

¿Cómo entender el enfoque actual de la Educación Física en México?

Miguel A. Dávila Sosa¹ (2023)

*“La fuerza sin amor es energía gastada en vano”
A. Einstein*

Introducción

Han pasado más de 20 años desde que se instauró en la formación inicial de las y los futuros docentes que estudian la Licenciatura en Educación Física en las escuelas normales, un cambio de paradigma que buscó reorientar la intervención pedagógica de la especialidad para encauzarla como práctica social que propicia la participación, la estimulación y la revaloración de la motricidad-corporeidad de niñas, niños y adolescentes en el país.

Este hecho marcó de manera contundente la concepción de nuestra profesión, al tiempo que influyó en la elaboración de los programas de estudio para la educación básica, dando paso a un proceso de reformulación del enfoque, contenidos, aprendizajes y propuestas didácticas que se impulsan desde la Educación Física (EF); el cual inició en la educación secundaria (2006), continuó en educación primaria (2009), posteriormente se reflejó en la articulación curricular de preescolar, primaria y secundaria (2011), y se concretó en un modelo educativo sostenido, integral y amplio, plasmado en el documento denominado Aprendizajes clave para la educación integral (2017).

Sin embargo, es preciso señalar que cada planteamiento, perspectiva y programa de la EF, ha sido diseñado con relación a su tiempo, contexto social y uso pedagógico; por ejemplo, hace algunas décadas se trató de privilegiar una visión del cuerpo como parte de un conjunto de estrategias dirigidas a la obediencia de alumnas y alumnos, lo que implicó una instrucción rigurosa basada en la

¹ Lic. En Educación Física, (ESEF) Mtro. En Pedagogía (UPN), Docente en la Escuela Superior de Educación Física de la Ciudad de México. Ha publicado los siguientes libros “La enseñanza de la Educación Física, propuesta para desarrollar competencias en la escuela”, coautor del libro “Experiencias de intervención de la educación física en la educación básica; una visión desde las escuelas formadoras de docentes, Educación Física y su Intervención en el preescolar, La educación física en la formación del niño, Atletismo: Práctica y enseñanza, Todos con la Editorial Trillas. Coord. del libro Propuesta pedagógica para una vida saludable: una mirada desde la educación física Ed. Pódium, Coord. del libro Intervenciones de la EF y su impacto en la Escuela, Ed Ex Libris, entre otros.

subordinación y cumplimiento de indicaciones del profesor(a). Después, se veía al cuerpo desde una visión biomecánica, es decir, un organismo eminentemente biológico que funciona como una máquina y, por lo tanto, prevalecía el ejercicio físico como la más importante razón de ser (*desarrollo de capacidades a partir de la repetición y mecanización del movimiento, como es el caso de las sentadillas, lagartijas, abdominales, etcétera*).

Lo cierto es que la Secretaría de Educación Pública (*SEP*) en los últimos años, ha decidido enfatizar una formación integral que permite ofrecer a niñas, niños y adolescentes oportunidades para que adquieran los aprendizajes necesarios que les ayuden a comprender y afrontar los retos del mundo en el que se desenvuelven o como diría Bauman (2003) de una *modernidad líquida*. De tal forma que, dicha instancia asumió como una prioridad lograr una educación humanista y con sentido social, desde preescolar hasta secundaria.

Primeras reflexiones

Debemos destacar que el gran mérito de los que en su momento decidieron transformar nuestra profesión, fue cambiar el paradigma que había privilegiado las prácticas corporales en México, alineando esta aspiración con el horizonte educativo definido. Aprovechamos la oportunidad para reconocer a profesores como Luis Felipe Brito, Soledad Deceano, Ernesto Ponce, Francisco Deceano, entre otros, quienes con el apoyo del Mtro. Olac Fuentes Molinar (*Subsecretario de Educación Básica en el período que comenzaron las reformas curriculares*), optaron por modificar la visión anglosajona del deporte (*ganar-perder*) por una perspectiva participativa, incluyente y formativa, que parte *de la motricidad-corporeidad como manifestación e integración de acciones inteligentes*. Conscientes de que, en cada estrategia didáctica, juego o dinámica se deben impulsar con alumnas y alumnos altos niveles de interacción, diálogo e intercambio constante de propuestas, aprender a tomar de decisiones y la valoración de sus acciones, lo que contribuye a hacer de la sesión de EF mucho más que, simplemente obedecer una orden o instrucción, por más creativa que está pueda llegar a ser.

La intención ha sido acercar a niñas, niños y adolescentes a situaciones que les hagan pensar y otorgarle sentido a las acciones cognitivas y motrices que realizan y, con ello volverlos estrategias de su motricidad, favoreciendo que: adquieran un conocimiento cada vez más claro de quiénes son; reconociendo y apreciando lo que pueden hacer y lo que otras personas les aportan, al tiempo que reflexionan acerca de la corresponsabilidad que tienen en el logro del bienestar individual y colectivo. En suma, se pretende contribuir al cúmulo de experiencias que se ofrecen desde la educación básica, diseñadas para garantizar su pleno desarrollo, como puede ser al construir su identidad personal y social: aprender a jugar limpio y relacionarse empáticamente (*ponerse en los zapatos del otro u otra*) y, por lo tanto, desencadenar posibles manifestaciones axiológicas (*libertad, respeto, solidaridad, amistad, empatía, disposición, felicidad, entre otras más*).

Cuando alumnas o alumnos participan en la sesión (*para ya no decir clase o lección de EF*), estimulan su cuerpo en su totalidad (*motricidad global*); la parte sensorial se activa y las capacidades perceptivo-motrices (*coordinación, lateralidad, equilibrio, tono muscular, respiración, relajación, espacialidad, temporalidad, ritmo y postura*), les brindan información primaria (*inmediata*) para resolver problemas mediante acciones motrices, mismas que comparten con sus compañeras y compañeros. Por ello, la importancia de una interacción grupal, evitando la soledad de los estímulos; y como lo menciona Vázquez (1989): “*es ahí donde surge la motricidad de relación, y con ello surge el aprendizaje*”.

Sin embargo, la capacidad de estimulación motriz que tiene la EF es todavía mayor; las capacidades físico-motrices (*fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, potencia y elasticidad*) se conectan en un sinfín de estrategias, juegos, dinámicas grupales y acciones, destacando que éstas, son el soporte de lo que se le conoce como condición física. También sirve como base para la llamada preparación física, con la cual deportistas alistan sus cuerpos y se ponen “en forma” o a prueba y se confrontan, ya sea contra otros, contra ellos o contra sus propios desempeños motores (*agón*).

Aunado a ello, aparecen las capacidades socio-motrices, (*otro contenido que forma parte de esta orientación pedagógica de la EF*), y será mediante el juego motor, la comunicación, interacción, la imaginación y la expresión corporal entre otras

manifestaciones, que niñas, niños y adolescentes se conectan, conviven, comparten, se ayudan, consiguen metas y disfrutan la sesión en parejas, equipos o grupalmente.

Desde luego que la puesta en práctica de habilidades y destrezas motrices (*mismas que se desarrollan a lo largo del trayecto formativo de la educación básica*) permite que alumnas y alumnos amplíen sus posibilidades cognitivas, motrices y estratégicas; lo que implica que experimenten, analicen, reflexionen y valoren las acciones que realizan, las condiciones con las que ejecutaron esos patrones básicos de movimiento (*caminar, correr, saltar, reptar, lanzar, atrapar, entre muchos más*) y los resultados que obtuvieron. De tal manera que, no sólo es cumplir con una meta sino entender las acciones pensadas y realizadas. Es aquí en donde se crean las bases para la edificación de la competencia motriz, es mediante el ensayo y error que se amplían los conocimientos declarativos, procedimentales, afectivos y meta-motrices, con los cuales se manifiesta paulatinamente su aprendizaje motriz.

Desde luego que el juego motor se vuelve el gran aliado de nuestra didáctica, ya que es mediante la movilización de grandes masas musculares que podemos estimular de manera global la motricidad. Para ello disponemos de un gran número de estrategias didácticas (*más adelante comentaremos algo al respecto*).

Entonces: ¿De dónde viene el denominado enfoque sistémico y global de la motricidad?

En la década de los treinta del siglo pasado, el trabajo de un antropólogo inglés repercutió de manera determinante para el desarrollo de lo que hoy conocemos como pensamiento sistémico.

De pensamiento relativista, holista (*la realidad vista como un todo*), con una visión bidireccional, Gregory Bateson subrayaba en algunos de sus trabajos su interés por los procesos sociales y sus ideas respecto del equilibrio de éstos: “El cambio social no se debe a una cadena causal de eventos históricos, sino a que los grupos reaccionan a las reacciones de los demás, la interacción es la clave, (...) debemos

considerar no solo la reacción de A frente a la conducta de B, también la conducta de B frente a la reacción de A, y el efecto de ambas en ambas” (Lipset, 1991).

En la misma década W.B. Cannon acuña el término homeostasis para designar procesos mediante los cuales un organismo se mantiene dentro de ciertos rangos de funcionamiento. De manera paralela, el Biólogo Ludwin Von Bertalanffy desarrolla y publica su Teoría General de Sistemas, en la que sistematiza el paralelismo de los principios generales de diferentes campos de actividad científica y social que guían el comportamiento de los sistemas en general. Los principios de esta teoría son aplicables a la manera en que se organizan todos los sistemas a partir de principios generales independientemente de su naturaleza: biológicos, sociales, económicos, eléctricos, naturales, etcétera. Esta teoría ha sido ampliamente utilizada para la comprensión y explicación de la dinámica de sistemas, que son comprendidos como un todo integrado, más allá de la suma de sus partes; tal es caso de la noción de corporeidad.

Con base en esta perspectiva, un sistema es un conjunto de elementos que se mantienen unidos entre sí para conformar una totalidad indisoluble, que se organiza y autorregula por medio de mecanismos homeostáticos basados en circuitos de retroalimentación. Utilizar la analogía de sistemas para entender, por ejemplo, la complejidad de la galaxia, las sociedades, las interacciones económicas, las familias, las conexiones y funcionamiento cerebral, entre otros, no significa que sean la misma cosa, solo los pensamos bajo las mismas premisas de los sistemas en general. De tal modo que, la totalidad refiere a que cada una de las partes de un sistema, está relacionada con las otras; por lo que una alteración en una de éstas provoca un cambio en todas las demás y en el sistema en su totalidad.

En términos más simples podemos decir que lo sistémico hace referencia a las relaciones que se establecen en pequeños (*la familia*) o grandes sistemas (*la escuela*); de tal modo que, lo que le pase a algún integrante de ese sistema, alterará o modificará la conducta de los demás elementos. Será entonces que se activarán mecanismos homeostáticos que buscarán un equilibrio para mantener a ese mismo sistema.

Pensemos en un alumno(a) que en su familia enfermó su mamá, papá, hermano, etcétera y, está grave en un hospital. Desde luego que la conducta, actitud, disposición o ganas de participar, jugar o disfrutar de la EF son prácticamente nulas, lo cual quiere decir que el sistema (*su familia*) ha alterado su actitud y, por lo tanto, sus posibilidades de aprendizaje se ven mermadas y de alguna manera (*sencilla tal vez*) altera a los demás. Pese a ello, este alumno(a) tratará de seguir conviviendo en el día a día con sus compañeras y compañeros (*homeóstasis*).

Ahora pensemos que la maestra es quien se enfermó, desde luego que más allá de la real preocupación de sus alumnas y alumnos, esta situación trastocará el sistema (*grupo*); temporalmente vendrá una persona que la sustituya, pero la dinámica, interés e interacción de sus alumnos cambiarán por completo. Entonces lo sistémico tiene que ver con la manera en la que ese pequeño grupo (*sistema*) se realimenta al tiempo que modifica las conductas de todas y todos.

Lo mismo sucede con el desarrollo motor, con la estimulación del cuerpo-corporeidad, con el juego motor, con la sesión de EF; todos estos elementos son promotores de cambios de conducta, más aún, cuando se viven en grupo, se estimulan y desarrollan. Por ello, no podemos pensar en un cuerpo que aísla sus capacidades perceptivo, físico o socio-motrices, para estimularlas por separado (*el cuerpo se manifiesta de manera global, única y total*), si bien las nombramos líneas arriba para distinguirlas, es un acto meramente didáctico, esto quiere decir que un movimiento, una acción o conducta motriz, no se pueden separar del resto; lo mismo sucede con lo emocional, social o funcional del sujeto que se mueve.

Es Martha Castañer y Oleguer Camerino, quienes contribuyeron a la fundamentación de este enfoque social y humanista de la EF. Por cierto, podemos decir que, durante varios años la propuesta sistémica y global de la motricidad, se ha ido depurando y ajustando sus planteamientos, actualizando su denominación.

“Se ofrece una visión global y panorámica de la motricidad, desengranando el Enfoque Dinámico e Integrado de la Motricidad (EDIM a partir de ahora) que supone un avance y actualización del Enfoque Sistémico y Global de la Motricidad que hemos ido aportando en las dos últimas décadas” (Castañer y Camerino; 1991a;1991b; 2006; 2009; 2012).

Es un enfoque que identifica y organiza los elementos que constituyen la motricidad a la vez que explora las dimensiones que esta desarrolla y las funciones sobre las que actúa. Es la propia Castañer (2013) quien explica la diferencia entre las nociones sistemático y sistémico, la primera implica jerarquizar, clasificar, descartar, entre otros, mientras que la segunda tiene que ver con procesos de análisis, síntesis, reflexión y toma de decisiones, a partir de un sistema.

En el contexto de la Nueva Escuela Mexicana, particularmente en el diseño de la propuesta actual de EF (*Anexo. Educación Física en el marco de la Nueva Escuela Mexicana, junio 30 de 2023*), no se han dejado de considerar ni el enfoque sistémico global de la motricidad ni mucho menos su evolución pedagógica hacia el denominado EDIM; sin embargo, es necesario dar pauta a que las investigaciones avancen y brinden mayores elementos de análisis y puesta en práctica para abordarlo sin dejar de reconocer sus beneficios y desafíos en la EF actual.

Para continuar explicando las aportaciones del enfoque sistémico a la EF, es necesario considerar lo siguiente:

Si bien la motricidad se manifiesta a partir de acciones inteligentes, el desarrollo y aprendizaje de alumnas y alumnos no puede ser fragmentado, porque lo global implica totalidad del ser que se mueve, además de las relaciones que establece al moverse con las demás personas.

El Mtro. Luis Brito señala: *“El movimiento corporal no se enseña; éste se descubre, ejercita, y en ocasiones se perfecciona gracias al potencial neurológico que lo posibilita para su acción”*. Brito (1991)

Y desde luego, se han de tomar en cuenta los aportes que se realizan a lo largo del trayecto formativo, como lo es desde el esquema corporal (*particularmente en educación preescolar*); la imagen corporal (*más evidente en secundaria*), el desarrollo de habilidades y destrezas motrices (*orientadas hacia la disponibilidad corporal y la autonomía motriz*), entre otras. Por ello, este enfoque enfatiza al ser que se mueve y las relaciones o vínculos que se forman en cada acción inteligente que se diseña y aplica desde la sesión misma.

¿Qué caracteriza el enfoque sistémico y global de motricidad?

- **Integración del aprendizaje.** Lo cual quiere decir evitar la fragmentación

La escuela se enfrenta a la necesidad de encontrar mayor sentido y significado a lo que aprenden niñas, niños y adolescentes; por lo que, superar la visión tradicional centrada en la transmisión de información, demanda construir nuevas formas y estrategias de entender el conocimiento. En este sentido, impulsar la adquisición de conocimientos, habilidades, actitudes y valores por parte de alumnas y alumnos, a partir de escenarios lúdicos, creativos e innovadores contribuye a que puedan reconocer la relación que existe entre las distintas áreas (*Español, Matemáticas, Formación Cívica y Ética, Educación socioemocional, Educación Física, etcétera*); la complejidad de las situaciones y problemáticas que se presentan y la posibilidad de encontrar distintas alternativas para afrontarlas.

Por ejemplo, cuando abordamos contenidos relacionados con la salud y, de manera particular, en lo referente a las consecuencias de Enfermedades No Transmisibles que se derivan del sobrepeso y la obesidad, es preciso ampliar la perspectiva, ya que no sólo se trata de incrementar el tiempo destinado a la práctica de actividad física, sino que se debe de analizar: el funcionamiento del cuerpo y su relación con la ingesta de alimentos; los hábitos alimenticios que tenemos y cómo han cambiado; los factores que inciden en nuestros comportamientos y decisiones que tomamos; los derechos y obligaciones que corresponde a las personas e instituciones, por mencionar algunos aspectos.

Por tanto, el enfoque sistémico también permea la idea de lograr una mayor congruencia e integración del conocimiento y las herramientas que se pretende adquieran alumnas y alumnos, como parte de una formación más amplia y completa, ya que si sólo se aborda de manera aislada un aspecto del problema se limita y altera los resultados del proceso de aprendizaje.

- **Énfasis en el socio-construccionismo.** El lenguaje construye realidades

Resulta un tema complejo, pero debemos tomar mayor consciencia de lo que implican nuestras palabras y acciones como parte de la intervención pedagógica que realizamos, lo que podemos decir es que muchas de las nociones conceptuales

que se habían utilizado en la escuela, no son otra cosa que construcciones sociales heredadas o prácticas arraigadas por muchas generaciones, como puede ser las etiquetas o estigmatizaciones dirigidas a alumnas o alumnos: “burros”, “tontos”, “limitados”, torpes, etcétera.

Es el mismo Dr. Luis Miguel Ruiz Pérez quien en su libro *Competencia Motriz* (1995), nos habla de la incompetencia aprendida, y nos señala lo fácil que puede resultar hacer sentir a niñas, niños y adolescentes “torpes” o señalarlos como si lo fuesen, por no entrar en los estándares determinados por la maestra o el maestro; cuando la incompetencia también se enseña, es decir, en la sesión de EF propiciamos que alumnas y alumnos se asuman como personas incapaces de cumplir con las consignas o se comparan de manera errónea con otras personas, no porque lo quieran, sino por la falta de una didáctica adecuada. No son torpes, los hacemos torpes motrizmente hablando.

Un ejemplo maravilloso de cómo construimos realidades a partir del discurso lo encontramos en una historia de la infancia de Thomas Alva Edison, quien un día llegó a casa con una nota.

Él le dijo: “Mi maestro me dio esta nota y me dijo que sólo se la diera a mi madre.” Los ojos de su madre estaban llenos de lágrimas cuando leyó en voz alta la carta que le trajo su hijo.

“Su hijo es un genio, esta escuela es muy pequeña para él y no tenemos buenos maestros para enseñarle, por favor enséñele usted”. Muchos años después la madre de Edison falleció, y él se convirtió en uno de los más grandes inventores del siglo. Un día él estaba mirando algunas cosas viejas de la familia. Repentinamente él vio un papel doblado en el marco de un dibujo en el escritorio. Él lo tomó y lo abrió. En el papel estaba escrito: “Sra. Edison, su hijo presenta un retraso mental, no podemos permitirle que venga más a la escuela”.

En lugar de leer lo que realmente decía la carta, su madre le dio un giro completamente y ¡le inyectó seguridad a su hijo! Le hizo creer que podía ser un genio y se lo creyó tanto, que creció y murió dejando invaluable inventos a la humanidad.

Como docentes de EF tenemos una gran oportunidad para motivar y enaltecer las capacidades de alumnas y alumnos, no olvidar que podemos transformar sus vidas. Como menciona la autora española, Begonia Ibarrola *“Debemos generar experiencias que dejen huella y no cicatrices”*.

- **Atender a la comunidad.** Observar el contexto y comunidad.

Identificar lo que acontece en la cotidianidad es una acción que resulta necesaria en nuestros días; cada zona geográfica, población, comunidad o grupo tiene costumbres, modos de comunicarse, interactuar y jugar, de tal manera que no podemos ser ajenos a este tipo de relaciones y posibilidades expresivas, comunicativas y de vínculos sociales. Mirar la comunidad implica ser un buen observador y tener la capacidad (*como parte del perfil de egreso de la formación inicial*) de reconocer y caracterizar el contexto educativo y, por supuesto social, y actuar éticamente en consecuencia.

Lo anterior requiere diseñar propuestas (*proyectos*) en beneficio de muchas personas, más no de unos cuantos (*acción muy común cuando del deporte se trata*). Entonces valoremos el impacto de pensar, planear, diseñar, aplicar y evaluar proyectos educativos con alto impacto en la comunidad, nos referimos entre otros al deporte para todos y todas; se trata de hacer lo necesario para adecuarlo y fomentar una mayor participación, convivencia y bienestar, no sólo de competir (ganar-perder) ¿Qué tal un dual meet?, escuela contra escuela; un evento de cachibol, futbeis o algún deporte alternativo (hay más de 90 registrados en el mundo); un encuentro de balonmano, fútbol, etcétera en donde lo más importante es la experiencia de jugar, tratar de ganar desde luego, pero con un significado más de la propia vivencia que de la búsqueda del triunfo a como dé lugar.

Como lo menciona el Mtro. Oscar Peña (2023): *“Por ello, reorientar el deporte implica no sólo cambiar las actividades que llevamos a cabo sino impregnarle un sentido formativo a nuestra intervención, es decir, pensar en una dinámica que se adapte a las características, nivel de desarrollo y conocimientos previos, así como adaptar todos los elementos necesarios (reglas, espacios, materiales, formas de juego e interacciones) para generar experiencias agradables y significativas”* (Peña, 2023).

¿Y si hacemos un paseo ciclista en la escuela? (*si hay espacio desde luego*), ¿qué tal una feria recreativa del deporte escolar? La premisa es que haya desafíos propios de algunos deportes: tirar a la canasta, meter goles con ojos cerrados, correr con una cubeta en las manos, lanzar un zapato lo más lejos posible, sin ayuda de las manos, entre otros. ¿Qué tal una mini olimpiada? Podemos incluir algunas pruebas creativas y una alta participación. Habrá que pensar en razón de algún proyecto y sus procesos de gestión, seguramente como educadores físicos tenemos muchas ideas más que ofrecer a alumnos y alumnas. Pensemos más en lo colectivo que en individualidades.

- **Atender la globalización.** Lo sistémico también es global.

Recordemos que lo que pasa en otros lugares, también nos afecta. Las y los educadores físicos no pueden aislarse del mundo en el que vivimos, pero debemos aprender pedagógicamente a sacarle provecho a la tecnología, las redes sociales y los recursos de las que disponemos. Alumnas y alumnos que potencialmente tengan acceso a este tipo de recursos, ¿qué tal si les ponemos a hacer “*memes*” de las situaciones que viven; éstos tienen muchos elementos que pueden ser analizados: la comprensión e ironía de algún suceso conocido, la parte creativa y expresiva en la construcción de esos mensajes (*desde luego respetuosos*), la alegría de compartirlos, etcétera.

Además, existen otros temas transversales o vinculantes como el medio ambiente, la ecología, la contaminación, la alimentación adecuada, entre otros, que podemos abordar o utilizar para reconocer con mayor claridad determinadas situaciones o problemáticas. Recordemos que la globalización es la interconexión entre las naciones desde una lógica amplia como puede ser económica, educativa, social, política o antropológica. Así como el acercamiento de las culturas para una mejor comprensión de la realidad, esto también es parte de lo sistémico.

- **Inclusión.** Lo cual quiere decir “*la EF es para todas y todos*” Esto implica muchos ejemplos en lo cotidiano, veamos algunos de ellos.

Si durante una sesión de EF el docente excluye a algún alumno(a) por el motivo que sea, altera el sistema, porque él o ella forma parte de éste, y seguramente esta situación incidirá en su participación, deseos de aprender, formas de relacionarse

con las demás personas, así como al interactuar o manifestar sus gustos, aficiones, voluntades, estados de ánimo y todo lo que se pone en juego en el patio. Otro ejemplo, lo podemos observar cuando se forman las famosas escoltas escolares. Todas y todos deberían tener las mismas oportunidades para participar, dado que forman parte del sistema (*escuela*) y al no ser considerados los estamos excluyendo.

¿Qué pasaría si cambiamos esa lógica de participación, por una más inclusiva? Podría ser a partir de propiciar que se vayan cambiando a los integrantes, impulsando campañas para elegir a aquellas personas que les representan una mayor motivación o simplemente quieran experimentar lo que implica esta actividad. Seguramente podremos incidir en erradicar determinadas conductas negativas y lograremos modificar un elemento para cambiar todo el sistema.

Inclusión quiere decir reconocer y apreciar la diversidad de formas de ser, pensar, actuar y relacionarse, como medio para lograr un enriquecimiento mutuo. De tal manera que se requiere, generar las estrategias y acciones que contribuyan a que todas y todos sean partícipes en el aprendizaje. En este sentido, hacer a alumnas y alumnos parte del grupo, escucharlas y escucharlos, atender sus inquietudes, tomarles en cuenta, permitirles opinar (*por muy sencilla que sea su idea*), dejarles explorar y ser creativos de sus propios desempeños motores, cambiar las reglas de algún juego e interactuar considerando sus inquietudes, representan premisas fundamentales para lograr esta finalidad. No olvidemos que el que excluye, se excluye a sí mismo.

- **Atención de Barreras para el Aprendizaje y la Participación.** La educación es un derecho de todas y todos.

Ofrecer una atención diferenciada de acuerdo con los intereses, características y posibilidades de niñas, niños y adolescentes, es fundamental en el contexto de una educación humanista. Por supuesto que esto incluye a alumnas y alumnos que enfrentan Barreras para el Aprendizaje y la Participación (BAP), con o sin discapacidad, a quienes se les deben ofrecer apoyos de acuerdo con sus necesidades, tanto en la escuela como en el aula, incluyendo a la sesión de EF.

El Mtro. Jesús Mendoza señala *“Es de destacar que la perspectiva y comprensión de la discapacidad ha pasado de un enfoque físico o médico a otra que considera el contexto físico, social y político de una persona. Actualmente se entiende que la discapacidad surge del impacto entre la interacción del estado de salud o la deficiencia de una persona y la gran cantidad de factores que influyen en su entorno”* Mendoza (2022)

La atención de las BAP como acción didáctica permite mejorar la autoestima de alumnas y alumnos, esto se debe a que se genera un sentido de pertenencia al grupo y la escuela, además de propiciar una mayor sensibilización y empatía hacia los desafíos que afronta cada persona en su vida cotidiana, lo cual resulta muy importante para su formación presente y futura.

¿Qué podemos hacer concretamente desde la sesión de EF para aplicar este enfoque pedagógico?

- **Utilizar el currículo como una herramienta de la intervención pedagógica.** Mucho se ha hablado que la propuesta de la Nueva Escuela Mexicana puede ser analizada en EF desde los programas anteriores, lo cual es una interpretación errónea. Como se ha mencionado, cada programa es resultado de su tiempo y momento histórico:

“A partir del movimiento higiénico pedagógico de 1882, se abordaron temas relacionados con la actividad física que se impartían en las escuelas públicas y las pocas privadas del nivel primaria elemental y superior, entre los temas que se abordaron estaban los métodos de enseñanza para cultivar las facultades físicas, intelectuales y morales del niño” (Chávez, 2012).

Desde la creación de la EF en nuestro país, hemos podido constatar diversas visiones, enfoques y maneras de ver esta profesión de Estado, misma que ha sufrido cambios en la manera de entender la formación de niñas, niños y adolescentes y, particularmente sus desempeños motores. Cada programa diseñado e implementado surgió de un momento histórico distinto; por lo que, pretender yuxtaponer, el denominado programa motriz de integración

dinámica a este otro, que ha sido diseñado desde la motricidad-corporeidad de alumnas y alumnos y con una mirada sistémica, no tiene ninguna posibilidad pedagógica. Cada uno tiene un momento y espacio pedagógico en nuestra profesión, por lo que compararlos, resultará un tiempo inútil y poco significativo.

- **Elaborar diagnósticos de las características de alumnas y alumnos, así como de su contexto.** Esta tarea pedagógica forma parte de la evaluación de todo proceso que inicia en los patios escolares, sin embargo, hacerlo bajo la premisa de medir las capacidades físicas de alumnas y alumnos, nuevamente se asocia con la fragmentación del saber, además de que tiene poca importancia respecto de los aprendizajes que se espera lograr y la intervención que debemos realizar. Todos los que hemos realizado ejercicio físico, sabemos que medir una capacidad física tiene prácticamente nula utilidad si no la estimulamos por largos periodos de tiempo (*alta frecuencia*). Importante será observar los desempeños motores de niñas, niños y adolescentes, así como sus posibilidades de ejecución, desde la mirada cualitativa del movimiento. Y es aún peor si utilizamos el ejercicio físico como castigo; podríamos crear una animadversión hacia la actividad física, por lo tanto, podríamos hacer que alumnas y alumnos se alejen de su práctica cotidiana y que no la incorporen a sus estilos de vida presentes y futuros.
- **Diseñar una planificación pedagógica a partir de Unidades Didácticas (UD).** Mucho se ha hablado de las bondades de organizar la intervención a partir de este tipo de estrategia didáctica; las UD nos permiten llevar una mejor secuencia y un claro seguimiento de lo que deseamos enseñar, estimular y desarrollar a partir de nuestra intervención. Además, facilitan la evaluación cualitativa al propiciar la observación e identificación de los avances que manifiestan alumnas y alumnos, crear indicadores de los desempeños y conductas de los alumnos y alumnas para verificar sus avances en cada etapa del proceso; sería lamentable que como educadores físicos no diseñáramos nuestras propias herramientas e instrumentos y, en su lugar las copiemos de otro colega o se compren, perdiendo todo sentido ético y pedagógico de nuestra profesión.

- **Evitar la organización rígida de la sesión.** Como hemos explicado, fragmentar no promueve este enfoque de la motricidad, hay que analizar la sesión en relación con el todo: contenidos, propósitos, aprendizajes esperados, estrategias didácticas y actividades de organización; contexto, horarios de la sesión, lugares donde se realizará, materiales, espacios, etcétera. Con este gran abanico de elementos a considerar, es necesario tomar decisiones acerca de qué es lo que más conviene para hacer efectivo el tiempo; como podría ser en algunos casos dividir la sesión en tres partes (*calentamiento, parte medular o central y relajación o cierre*) ¿será necesario hacerlo así?, pues seguramente, si está fundamentada la intencionalidad didáctica y pedagógica, de lo contrario no tiene sentido hacerlo, sólo porque siempre se ha hecho de esa manera. Habrá que cuestionarnos este tipo de situaciones que a diario realizamos y aprender a tomar decisiones.
- **Otorgar una intención pedagógica a las sesiones y actividades.** Diseñar la sesión a partir de propósitos, más no de objetivos. Por muchos años se ha pensado que una buena sesión es aquella en la que cada momento, oportunidad o contenido a enseñar, debe tener un objetivo y si este no se cumple, no hay progreso o aprovechamiento. El objetivo es una acción breve, cuantitativa, observable y con un solo resultado (*el producto*), que en caso de ser positivo, habrá efecto de beneficio, por el contrario si no se cumplió, será error y no hay posibilidades de mejora. Por ello se sugiere dejar de planear la sesión por objetivos.

En contraste, cuando hablamos de propósitos estamos pensando en procesos, en deseos de que pase algo, le podríamos llamar “*la carta de los reyes magos*”, porque anhelamos que lo que suceda se vaya consolidando paulatinamente, con altos niveles de motivación y aspiraciones de seguir mejorando; el propósito siempre nos dejará aprendizajes (*en ocasiones breves o cortos*), pero desde luego la suma de éstos, desencadenará esperanza en lo que viene (*nuevos aprendizajes, estímulos y crecimiento personal*).
- **Diversificar las Estrategias Didácticas (ED).** “*Movilizar mediante el juego motor (aquel que propicia la movilización de grandes grupos musculares) a alumnas y alumnos implica conocer las posibilidades reales de la*

intervención pedagógica de la EF” Dávila Sosa (2020). Una adecuada estrategia didáctica permite abordar con éxito cada contenido y propósito diseñados para las edades y niveles de desarrollo motor de niñas, niños y adolescentes. La EF dispone de un gran abanico de ED, con las cuales será mucho más sencillo explorar, estimular, diseñar, experimentar, sentir, vivenciar, participar, proponer durante las sesiones (se sugiere evitar la palabra trabajar en el ámbito educativo), entre otras posibilidades lúdicas y, con ello incluir a todas y todos. A continuación, se muestran algunas de ellas:

Rutinas de activación física	Ejercicio físico	Feria deportiva	Taller de Animación deportiva	Juegos de habilidades mot. básicas	Clubes y talleres deportivos escolares
Juegos cooperativos	Iniciación deportiva	Deporte escolar	Deporte educativo	Juegos y deportes alternativos	Torneos escolares
Juegos modificados de cancha dividida y muro	Juegos modificados de bate y campo	Juegos modificados de invasión de cancha	Juegos modificados de blanco y diana	Juegos de persecución	Circuitos de acción motriz
Actividades circenses	Circo	Rally	Gymkhana	Minijuegos olímpicos	Retos motores
Juegos de coordinación	Juegos de flexibilidad	Juegos de fuerza	Juegos de respiración	Juegos de lateralidad y equilibrio	Juegos posturales
Juegos autóctonos	Juegos tradicionales	Juegos populares	Juegos de reglas	Plaza de los desafíos	Búsqueda del tesoro
Danza	Baile	Expresión corporal	Itinerarios didácticos rítmicos	Demostraciones pedagógicas	Composiciones rítmicas colectivas
Teatro guiñol	Mimo	Teatro infantil	Teatro de sombras	Sketches	Dramatizaciones
Fábula Motriz	Cuentos motores	Juegos simbólicos	Juegos de fantasía	Juegos sensoriales	Juegos de imitación
Recreación escolar	Visitas guiadas	Actividades del tiempo libre	Actividades acuáticas	Paseos ciclistas y Actividades sobre ruedas	Actividades con naturaleza muerta
Excursiones	Campamentos	Acantonamientos	Cantos y rondas	Convivencia padres-hijos	Feria de la motricidad
Juego libre	Formas jugadas	Juegos de socialización	Juegos de integración	Juegos de rompe-hielo	Terreno de aventuras
Actividades ecológicas	Actividades Manuales	Recreos activos	Encuentro de talentos motrices	Juegos y actividades colectivas	Exposiciones
Papiroflexia	Globoflexia	Cabuyería	Juegos de exploración	Juegos paradójicos	Matrogimnasia
Unidades didácticas	Periódicos murales	Sesión Abierta	Sesión cerrada	Gimnasia cerebral	

Fig. 1. Estrategias didácticas de Educación Física (Dávila, 2020)

- **Utilizar el juego motor como la gran estrategia didáctica.** Como ya se ha explicado las posibilidades del juego son inmensas e invaluableles; por lo que, habrá que explorarlas, poniendo énfasis en el contexto en el que se desenvuelven alumnas y alumnos, así como los intereses y opiniones que manifiestan, las decisiones que toman, entre otros aspectos; lo que ha de contribuir a organizar escenarios lúdicos en los que se impulsen nuevas reglas, interacciones, roles de participación y, sobre todo, formas de cooperación o confrontación. Al respecto D´Andonaegui señala:

“No existe fenómeno recreativo más importante que se relacione con la motivación y el compromiso afectivo para la edad infantil que jugar” (D´Andonaegui, 2020).

En este caso el énfasis estará en el nivel de participación (*inclusión*), la complejidad de las tareas a desarrollar (*reglas y consignas*), los constantes estímulos derivado de las relaciones entre participantes y el uso de los materiales (*implementos, artefactos, móviles, compañeras y compañeros, adversarios, entre otros*), con los cuales se podrán rediseñar nuevas y creativas maneras de jugar desde la praxeología motriz y expresarse desde la corporeidad.

No olvidar que la parte perceptiva, también forma parte de este gran espectro denominado juego motor. Por ello, los tiempos de participación no pueden ser breves e intermitentes, por el contrario, han de ser dinámicos, colaborativos, expresivos y comunicativos, debemos propiciar que niñas y niños verbalicen lo que hacen, incluso que posteriormente lo puedan escribir, explicar y compartir. Cabe señalar que continuar diseñando juegos motores únicamente donde el alumno (a) debe ganar o perder, es reducir las posibilidades vivenciales del juego mismo; basta echar una mirada por las estrategias didácticas mencionadas en la figura 1, para darnos cuenta que hay muchas opciones que no necesariamente involucran esta dicotomía.

- **Incorporar el deporte escolar-educativo.** Desde luego que, históricamente el deporte como práctica social, resulta sumamente atractivo para autoridades estatales y nacionales, docentes, alumnas, alumnos y hasta

familias; sin embargo será necesario dimensionarlo y adecuarlo desde esta mirada sistémica, en la que no debe haber exclusión, fragmentación ni mucho menos copiarlo de otros ámbitos (*Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, CONADE*). Se trata de crear un deporte desde y para la escuela, como lo menciona Fernando Torres:

“Favorecer la participación deportiva de los niños, ayudarlos a que decidan cómo practican el deporte, a su elección, mostrar interés por las actividades deportivas de sus hijos, asegurarse que lo practiquen de manera saludable” (Torres, 2017, p. 53).

Fundamental será que las y los docentes incluyan a todas y todos, bajo la premisa de aprender, más no de ganar como meta única; de tal manera que se requiere, mucha creatividad para propiciar la participación y la diversificación de aquellas prácticas que merecen un lugar en la formación integral, más no las que se decidan sin la intención de incidir en el desarrollo pleno de las facultades de niñas, niños y adolescentes. Aquí aparece de manera contundente la edificación de la competencia motriz de alumnas y alumnos, como modelo de aprendizaje motor. Al respecto el Mtro. César Gaudencio Camacho (2020) propone incorporar *“los deportes alternativos”* a nuestras prácticas pedagógicas, desde una lógica incluyente, divertida y participativa.

- **Entender el error como oportunidad.** La base del aprendizaje no está en el acierto, sino todo lo contrario, en el error; se aprende más cuando nos equivocamos producto de múltiples estímulos. El error (*que no es fracaso*) nos permite volver a tomar decisiones, pensar, observar y evaluar lo que realizamos; así sucede en la vida cotidiana. Habrá que considerar que hay alumnas o alumnos que se les complica aprender si les ofrecemos un gran número de consignas a ejecutar y, que lejos de ayudar a precisar las tareas a realizar, podrían empeorar sus resultados. Al respecto Catherine L'Ecuyer menciona: *“No solo está demostrado que el bombardeo externo de estímulos no hace niños más listos, sino que, en los últimos años, han empezado a surgir estudios que relacionan la sobreestimulación con problemas de aprendizaje”* (2012, p. 47).

- **Dialogar e intercambiar puntos de vista.** La incorporación del lenguaje oral en la sesión será pieza clave para favorecer el aprendizaje, por lo tanto habría que dejar a un lado el uso del silbato, o al menos utilizarlo solo si se requiere en la estrategia didáctica implementada; la repetición y la obediencia no van de la mano con este enfoque que queremos de la EF. Al propiciar que alumnas y alumnos compartan sus ideas y experiencias, podemos constatar el nivel de comprensión que tienen de ciertos conceptos, valorar las reflexiones que hacen sobre lo acontecido e impulsar que reconozcan lo que lograron y aquello que les demanda un mayor esfuerzo. Además, jugar con el lenguaje, con la lógica y con el humor, nos ayuda a desarrollar habilidades socioemocionales, así como a incorporar la risa y la diversión como fuentes de aprendizaje, que seguramente llegarán con esta capacidad de comunicarnos. Por ello, es importante proponer nuevas maneras de participar e interactuar, opinar sobre lo vivido, expresar lo que les agradó o no de alguna sesión o estrategia didáctica y decir porqué, elementos fundamentales para involucrar a todas y todos y, repensar nuestra práctica cotidiana.
- **El desarrollo de habilidades socioemocionales en la sesión.** Han sido pocos los momentos en los que, las emociones como manifestación límbica ha sido tomada en cuenta. En nuestros días resulta fundamental observar las reacciones que se generan a partir de manifestarlas. Al respecto el Psic. Jaime Dávila, señala: *“Si las emociones son mecanismos evolutivos para la adaptación y la sobrevivencia, cada emoción es detonada ante circunstancias específicas y nos prepara para determinadas acciones”* Dávila Jaime, (2020). A continuación, una breve descripción de seis emociones básicas, según Ekman, P., & Oster, H., (1979).
 - **El enojo** aparece cuando nos sentimos tratados injustamente, nos sentimos ofendidos o son lastimados nuestros derechos o los de un ser querido por nosotros. La respuesta fisiológica nos prepara indefectiblemente para el ataque, para dominar, incluso lastimar al otro; la pérdida de control de esta emoción puede ser sumamente destructiva.
 - Ante la amenaza aparece **el miedo**, que sabiamente nos prepara para defendernos o para huir; la respuesta fisiológica es similar al enojo, hay

una fuerte descarga de adrenalina y cortisol, el corazón late enérgicamente para hacer llegar, con fuerza y volumen, sangre hasta las piernas y los brazos, el campo visual se amplía; sin embargo, sí el miedo se intensifica y nos domina, nos puede dejar paralizados o dar lugar a crisis de ansiedad, trastornos de pánico o fobias.

- Invariablemente nos ensimismamos y lloramos cuando tenemos una pérdida o avecinamos una; entonces aparece **la tristeza**; no hay descargas adrenérgicas, por el contrario, los niveles de adrenalina y cortisol bajan significativamente, también los neurotransmisores del placer y el bienestar como la serotonina y la dopamina, mientras que la oxitocina nos brinda una ligera sensación de amor propio, de autocompasión; podríamos decir que todas las emociones básicas generan una forma de energía vital, excepto la tristeza, con ésta la energía se esfuma y eso nos prepara para ensimismarnos y poder dimensionar la pérdida, dar profundidad a la vida; si este sentimiento de tristeza se mantiene en el tiempo y se intensifica, entonces dará paso a la depresión.
- **La alegría** acompaña al logro y a la satisfacción; nuestro organismo libera oxitocina, dopamina y serotonina, lo cual conlleva sensaciones de placer y bienestar; la alegría mejora la calidad del sueño y activa respuestas generadoras de energía, de vitalidad y de recuperación de nuestro organismo.
- Cuando nuestro cerebro no logra dilucidar la naturaleza de algún estímulo debido a la forma imprevista en la que aparece, por ejemplo, un ruido ensordecedor, entonces surge **la sorpresa**. Con esta emoción todos los sentidos se agudizan, con la finalidad de desentrañar y comprender la naturaleza del estímulo y encontrar la mejor manera de reaccionar ante éste.
- **El asco** es nuestra respuesta emocional ante lo desagradable, ante lo potencialmente tóxico; nos prepara para el rechazo; gesticulamos cerrando las fosas nasales, entrecerrando ojos y boca, y mentalmente estamos listos para rechazar aquello que detonó la emoción. Una característica más, que nos permitirá comprender la importancia de las

emociones en nuestra vida, es la condición social, que como especie tenemos.

La EF abre una oportunidad de intervención más allá de los patios escolares, al tratar de vincularnos en el uso positivo del tiempo libre y la recreación de niñas, niños y adolescentes; especial interés tendrá interactuar con madres, padres de familia y/o tutores(as) para orientarles acerca de este tipo de retos, al respecto el Mtro. Macario Molina señala:

“El desarrollo tecnológico nos prometió liberarnos de tiempo de trabajo para disfrutar del ocio y las artes; pero nada de eso se da; a mayor desarrollo tecnológico menor tiempo libre, de descanso y reflexión” (Molina, 2020: p. 136).

Consideraciones finales

Estas son algunas consideraciones para vivenciar de mejor manera el enfoque de la EF en estos tiempos de cambio y reorganización educativa. Por lo tanto, es necesario **crear una racionalidad común en nuestra profesión**, en la que no haya duda de la perspectiva, enfoque y modos de mirar la sesión en cada región del país, lo cual incluye reconocer a ésta como una práctica social, cuyo objeto de estudio y aprendizaje son las prácticas pedagógicas y su vínculo con la corporeidad-motricidad.

Muchos son los desafíos que debemos asumir; posiblemente el más complicado es crear empatía con relación a nuestras alumnas y nuestros alumnos. Las sociedades que se han llegado a considerar “*más avanzadas*”, lo son por ser más empáticas con todas las personas; la indiferencia trae problemas no sólo a quienes va dirigida, sino también a quien la asume (*lo sistémico nuevamente se manifiesta*).

Para cerrar estas ideas me gustaría contarles un breve cuento, escrito por Jorge Bucay, llamado la Metáfora del bambú.

El bambú es una planta extraordinaria. Un día un maestro les dice a sus alumnos que planten una planta que ellos quieran y le den cuidados, la rieguen todos los días y miren como va creciendo. Entonces unos niños siembran unas enredaderas y miran como

cada día empiezan a crecer de manera rápida, abundante y con colores muy vistosos. Solamente un niño siembra un bambú. Pasan los días y no ve nada de su planta, no hay señales de vida en absoluto; entonces pasan algunos años y el niño ahora todo un joven le vuelve a preguntar al maestro: ¿Qué caso tiene que yo siga cuidando esa planta? Si llevo mucho tiempo regándola sin éxito alguno. Mientras los demás han logrado ver sus plantas crecer cada día. El maestro le dice: Elegiste la más maravillosa de las plantas; el bambú puede crecer prácticamente en todos lados, en un primer momento puedes echar la culpa a la tierra, “quizás sea demasiado pobre”, aunque puedes darte cuenta que otros árboles viven en ella... así que no debe ser esa la razón. No desesperes, el bambú es una planta muy peculiar. Durante sus siete primeros años (sí, siete años) crece hacia abajo, expandiendo sus raíces hasta lo más profundo. ¿Para qué? Para prepararse y después ser capaz de alcanzar el mayor de los desarrollos.

En un periodo de 6 semanas puede alcanzar una altura superior a los 30 metros. Así es la vida, muchas veces debemos ser pacientes y sembrar hacia abajo, cavar muy profundo para que nadie nos haga desfallecer, aguantar y aguantar esa es la clave del bambú. Paciencia y desarrollo.

Posiblemente un gran acuerdo en este sentido será dejar de creer que la EF se construye sólo por el movimiento y su praxis; desde luego que esta incluye su dimensión práctica, procesual y dinámica, no hay duda que las y los docentes de EF practican mucho, a diario ejercitan su didáctica; sin embargo si no le damos sustento a lo que hacemos, incluyendo la parte creativa; me refiero a la construcción e interpretación de la realidad que vivimos (*hermenéutica*), a la investigación como meta del conocimiento, a la observación del entorno y sus actores en las escuelas (*alumnas y alumnos, familias y comunidad*), en ese momento nos estaremos excluyendo de procesos fundamentales para incidir en el desarrollo físico, motriz, emocional, cognitivo, y social de niñas, niños y adolescentes, en consecuencia tendremos poco reconocimiento de las aportaciones que realiza nuestra profesión en la vida de las personas; por ello, debemos cavar muy profundo.

“Los que se enamoran de la práctica sin la teoría son como los pilotos sin timón ni brújula, que nunca podrán saber a dónde van”.

Leonardo Da Vinci

Bibliografía

- Bauman, Z. (2003). *Modernidad líquida*. México, Fondo de Cultura Económica.
- Brito Luis, (1991), "Didáctica deferencial de la Educación Física", México Edamex.
- Camacho C. (2020), *Deporte escolar y la pandemia: propuesta de juegos y deportes alternativos*, en Propuesta pedagógica para una vida saludable: una mirada desde la educación física. Pódium, México
- Castañer, M. y Camerino, O. (2022). *Enfoque Dinámico e Integrado de la Motricidad*, Revista científica digital Acción motriz, No. 61, recuperado en <https://www.accionmotriz.com/index.php/accionmotriz/article/view/61>
- Chávez, R. (2012). *Historia de la Educación Física*, México, Trillas.
- D'Andonaegui, M. (2020). *Educación Física, Recreación y Juegos motores: alternativa didáctica ante la nueva normalidad*, en Intervenciones de la Educación Física y su impacto en la escuela, Exlibris, México.
- Dávila, J. (2020). *Retos socioemocionales y directrices para la gestión emocional en el regreso a la nueva normalidad*, en Propuesta pedagógica para una vida saludable: una mirada desde la educación física. Pódium, México
- Dávila, Sosa M. (2011). *La enseñanza de la educación física, propuesta para desarrollar competencias en la escuela*, México Trillas.
- Dávila, Sosa M. et al (2020). *Intervenciones de la Educación Física y su impacto en la escuela*, Exlibris, México.
- Ekman, P., & Oster, H. (1979). *Facial Expressions of Emotion*. Annual review of Psychology, Vol. 30, pp. 527-554.
<https://doi.org/10.1146/annurev.ps.30.020179.002523>
- Ibarrola, B. (2014). *Aprendizaje emocionante. Neurociencia para el aula*. Biblioteca Innovación Educativa SM.
- L'ecuyer, C. (2012). *Educación en el asombro*, España, Plataforma actual.
- Líderes Generando Líderes (2021). *La Historia de Thomas Alva Edison y su madre* (2021), recuperado en <https://revista.lideresgenerandolideres.com/la-historia-de-thomas-alva-edison-y-su-madre/>

- Lipset, D. (1991). *Gregory Bateson. El Legado de un Hombre de Ciencia*, México, Fondo de Cultura Económica.
- Mendoza J. (2020). *Educación Especial: Panorama en México, retos en tiempos de post pandemia*, en Intervenciones de la Educación Física y su impacto en la escuela, Exlibris, México.
- Molina, M. (2020). *Educación Física, emergencia sanitaria y depresión*, en Intervenciones de la Educación Física y su impacto en la escuela, Exlibris, México.
- SEP (2023), Anexo. Educación Física en el marco de la Nueva Escuela Mexicana, junio 30 de 2023, Ciclo escolar 2022-2023. Orientaciones para la Octava Sesión Ordinaria de Consejo Técnico Escolar y el Taller Intensivo de Formación Continua para Docentes
- Peña, O. (2023). *Deporte educativo. Una mirada desde el patio*, en Material de apoyo para la asignatura “Deportes educativos y actividades físicas de conjunto”, Licenciatura en Educación Física 2022. Recuperado en <https://heyzine.com/flip-book/c2343f9365.html>
- Ruiz. M.L (1995), “Competencia motriz, Elementos para comprender el aprendizaje motor en educación física escolar”, Madrid, Gymnos.
- Torres, F. (2017). *El deporte: aspectos sociales de una práctica corporal*, Obra abierta, México.
- Vázquez, B. (1989). *La Educación Física en la educación básica*, Madrid, Gymnos.