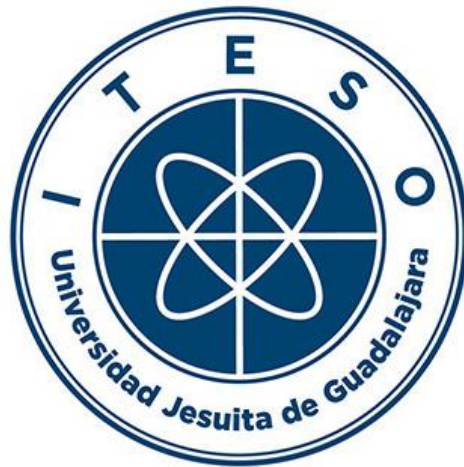


Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial 15018, publicado en el Diario Oficial de la Federación del 29 de noviembre de 1976.

Departamento de Psicología, Educación y Salud
Especialidad en Deporte para el Bienestar y Desarrollo



Propuesta de Intervención Docente para la Integración de la Actividad Física en el Aula de Educación Preescolar como parte de la Formación Integral

TRABAJO para obtener el **GRADO** de
**ESPECIALISTA EN DEPORTE PARA EL BIENESTAR
Y DESARROLLO**

Presenta: Patricia Peña Ortega

Tutoras: María Del Pilar Rodríguez Martínez

Flor Lizbeth Arellano Vaca

Tlaquepaque, Jalisco. 1 de mayo del 2026.

AGRADECIMIENTOS

Agradecimientos personales

A las niñas y los niños que he conocido y que me han brindado la oportunidad de comprender que son ellos mis grandes maestros.

A las niñas y los niños que me demandan a través de su mirada la necesidad e interés de aprender a través del juego en movimiento.

A las niñas y los niños que me inspiran a mejorar para participar en sus procesos de desarrollo personal.

A las niñas y los niños que han contribuido con su tolerancia, respeto, confianza y cariño a mi formación humana.

A José Manuel, Juan Pablo y Rafael, inolvidables compañeros de la especialidad.

A Pilar Rodríguez, Flor, Pilar Núñez, Mabel, Jessy, Andrea, Karen y Luis por su apoyo incondicional y asistencia en el camino, por ayudarme a llegar a la meta.

A mis padres, a mis hermanos, a mis hijos, a mis compañeras de trabajo por su colaboración y apoyo.

A Alelí por la escucha atenta durante los tiempos difíciles en la construcción de este trabajo.

A Dios por la posibilidad.

Agradecimientos Institucionales

El presente Trabajo de Obtención de Grado fue realizado gracias al patrocinio y apoyo institucional del Sistema DIF Zapopan, mediante el otorgamiento de una beca de formación académica, así como al apoyo económico brindado por el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO) para cursar la presente especialidad.

RESUMEN

Este trabajo de obtención de grado aborda una problemática identificada en el Centro de Desarrollo Infantil N.º 6, relacionada con la percepción de las educadoras de aula sobre la falta de formación y la escasez de herramientas para integrar la actividad física (AF) en su intervención pedagógica. Este vacío dificulta la promoción de estilos de vida activos en niñas y niños de 3 a 5 años en el nivel preescolar y contribuye a una creciente tendencia al sedentarismo y la inactividad física en esta etapa.

Frente a este desafío, se plantea la siguiente pregunta: ¿Cómo favorecer una práctica docente en el aula, orientada a la promoción de estilos de vida activos en niñas y niños de 3 a 5 años pertenecientes a los CDI del Sistema DIF Zapopan?

El objetivo general es diseñar un programa de capacitación docente que resignifique el rol del educador desde un enfoque de formación integral a fin de incorporar la actividad física en el aula. La intervención, denominada *Aula en Movimiento*, contempla cinco sesiones teórico-prácticas de 4 horas cada una (20hrs. en total), centradas en el trabajo colaborativo y la reflexión pedagógica integrando el cuento motor como herramienta que transforma la narración en experiencias de movimiento favoreciendo la participación activa de niñas y niños y promoviendo los estilos de vida activos desde el aula.

La metodología propuesta adopta un enfoque mixto (cualitativo y cuantitativo) y se desarrolla desde una perspectiva de acción participativa, orientada a fortalecer la formación docente. Se espera que la intervención fortalezca la percepción de las docentes sobre la importancia de la actividad física, promueva el reconocimiento de su papel como agentes de cambio en la infancia temprana y les provea de herramientas prácticas para integrar la AF de forma regular en su labor educativa.

Palabras clave: actividad física, educación preescolar, estilo de vida activo, rol docente, cuento motor.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	6
1. PROBLEMÁTICA.....	9
1.1 La conducta sedentaria y la inactividad física en niñas y niños en edad escolar	10
1.2 Niveles de inactividad física y sedentarismo	12
1.2.1 Contexto internacional	12
1.2.2 Contexto nacional	13
1.3 Los beneficios de la actividad física	15
1.4 La escuela como entorno para la promoción de la actividad física	17
1.5 Trayectoria de los Planes y Programas Nacionales de Educación Preescolar	19
1.6 Implicaciones del rol docente en la promoción de la AF y el desarrollo infantil en el aula preescolar	22
2. CONTEXTUALIZACIÓN.....	24
3. OBJETIVO GENERAL.....	27
3.1 Objetivos específicos.....	27
4. ESTADO DEL ARTE	28
4.1 Componentes Clave para la Promoción de la Actividad Física en escuela (OMS, 2022).....	28
4.2 Medidas Esenciales para la Sostenibilidad de las Intervenciones (OMS, 2022)	30
4.3 Factores Determinantes para la Implementación de una Política para la Promoción de la Actividad Física en Escuelas (OMS, 2022)	32
4.4 Documento marco en América Latina	33
4.5 Iniciativas destacadas	34
4.5.1 Iniciativas Fundamentadas en el elemento clave núm. 1 “Educación Física de Calidad”	35
4.5.2 Iniciativas Fundamentadas en el elemento clave núm. 4 “Oportunidades de AF en recreos y pausas”	36
4.5.3 Iniciativas Fundamentadas en el elemento clave núm. 5 “Incorporación de la Actividad Física en el aula”	38
4.5.4 Iniciativas que integran y combinan dos o más elementos clave en su implementación de actividad física.....	39
5. MARCO TEÓRICO.....	43
5.1 La formación Integral en Preescolar: Un Pilar para el Desarrollo Holístico	45
5.2 El Cuento Motor como herramienta de Formación Integral	47
5.2.1 Generalidades del cuento motor	48
5.2.2 Objetivos del cuento motor	49
5.2.3 Características del cuento motor	49
5.2.4 El Cuento motor y su integración en el Enfoque del Aprendizaje Cooperativo.....	52

5.2.5 Antecedentes teóricos del cuento motor	55
6. METODOLOGÍA	57
6.1 Método	58
6.1.1 Participantes	60
6.1.2 Diseño de la intervención.....	62
6.1.3 Sesiones del programa de intervención.....	69
6.1.4 Cronograma de intervención	85
6.1.5 Instrumentos y técnicas de recolección de datos	86
6.2 Consideraciones éticas.....	91
7. RESULTADOS ESPERADOS	93
7.1 Posibles alcances	94
8. CONCLUSIONES.....	95
8.1 Conclusiones personales	95
8.2 Conclusiones del proceso de diseño y problemática de estudio	96
8.3 Conclusiones en el campo del Deporte para el Bienestar y Desarrollo	98
9. ANEXOS	100
Anexo 1. Formato de consentimiento ético	100
Anexo 2. Entrevistas exploratorias	102
Anexo 3. Bitácora diaria para el registro de participación	119
Anexo 4. Cuestionario Autoadministrado “Creencias y Prácticas Docentes”	120
Anexo 5. Cuadernillo de seguimiento	128
Anexo 6. Entrevista final semiestructurada	132
REFERENCIAS.....	134

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Programas de Educación Preescolar y la Integración de la Actividad Física	20
Tabla 2. Características del cuento motor	50
Tabla 3. Clasificación del cuento motor.....	51
Tabla 4. Fases de la intervención	63
Tabla 5. Estructura de las sesiones.....	69
Tabla 6. Cronograma de la intervención	85

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la salud infantil es una preocupación creciente debido al alarmante aumento de la obesidad, la diabetes y otros problemas relacionados con la inactividad física y el sedentarismo. Estas condiciones, presentes desde edades tempranas, impactan negativamente a lo largo de la vida. En el contexto escolar, el rol de la educadora es fundamental, pues una intervención eficaz puede mejorar significativamente la calidad de vida de las y los niños.

El presente Trabajo de Obtención de Grado (TOG), titulado *Propuesta de Intervención Docente para la Integración de la Actividad Física en el Aula de Educación Preescolar como parte de la Formación Integral*, se plantea como una alternativa para atender una problemática detectada en el Centro de Desarrollo Infantil 6 Tabachines, perteneciente al Sistema DIF Zapopan. Esta problemática se centra en la falta de herramientas y elementos formativos necesarios para que las docentes puedan incorporar de manera regular y efectiva la actividad física en las actividades diarias del aula, así como promover estilos de vida activos en la etapa preescolar.

Este trabajo de intervención tiene como objetivo principal diseñar un programa de formación docente que resignifique el rol del educador en la promoción de estilos de vida activos en niñas y niños de nivel preescolar, bajo un enfoque de desarrollo integral. Además, se busca fortalecer y valorar el papel del docente como promotor de la AF, destacando su importancia como un medio para potenciar el desarrollo y bienestar humano, lo cual es un aspecto central de este trabajo. El programa también proporcionará a las participantes herramientas prácticas y recursos didácticos que facilitarán la integración de la AF en el contexto escolar, mejorando la calidad del proceso educativo.

Durante la construcción de este trabajo, se analizó una amplia variedad de literatura, artículos científicos, iniciativas internacionales y directrices emitidas por organismos como la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), relacionados con la temática. Estas fuentes aportaron medidas y elementos esenciales para orientar estrategias que impulsen e implementen la AF en el ámbito escolar, además de ofrecer una comprensión más profunda sobre la situación actual de la actividad

física en el nivel preescolar en México. Entre los hallazgos más relevantes, se identificó un vacío importante en la investigación existente sobre prácticas específicas de AF que sirvan como guía para el diseño y desarrollo en la población menor de 5 años, lo que refuerza la pertinencia y contribución de este trabajo.

Durante 20 años de experiencia profesional como educadora, he constatado que, en el nivel preescolar, las maestras de aula asumen la labor de incorporar la AF en su planeación. Esta tarea recae en gran medida sobre su disposición y habilidades, ya que la preparación teórica y práctica en este ámbito es casi nula.

Ante esta realidad, considero determinante que las docentes aceptemos la responsabilidad de liderar un cambio que comience con una profunda reflexión sobre nuestras prácticas pedagógicas y la influencia que este ejercicio puede desencadenar en un cambio positivo para ambas partes: docentes y alumnos. Este proceso exige, además, un compromiso continuo con la formación profesional, la adopción de estrategias acordes a las necesidades actuales y la promoción constante de la actividad física en el entorno escolar.

El programa de intervención se fundamenta en los marcos de la formación integral y el cuento motor, que proporcionan una base sólida para impulsar la actividad física en niñas y niños de nivel preescolar desde un enfoque holístico. Estas perspectivas permiten integrar dimensiones físicas, emocionales, sociales y cognitivos en las actividades propuestas, estableciendo una estructura conceptual que guía el diseño y la implementación del programa. A partir de estos marcos, se busca promover un desarrollo pleno en las y los niños, potenciando todas las áreas de su crecimiento y preparándolos para afrontar de manera efectiva los retos tanto personales como sociales, reconociendo que el ser humano posee una naturaleza multidimensional, y por lo tanto su educación, debe abordarse desde una visión global. Ambos marcos subrayan la importancia de la AF como un eje transversal del aprendizaje que integra diferentes disciplinas y enriquece la experiencia educativa.

En este sentido, la estrategia del cuento motor se presenta como un recurso ideal para materializar este enfoque integral. Esta herramienta pedagógica no solo activa la conducta motora, sino que estimula diversas dimensiones del desarrollo infantil, incluyendo motricidad, coordinación, equilibrio, expresión corporal, escucha activa, comprensión oral,

concentración, resolución de problemas, interacción y cooperación, así como la gestión de emociones. Además, potencia la creatividad, el juego activo y de representación, y la diversión, elementos esenciales durante la etapa infantil.

Con base en estas premisas, se diseña un programa de intervención dirigida a un grupo de 12 docentes del CDI 6 del Sistema DIF Zapopan, seleccionadas mediante un muestreo no probabilístico intencional por conveniencia. La metodología, de tipo mixto, combina aspectos cualitativos y cuantitativos, con el objetivo de que las docentes se conviertan en protagonistas activas de su propio proceso de formación, implementado mediante un enfoque de acción participativa.

El programa de formación docente titulado *Aula en Movimiento* consta de cinco sesiones estructuradas. Comienza con una fase de sensibilización, seguida por la exposición de conocimientos y la exploración de alternativas pedagógicas. Posteriormente, se realiza la co-construcción del cuento motor, herramienta pedagógica que destaca por su enfoque integral. Finalmente, el programa concluye con una fase de reflexión y evaluación, orientada a recuperar el propósito y los resultados obtenidos a lo largo de las sesiones de intervención.

Entre los resultados esperados, se busca que las educadoras participen activamente en su formación, sensibilizándolas sobre la importancia de integrar la actividad física en el aula y proporcionándoles herramientas y recursos para su adecuada implementación. Asimismo, se pretende transformar positivamente su percepción sobre cómo la actividad física contribuye al desarrollo integral infantil, destacando su papel en la promoción de estilos de vida activos durante esta etapa.

A través de diversos instrumentos diseñados específicamente para esta intervención, como la entrevista exploratoria, la entrevista semiestructurada, el cuestionario, la bitácora de observación, así como los procesos de reflexión y participación integrados en cada sesión del programa, se recopila información valiosa que permiten describir el contexto, identificar las experiencias previas de las docentes en relación con el tema, y analizar posibles barreras, creencias y expectativas sobre su rol docente. Además, facilitan la comprensión de las necesidades formativas, las oportunidades para implementar estrategias innovadoras y los retos para integrar la AF en sus prácticas pedagógicas.

El programa de intervención está diseñado para ser replicable en contextos similares, con la flexibilidad necesaria para perfeccionarse y ajustarse durante su ejecución, optimizando su implementación en futuras experiencias.

Por medio de este programa, se pretende también, que las docentes se inspiren a continuar aprendiendo, reconociendo los beneficios y las competencias que las intervenciones colaborativas aportan tanto a su desarrollo personal como colectivo.

1. PROBLEMÁTICA

En las últimas décadas, se ha registrado un aumento crítico en las tasas de obesidad y diabetes infantil y otras condiciones de salud asociadas con la inactividad física y la conducta sedentaria; estos problemas en edades tempranas repercuten de manera negativa a lo largo de toda su vida.

En este sentido, la promoción de estilos de vida activos desde edades tempranas se vuelve cada vez más relevante. Sin embargo, la vida moderna ofrece menos oportunidades para que los niños y niñas sean físicamente activos. El juego libre, que antes ocurría de manera natural y espontánea, ha disminuido, sobre todo en las grandes ciudades, donde los espacios seguros para la actividad física se han vuelto cada vez más escasos.

Por otro lado, las dinámicas familiares también se han visto modificadas, y en muchas ocasiones los padres de familia no tienen oportunidad de acompañar a sus hijos a pasear o jugar. Además, el avance tecnológico ha fomentado la comodidad y el entretenimiento sedentario a través de dispositivos móviles y videojuegos.

En el contexto educativo, los retos no son menores, ya que las posibilidades para realizar actividad física dentro del horario escolar son limitadas, y en muchos casos, la educación física (EF) en el nivel preescolar no se implementa con la frecuencia ni la intensidad necesarias para cumplir con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), donde se establece que “los niños y adolescentes deben realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana” (OMS, 2021, p.25).

1.1 La conducta sedentaria y la inactividad física en niñas y niños en edad escolar

A lo largo del tiempo, se ha observado un crecimiento exponencial en los niveles de inactividad física, lo que ha incrementado la tasa de sedentarismo a nivel global en todas las edades. La Organización Panamericana de la Salud (OPS) define la conducta sedentaria como “cualquier comportamiento en estado de vigilia caracterizado por un gasto energético de $\leq 1,5$ MET, sea en posición sentada, reclinada o acostada” (OPS, 2019, p. IV).

Por otra parte, el sedentarismo en niñas, niños y adolescentes está vinculado con varios efectos negativos para la salud, como el aumento de la grasa corporal, el deterioro de la salud cardiometabólica, una menor condición física, afectaciones en el comportamiento social y una disminución en la calidad y duración del sueño (OMS, 2023).

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud, el comportamiento sedentario en los menores de 5 años debe ser limitado para favorecer su salud y desarrollo. Se recomienda que no permanezcan inmóviles por más de una hora continua ni permanezcan sentados por períodos prolongados. En el caso de las y los niños de 3 a 5 años, el tiempo frente a pantallas no debe superar una hora al día (OPS, 2019).

Aunque no se establece un límite preciso de tiempo para el comportamiento sedentario en este grupo de edad a diferencia de las recomendaciones para la actividad física, es importante destacar que las combinaciones ideales de menor sedentarismo y mayor AF se asocian positivamente con el desarrollo motor y la condición física en los niños preescolares. Con relación a lo anterior, las Directrices de la actividad física para niñas y niños menores de 5 años recomiendan para la edad de 3-5 años: “dedicar al menos 180 minutos a hacer múltiples actividades físicas de cualquier intensidad, de los cuales al menos 60 sean de intensidad moderada a enérgica, distribuidos a lo largo del día; cuanto más, mejor” (OPS, 2019, p.6).

Por otro lado, la inactividad física también ha ido en aumento tanto en infantes como en la población en general. Según organismos internacionales, la inactividad física es un factor de riesgo clave para la mortalidad y el cuarto más importante a nivel global (OMS, 2009), y se define como un nivel insuficiente de movimiento corporal que no alcanza las recomendaciones internacionales para mantener una buena salud física y que se relaciona significativamente con un mayor riesgo de muerte a nivel mundial (OMS, 2020).

A través de los años se ha demostrado que la inactividad física ha aumentado a la par del desarrollo económico de las naciones. La OPS (2019), advierte que existen “países en donde los niveles de inactividad pueden llegar hasta el 70 %, debido a los cambios de patrones de transporte, al mayor uso de la tecnología y a la urbanización” (p.6). De manera similar, Mariño et al. (2016), señalan que, en muchos países desarrollados, el avance tecnológico ha contribuido al incremento de la obesidad infantil, ya que los niños sustituyen la actividad física por actividades sedentarias, como ver televisión o jugar videojuegos.

La gravedad de la situación se eleva porque el sedentarismo, y la inactividad física son condiciones asociadas al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), las cuales comprenden enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, trastornos de la salud mental y algunos tipos de cáncer de mama y colon (OMS, 2008). Se estima que de los 41 millones de personas que mueren al año por ECNT, 15 millones corresponden a personas en edades de entre 30 y 69 años siendo las enfermedades cardiovasculares las que cobran mayor número de defunciones: 17,9 millones al año (OMS, 2022).

Las niñas y los niños no están exentos de esta realidad. En 2023, según registros de la OMS, México ocupó el primer lugar mundial en obesidad infantil. Esto evidencia cambios en los hábitos y la relación entre sedentarismo y problemas de salud infantil; además, como mencionan Soler y Castañeda (2017), “el estilo de vida sedentario está convirtiéndose en el más usual en la edad infantil” (p. 195).

Desde la perspectiva de Jago et al., (2020), los niños alcanzan su mayor nivel de actividad física entre los 3 y 6 años. Sin embargo, a partir de los 6 años, con el inicio de la escuela primaria, el tiempo dedicado a la AF comienza a disminuir, mientras que la conducta sedentaria aumenta progresivamente hasta los 15 años. Este patrón es más pronunciado en las niñas, quienes tienden a ser menos activas en comparación con los niños a medida que crecen. En esta misma línea, Soler y Castañeda (2017) señalan que "cuanto más cerca de la adultez están los alumnos en edad escolar, más riesgos corren de dedicar su tiempo a actividades sedentarias" (p.195).

En resumen, la AF tiende a disminuir con la edad, siendo la infancia la etapa en la que los niños, de forma natural, son más activos. Sin embargo, el creciente uso de nuevas tecnologías

ha aumentado el tiempo dedicado a actividades sedentarias, limitando las oportunidades de movimiento (Ortiz et al., 2021). El sedentarismo y la inactividad física están presentes desde edades tempranas, lo que conlleva consecuencias negativas para la salud infantil, entre ellas la obesidad y un mayor riesgo de desarrollar enfermedades que antes eran poco frecuentes en esta etapa.

1.2 Niveles de inactividad física y sedentarismo

1.2.1 Contexto internacional

De acuerdo con datos mundiales, el 31 % de los adultos y el 80 % de los adolescentes no cumplen con los niveles mínimos recomendados de actividad física (OMS, 2022). En el caso de los adultos, esto implica no realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad vigorosa por semana, según las recomendaciones del American College of Sports Medicine (ACSM) y la American Heart Association (AHA) (Haskell et al., 2007); en cuanto a los adolescentes, esto significa no acumular el mínimo de 60 minutos diarios (OMS, 2010; Strain et al., 2024).

El incumplimiento de las recomendaciones mínimas de AF, puede aumentar entre un 7 % y un 8 % el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, depresión y demencia, y disminuir en un 5 % la probabilidad de padecer diabetes tipo II (OMS, 2022). Además, las niñas, niños y adolescentes (NNA) que son inactivos enfrentan el riesgo de desarrollar algunos de estos padecimientos en la edad adulta (Katzmarzyk et al., 1999).

A pesar de las metas internacionales para reducir la inactividad física, su prevalencia sigue en aumento. Esta situación, trae consigo un fuerte impacto en la economía mundial y en la sociedad en general. De acuerdo con la OMS (2023), si no incrementa la AF, los sistemas de salud pública podrían asumir un gasto aproximado de 300,000 millones de dólares entre 2020 y 2030, lo que equivale a unos 27,000 millones de dólares por año.

Además del desafío económico, la OMS, en su *Informe sobre la situación mundial de la actividad física* (2023), ha señalado importantes carencias en los sistemas de datos globales y nacionales para monitorear los niveles de actividad física a lo largo del tiempo y en poblaciones clave. Entre estas deficiencias destacan la falta de seguimiento de la AF en personas con discapacidad, niños de seis a nueve años y menores de cinco años. Asimismo,

no se dispone de datos globales sobre los comportamientos sedentarios ni sobre áreas asociadas al deporte y el transporte activo.

A lo anterior se suma la persistente desigualdad de género en la actividad física. A nivel global en particular, las mujeres, en promedio, son un 5 % menos activas que los hombres (OMS, 2024).

1.2.2 Contexto nacional

En México, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) proporciona información relevante sobre la salud y nutrición infantil, así como algunos aspectos relacionados con la actividad física. A través del análisis de estos datos, se ha reportado que más del 65 % de las y los niños no cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física y que pasan más de dos horas al día frente a pantallas (Medina et al., 2023). No obstante, este estudio no abarca a los niños en edad preescolar, ya que las edades más jóvenes que se analizan son de 8 a 10 años.

Por su parte, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), a través del Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), genera desde 2013 información estadística sobre la participación de hombres y mujeres mayores de 18 años en actividades deportivas o ejercicio físico en su tiempo libre. Según los datos de 2020, el 57.9 % de la población adulta no realiza actividad física de manera regular; de este grupo, el 72.1 % ha participado en actividades físicas en algún momento, mientras que el 27.4 % nunca lo ha hecho (INEGI, 2022).

En Jalisco, la Secretaría de Planeación y Participación Ciudadana ha reportado que casi 2 de cada 5 niños entre 5 y 11 años presentan sobrepeso u obesidad, lo que representa una prevalencia del 36.2 % en esta población. Esta situación, estrechamente vinculada con los bajos niveles de actividad física, afecta de manera negativa el rendimiento escolar, la movilidad cotidiana y las relaciones sociales de niñas y niños (Secretaría de Planeación y Participación Ciudadana de Jalisco, 2023). No obstante, los informes disponibles no abordan de forma específica ni detallada los niveles reales de actividad física en la infancia temprana, como es el caso del nivel preescolar.

En este contexto, a nivel estatal, el Consejo Estatal para el Fomento Deportivo y el Apoyo a la Juventud (CODE Jalisco) busca promover la AF a través de diversos programas enfocados en el deporte escolar, recreativo y, principalmente a nivel competitivo. Sin embargo, no se cuenta con información suficiente sobre la recolección de datos estadísticos relacionados con la actividad física y el comportamiento sedentario en niñas y niños.

Aunque algunos de sus programas como las Escuelas de Iniciación Deportiva y los Juegos Deportivos Escolares y Juveniles implican la participación infantil en actividades deportivas, no se realiza un levantamiento formal de datos en todos los casos. Esta falta de estos indicadores, precisa la necesidad de un enfoque más sistemático a nivel nacional y estatal para medir y monitorear la AF en la población infantil, especialmente en los primeros años de vida en el estado de Jalisco.

Uno de los principales esfuerzos para obtener resultados, indicadores y cifras sobre la AF en México es la *Boleta de Calificaciones Mexicana sobre Actividad Física en Niñas, Niños y Adolescentes*. Este documento evalúa tanto los niveles de AF en la población infantil y juvenil de México, como factores que inciden en que niñas, niños y adolescentes sean físicamente activos. Los indicadores que se evalúan son: actividad física, comportamiento sedentario, participación en deporte o actividad física organizada, juego activo, transporte activo, sueño, fitness, familia, escuela, comunidad y ambiente construido, gobierno, y organizaciones no gubernamentales (2022).

La *Boleta de Calificaciones Mexicana sobre la Actividad Física en Niñas, Niños y Adolescentes* (2022), que evaluó a menores de entre 5 y 17 años, informa que las niñas tienen niveles de AF y participación deportiva más bajos que los niños de la misma edad. Esta diferencia se debe, en gran medida, a barreras específicas relacionadas con su género. Respecto al deporte organizado, las niñas reportan una menor participación que los niños (41.3 % vs. 55.5 %); el 15.4 % de las niñas y niños de 10 a 14 años y el 53.7 % logran cumplir con la recomendación de realizar al menos 60 min., diarios de AF de intensidad moderada a vigorosa (siendo mayor el porcentaje para ambos sexos y mismas edades en zonas rurales que en zonas urbanas). Durante el fenómeno de la pandemia de COVID-19 que afectó negativamente los niveles de actividad física de niñas, niños y adolescentes (NNA), se redujo el tiempo dedicado a realizar AF en respuesta al confinamiento y se incrementó el tiempo

frente a pantallas en edades evaluadas de 10-14 años. Por otro lado, el juego activo se evaluó a través de estudios publicados, ya que no existen datos nacionales. En estos estudios, se encontró una media de entre 2 y 4 horas dedicadas al juego libre. Con respecto al comportamiento sedentario, el 56.4 % de NNA pasa más de 2 horas frente a pantallas.

A pesar de los hallazgos obtenidos, la *Boleta de Calificaciones Mexicana sobre la Actividad Física en Niñas, Niños y Adolescentes* (2022) señala la falta de registros sobre la AF en la primera infancia, lo que limita la comprensión de sus patrones y del comportamiento sedentario en esta etapa clave. Esta ausencia de información es preocupante, especialmente si considera que, según Medina et al. (2023), el sedentarismo en escolares de 10 a 14 años aumentó del 67 % en 2018 al 82.2 % en 2022. Aunque estos datos son fundamentales para el diseño de políticas públicas, sigue siendo necesaria la creación de organismos especializados que monitoreen la actividad física en niñas y niños preescolares y permitan intervenciones oportunas.

1.3 Beneficios de la actividad física

La actividad física se define como todo movimiento corporal que implica un gasto energético superior al consumo en reposo (sentado o acostado) e incluye acciones cotidianas como subir escaleras, caminar hasta la tienda, realizar tareas domésticas, jugar con una pelota o utilizar el transporte público (OMS, 2020).

La práctica regular de actividad física contribuye de manera significativa a mejorar la calidad de vida de las personas. Entre sus múltiples efectos positivos, fomenta un estilo de vida activo, genera bienestar y ayuda a contrarrestar la problemática actual relacionada con el aumento del sedentarismo y la inactividad física.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) destaca que la actividad física reduce entre un 20 % y un 30 % el riesgo de mortalidad y de enfermedades crónicas no transmisibles. Cumplir con los niveles recomendados de actividad física disminuye la mortalidad por todas las causas en un 29 % y el riesgo de mortalidad cardiovascular entre un 22 % y un 31 % (Bull et al., 2020; Zhao et al., 2020). Asimismo, fortalece la salud ósea, metabólica y

cardiovascular al mejorar la presión arterial, el perfil lipídico y la sensibilidad a la insulina (Bull et al., 2020).

En el ámbito mental, la actividad física favorece la producción de hormonas y neurotransmisores que reducen el estrés, la ansiedad y la depresión, además de mejorar la autoestima y la competencia social (Dasso, 2019; Ludyga et al., 2023). También incrementa los niveles de energía, favorece la oxigenación y mejora la calidad del sueño, ayudando a combatir la fatiga (Bull et al., 2020).

En el plano cognitivo, se ha demostrado que potencia la memoria, la atención y la toma de decisiones, con efectos positivos en el rendimiento académico (Bull et al., 2020; Donnelly et al., 2016). Finalmente, en los ámbitos social y emocional, promueve la interacción, el trabajo en equipo, la autonomía y la regulación emocional, fortaleciendo el bienestar integral (Eime et al., 2023).

En cuanto a la población infantil, Timmons et al. (2012) concluyen que “la actividad física en menores de 5 años se asocia favorablemente con indicadores de salud como la adiposidad, la salud ósea y esquelética, la salud cardiometabólica y el desarrollo de las aptitudes cognitivas y motoras” (p. 786). De manera complementaria, la OMS (2021) señala beneficios adicionales, como “una mejor función cognitiva en individuos con trastornos que afectan esta capacidad, como el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), y posibles mejoras en la función física en niños con discapacidad intelectual” (p. 10).

En conjunto, la actividad física no solo fortalece la salud física, mental y social, sino que también promueve el bienestar integral y el desarrollo de competencias personales y colectivas. Su práctica frecuente contribuye, además, al cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) establecidos en 2015 por la Asamblea General de las Naciones Unidas con perspectiva hacia el 2030, los cuales constituyen un plan global para garantizar un futuro próspero y sostenible para toda la población. Dentro de sus 17 metas, la actividad física impacta directamente en el ODS 2.2, “Poner fin a todas las formas de malnutrición”, al favorecer el mantenimiento de un peso corporal saludable y prevenir el sobrepeso y la obesidad, considerados formas de malnutrición. Asimismo, se vincula con el ODS 3.4, “Buena salud y bienestar”, al reducir la mortalidad prematura por enfermedades no

transmisibles y fomentar la salud mental; y con los ODS 4.1 y 4.2, “Educación de calidad”, ya que la participación en actividades físicas mejora la concentración, la función cognitiva y el rendimiento académico (OPS, 2019).

No obstante, pese a los esfuerzos internacionales orientados a incrementar los niveles de actividad física mediante diversas estrategias globales, la evidencia muestra que gran parte de la población continúa manteniendo hábitos sedentarios, lo que representa un desafío para las políticas de salud pública y para la promoción de estilos de vida activos (Niñerola et al., 2006).

1.4 La escuela como entorno para la promoción de actividad física

La escuela es, sin duda, uno de los espacios más significativos en la vida de niñas y niños, no solo porque en ella se adquieren conocimientos, sino porque constituye un lugar privilegiado donde se forman hábitos y prácticas que acompañarán a los estudiantes a lo largo de toda su vida. En este sentido, es en la escuela donde se abre la posibilidad de favorecer un estilo de vida activo, pues el tiempo que las y los niños pasan en ella es amplio y constante, lo que la convierte en un escenario idóneo para integrar el movimiento como parte de la experiencia educativa. Así lo reconoce el Plan y Programa Sintético de la Fase II de Educación Preescolar de la SEP al señalar que:

“Realizar actividad física es parte del vivir de todo ser humano, por lo que en edades tempranas niñas y niños disfrutan del movimiento, de acuerdo con sus posibilidades, lo que les brinda la oportunidad para crear hábitos de cuidado individual y colectivo, así como de adquirir las bases para una vida saludable” (SEP, 2022, p. 51).

De esta manera, la actividad física en la escuela se vuelve un recurso de gran valor, no solamente para potenciar el desarrollo físico, sino también para favorecer aprendizajes en lo social, lo emocional y lo cognitivo. Como lo comentan, Neil-Sztramko et al., (2021), los programas que promueven el movimiento en la infancia tienen la virtud de que sus efectos perduran más allá de los primeros años, ya que los patrones de actividad adquiridos tienden a mantenerse en la edad adulta.

En la etapa preescolar, la forma más natural en que se expresa la actividad física es el juego. Es a través de este medio que niñas y niños exploran, conviven, se divierten y, al mismo tiempo, fortalecen sus capacidades. Hernández et al., (2018) mencionan que la actividad física debe presentarse en esta etapa por medio de experiencias lúdicas y recreativas que puedan integrarse a la vida cotidiana y que involucren tanto a la escuela como a la familia. Así mismo, Rodríguez et al., (2019) señalan que el juego activo no solo garantiza inclusión y participación, sino que también genera beneficios que acompañan a las personas durante toda la vida.

Este papel de la escuela ha sido enfatizado en diversas directrices internacionales. El *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report* (2018) recomienda que niñas y niños en edad escolar realicen al menos 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa cada día, incorporando además ejercicios de fortalecimiento muscular y óseo tres veces por semana. A su vez, el informe *Global Matrix 4.0* (Active Healthy Kids Global Alliance, 2022) destaca la importancia de crear más espacios y oportunidades de movimiento mediante recreos activos, pausas durante las clases, programas extracurriculares y el aumento de horas de educación física, todo ello con la finalidad de contrarrestar la tendencia al sedentarismo.

No obstante, factores externos pueden limitar su práctica. Un ejemplo claro fue el cierre de escuelas durante la pandemia por COVID-19, lo cual reveló el papel fundamental que desempeñan estos espacios en la vida de las y los niños. Especialmente en comunidades con acceso limitado a oportunidades de deporte y recreación, la falta de AF tuvo un impacto significativo. De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), la actividad física disminuyó en un 41 % debido a la pandemia (2023). Al no asistir a la escuela, numerosos niños se vieron privados de una de las pocas oportunidades que tenían para mantenerse activos.

Así, la escuela, se convierte en muchos de los casos, en el único lugar que ofrece oportunidades para realizar actividad física. Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), una gran proporción de la población infantil asiste diariamente a la escuela. Dado que niñas y niños pasan más tiempo en la escuela que en cualquier otro lugar, salvo en casa, este entorno representa una oportunidad clave para proporcionar educación y actividad física de calidad a gran escala (UNICEF, 2021).

En síntesis, las escuelas desempeñan un papel fundamental en la promoción de la AF, ya que ofrecen un entorno estructurado y accesible para fomentar hábitos activos desde los primeros años. Su influencia no solo radica en la implementación de actividades físicas, sino también en la creación de una cultura que valore el movimiento como parte esencial del desarrollo infantil.

1.5 Trayectoria de los Planes y Programas Nacionales de Educación Preescolar

La educación preescolar en México es un nivel educativo básico y obligatorio para niñas y niños de tres a seis años de edad. De acuerdo con la Secretaría de Educación Pública (2023), este nivel educativo:

[...] busca el desarrollo integral y equilibrado que facilita la relación de las niñas y los niños con sus pares y con adultos. Promueve la socialización y la afectividad, las capacidades de comunicación, el pensamiento matemático, el conocimiento de los entornos natural y social, el desarrollo y enriquecimiento físico y psicomotriz, así como la expresión artística [...] (p.301).

La educación preescolar se ha transformado como el resultado de una evolución significativa en el sistema educativo mexicano que comenzó a inicios del siglo XX con la primera escuela de parvulitos en el periodo del Porfiriato (1876-1911), y que alcanzó un hito en 1942 con la incorporación formal de la educación preescolar al Sistema Educativo Mexicano mediante la Ley Orgánica de la Educación Pública. La educación preescolar en México fue opcional hasta 2002, cuando una reforma al Artículo 3º constitucional impulsó su obligatoriedad, implementándose gradualmente hasta 2008. Antes de esta reforma, la asistencia dependía de la disponibilidad de instituciones y la decisión de las familias, y el propósito principal era preparar a los niños para la primaria mediante el desarrollo de habilidades cognitivas, sociales y motrices (Ortiz y Rodríguez, 2020).

La educación preescolar ha integrado progresivamente el desarrollo físico como parte esencial del aprendizaje, otorgando a la AF un rol cada vez más central en los Planes y

Programas de Estudio adquiriendo así un rol más central en el desarrollo infantil tal como se observa en la Tabla 1.

Tabla 1

Programas de Educación Preescolar y la Integración de la actividad Física (AF)

Programas	Categorías de inclusión de la AF
PEP 1979	Áreas motoras gruesa y fina
PEP 1981	Eje de Desarrollo de las Operaciones Infra lógicas o Espacio-Temporales.
PEP 1992	Dimensión Física
PEP 2004 y 2011	Desarrollo Físico y Salud
Programa Sintético de la fase II (2022)	Campo de lo Humano y lo Comunitario

Nota. La tabla muestra la evolución de la inclusión de la actividad física en los Programas de Educación Preescolar (1979-2022).

Fuente. Elaboración propia.

Actualmente, desde la perspectiva de la Nueva Escuela Mexicana (NEM) en el Programa Sintético de la Fase II (2022), se busca promover el desarrollo integral de los niños a través de habilidades motrices, socioafectivas y creativas, centrándose, así como en la prevención y atención de problemas relacionados con la salud, la inclusión, la igualdad de género y la interculturalidad. Además, busca que niñas y niños reconozcan el impacto de sus acciones en su bienestar, creando una visión integral del cuidado de la salud, entendiendo el cuerpo como un espacio de cuidado y afecto (SEP, 2022).

De manera paralela, a esta inclusión progresiva de la AF, los programas de preescolar más recientes se han rediseñado bajo una perspectiva más flexible y abierta. Una de las características principales ha sido brindar a las educadoras mayor libertad y flexibilidad para adaptar los contenidos y métodos de enseñanza incluida la AF, según las necesidades y contextos específicos de niñas y niños (SEP, 2022). No obstante, esta flexibilidad, aunque valiosa, también representa un riesgo cuando no se reconoce la importancia de la AF ya que

esta puede quedar relegada a criterio de las docentes. Aunque aparece en el currículo, no se especifican la cantidad de horas o días dedicados a su implementación.

El Modelo Educativo de Enseñanza Obligatoria (2016) asigna únicamente 40 horas anuales a la educación física en preescolar, es decir, una hora semanal, lo que limita el tiempo dedicado a la actividad física (AF). Esta cantidad es insuficiente frente a las recomendaciones globales, que sugieren al menos 60 minutos diarios para niños de 3 a 5 años (OMS, 2021). Por su parte, la National Association for Sport and Physical Education (NASPE) en Estados Unidos recomienda un mínimo de 150 minutos semanales, es decir, 30 minutos diarios en educación primaria, aunque no emite lineamientos específicos para el nivel preescolar (Kohl & Cook, 2013).

Un estudio realizado en la Ciudad de México señala que, aunque la educación física forma parte del currículo, no se establece de manera obligatoria. Como resultado, en muchas escuelas de nivel básico, incluido el preescolar, es común que los alumnos no reciban clases durante semanas o meses debido a diversos factores. Así mismo subraya que la AF es relegada en el currículo y carece de reconocimiento social y profesional, debido a la priorización de lo académico, la falta de hábitos activos y el desconocimiento de sus beneficios para la salud (Aguayo Rousell, 2010).

A lo anterior se suma la dificultad de contar con datos precisos sobre los niveles de actividad física en el preescolar. La *Boleta de Calificaciones Mexicana sobre Actividad Física de Niñas, Niños y Adolescentes* (2022) señala que las encuestas nacionales comienzan a medir a partir de los 8-10 años, lo que deja un vacío importante en la primera infancia. Esta carencia de información limita la posibilidad de diseñar e implementar programas efectivos que favorezcan el movimiento.

Este vacío de información dificulta la implementación de programas efectivos que promuevan la actividad física, aun cuando durante la jornada escolar existen diversas oportunidades para fomentarla, como las clases de educación física, las actividades dentro del aula, los recreos, los viajes activos y los programas previos y posteriores a la rutina escolar (CDC, 2010; Watson et al., 2019). A pesar de ello, en México la ausencia de una política clara sobre educación física en el nivel preescolar, sumada a la dispersión de responsabilidades entre la Secretaría de Educación Pública (SEP), la Comisión Nacional de

Cultura Física y Deporte (CONADE) y la Secretaría de Salud (SS), dificulta la organización y ejecución de sesiones de actividad física (SEP, 2018).

Aunado al incumplimiento del tiempo destinado a la educación física, el problema se intensifica por la escasez de profesionales especializados en el área. De acuerdo con la *Boleta de Calificaciones Mexicana sobre Actividad Física para Niñas, Niños y Adolescentes* (2022), apenas el 33.4 % de las instituciones públicas de preescolar cuentan con un profesor de educación física, mientras que, a nivel nacional, el déficit de docentes especializados en la educación básica se acerca al 60 % (Gharib et al., 2015).

A partir de la información revisada, podemos concluir que, aunque los planes y programas nacionales de educación preescolar reconocen la AF como parte esencial del desarrollo integral, en México este nivel educativo enfrenta retos importantes. El tiempo asignado sigue siendo limitado, la obligatoriedad no siempre se cumple y la política existente aún presenta limitaciones para garantizar su efectividad. Asimismo, la escasez de personal capacitado reduce las oportunidades para que los niños desarrollen habilidades motrices y socioemocionales fundamentales.

1.6 Implicaciones del rol docente en la promoción de la AF y el desarrollo infantil en el aula preescolar

El docente, al ser una figura de autoridad y un referente para niñas y niños, desempeña un papel fundamental en la promoción de la actividad física dentro del espacio escolar. Cuando los niños perciben que sus maestros valoran y fomentan la actividad física, y reciben de ellos apoyo positivo, se sienten más motivados a participar (Boz et al., 2022). Asimismo, los docentes influyen en la percepción que los niños tienen sobre su capacidad para enfrentar desafíos, ayudándolos a reconocer y superar las barreras que pueden limitar su participación. No se trata únicamente de generar un entorno que favorezca el movimiento, sino también de fortalecer la autoeficacia infantil y guiarlos en la toma de decisiones relacionadas con su salud y bienestar. En este sentido, Villegas-Balderrama et al. (2023), destaca que los programas de actividad física que incorporan estrategias orientadas al desarrollo de la autoeficacia resultan más efectivos para fomentar la participación y la adherencia al movimiento en la infancia.

Estudios han demostrado que el estilo de enseñanza de los docentes puede impactar ya sea de manera positiva o negativa en la práctica y desarrollo de hábitos activos en los alumnos (Aibar et al., 2015; CDC, 2010). Por lo tanto, el tipo de intervención pedagógica es esencial para obtener resultados positivos, ya que el maestro se convierte en un factor determinante al generar experiencias significativas para los estudiantes.

En este sentido, el maestro no especializado en educación física, pero responsable de su implementación, se convierte en el principal modelo y guía para el aprendizaje en este ámbito. La calidad de lo que se logra está directamente relacionada con sus prácticas, la formación profesional que posea, sus habilidades pedagógicas y las condiciones laborales en las que se desempeña. Como señala Aguayo Rousell (2010), todos estos elementos impactan de manera decisiva en los resultados educativos.

Aunado a estos factores, otra dificultad que enfrentan los docentes al implementar espacios para la AF en escuelas públicas son los horarios reducidos (de 8:00 a.m. a 12:30 p.m.), donde aumentar la duración y frecuencia de las sesiones de actividad física se vuelve casi una tarea imposible. Por ello, el papel del docente de aula es crucial, ya que, como señala Gharib et al., (2015), “tener un profesor eficiente y bien capacitado que dirija la clase de educación física puede ayudar a maximizar la cantidad de actividades de actividad física moderada y vigorosa en las que participan los estudiantes” (p.164).

Dado que la calidad de la AF está profundamente influida por factores anteriormente citados, es esencial que tanto los maestros especializados como los generalistas encargados de implementar esta área de desarrollo, estén adecuadamente capacitados y actualizados. Esta formación permitiría a los docentes mejorar sus técnicas de enseñanza, adaptar sus prácticas a las necesidades actuales y responder eficazmente a los desafíos que enfrentan en el aula.

La OMS (2022), por su parte, también ha destacado esta necesidad al recomendar como medida clave para una política escolar efectiva en materia de actividad física “capacitar al personal con las habilidades y competencias necesarias para impartir educación física de calidad, y darle la confianza que le permita ofrecer experiencias de calidad positivas orientadas a promover la participación de los niños y los jóvenes” (p.25).

A la luz de esta información podemos destacar que un ambiente de actividad física bien estructurado y guiado por personal capacitado puede aumentar el interés y la motivación de las y los niños por estilos de vida activos. Lo anterior se traduce en espacios lúdicos, diversos y contextualizados dentro del entorno escolar, accesibles para todos, independientemente de sus capacidades o género (Utvic et al., 2025).

De esta manera, podemos señalar que el rol docente es fundamental para la promoción de la AF en edad preescolar, ya que la importancia que le otorgue dentro del esquema de formación de sus alumnos, el ambiente que fomente para su aprendizaje y la guía que brinde a los educandos son factores clave para aumentar el interés y la motivación para que las y los niños adopten estilos de vida activos. No obstante, se carece en muchas ocasiones de personal capacitado y motivado para impulsar la actividad física en el ámbito escolar. Por ello, es esencial que tanto los docentes especializados como los generalistas cuenten con formación adecuada y estrategias pedagógicas que les permitan integrar la actividad física de manera efectiva. Lo anterior puede generar espacios lúdicos, diversos y contextualizados dentro del entorno escolar, accesibles para todos, independientemente de sus capacidades o género.

En resumen, la creciente inactividad física y el sedentarismo infantil requieren acciones urgentes desde el ámbito escolar. En el nivel preescolar, las oportunidades limitadas para la actividad física, la escasa formación docente y la ausencia de lineamientos claros refuerzan la necesidad de una propuesta de intervención que empodere a las educadoras como agentes clave en la promoción de estilos de vida activos.

2. CONTEXTUALIZACIÓN

El presente trabajo de intervención está previsto para llevarse a cabo en el Centro de Desarrollo Infantil número 6 (CDI), perteneciente al Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) del municipio de Zapopan Jalisco. El DIF es una institución mexicana cuyo objetivo principal es promover el bienestar social de las familias, con un enfoque especial en grupos vulnerables como niñas, niños, mujeres, adultos mayores y personas con discapacidad. Esta organización opera a nivel nacional, estatal y municipal, lo que le permite atender las necesidades locales de diversas comunidades.

El Centro de Desarrollo Infantil 6 es uno de los nueve CDI, conocidos recientemente como NIDOS, que forman parte del Sistema DIF del municipio de Zapopan, en el estado de Jalisco. Este CDI atiende a niños y niñas en las modalidades de Educación Inicial (de 6 meses a 3 años) correspondiente a la fase I, y, Educación Preescolar (de 3 a 6 años), correspondiente a fase II, con un grupo por grado a cargo de una educadora y una auxiliar de sala.

En el Centro de Desarrollo Infantil 6 se brinda un servicio institucional que ofrece atención y cuidado integral a niños, fomentando el desarrollo de sus capacidades físicas, emocionales y cognitivas a través de acciones pedagógicas, cuidados calificados y una nutrición adecuada. Los planes y programas de estudio que se implementan están regulados por la SEP y se desarrollan conforme al Programa Sintético 2022 para la Educación Básica de la Nueva Escuela Mexicana. Niñas y niños reciben una atención integral que incluye educación, alimentación balanceada, atención médica y psicológica, así como actividades recreativas y de desarrollo social. Además, los nidos buscan facilitar la incorporación de madres y padres al ámbito laboral, al ofrecer un espacio de cuidado infantil de calidad.

En lo que respecta al ámbito de la actividad física (AF), esta se encuentra a cargo de las maestras de aula. Cada una, en coordinación con las jefas de área o directoras del centro, determina la frecuencia y duración de las clases de AF, que generalmente se programan una vez a la semana con una duración de 30 a 40 minutos. No obstante, a pesar de esta planificación, el espacio destinado para la AF no siempre se lleva a cabo. Aunque no se cuenta con un maestro de educación física en ninguno de los CDI, a partir del ciclo escolar 2024-2025 se incorporó la clase de danza, impartida por una maestra especializada únicamente en el nivel preescolar una vez por semana. A partir de entonces, las maestras de aula suelen sustituir la clase de AF por la clase de danza, ya sea por limitaciones de tiempo o por creencias erróneas que priorizan otros contenidos, como los relacionados con los campos de Lenguajes, Saberes y Pensamiento Científico. Esta acción ignora el hecho de que la AF, a través del juego, puede contribuir significativamente al logro de los aprendizajes y al desarrollo en todos estos campos.

En un acercamiento profesional con las educadoras del CDI 6, se realizó una entrevista exploratoria con el propósito de conocer cómo imaginaban la sesión ideal de educación física (EF) en el nivel preescolar. A partir de sus respuestas, fue posible identificar una coincidencia

general: consideran que este ámbito del desarrollo debería estar a cargo de un docente especializado en EF. Al respecto, M33 comentó: “Lo ideal sería tener un maestro de EF”; mientras que M21 añadió: “Que estuviera programado en la planificación y que lo impartiera un profesional y, en caso de que el maestro no pudiera asistir, yo saber qué hacer, cómo hacerlo y con los materiales adecuados”. Por su parte, E35 expresó: “Quiero un maestro de EF, con el espacio adecuado. Si es para Educación Inicial, lo ideal sería un gimnasio; si es para preescolar, un espacio al aire libre con los recursos necesarios”. Finalmente, M25 sugirió: “Un maestro o maestra que se dedique por completo a esto. Como educadora, uno no lo sabe todo; deberían ser clases de una hora diaria, al menos tres veces por semana”.

Estas entrevistas iniciales también permitieron explorar la percepción de las educadoras sobre la actividad física en general y la forma en que la incorporan en su práctica cotidiana. De sus respuestas surgieron diversos elementos que ayudan a comprender las condiciones, intereses y motivaciones que influyen en la implementación de actividades motrices dentro del aula. Sin embargo, se observó una falta de motivación hacia la práctica de la actividad física, el ejercicio y el deporte. Son pocas las educadoras que los practican y se sienten poco motivadas a implementarlos con entusiasmo. Esta falta de interés puede atribuirse a distintas razones, como problemas de salud (“tengo lesionadas las rodillas”, M33), percepción negativa de su autoimagen (“yo quisiera ir a un gimnasio, pero me da vergüenza porque estoy gordita”, M21), falta de tiempo (“primero hay que atender a los hijos; con sus tareas, ya no queda tiempo”) y la escasa importancia que, en general, se otorga a estas actividades.

El ambiente pedagógico de la AF en el Centro de Desarrollo Infantil (CDI) se caracteriza por una práctica en la que las educadoras indican a las niñas y los niños los ejercicios o juegos que deben realizar, los cuales suelen consistir en ejercicios dirigidos con pelotas, aros, costalitos de semillas, juegos tradicionales mexicanos y circuitos motores que se repiten a lo largo del ciclo escolar. De esta manera, la maestra de aula suele reproducir el ejemplo y supervisa que los alumnos ejecuten bien lo que se indica, pero en raras ocasiones se involucra activamente en la práctica junto a su grupo, debido a múltiples factores citados anteriormente.

Estas observaciones revelan una problemática más amplia en el entorno del CDI 6, donde las educadoras, responsables del cuidado, desarrollo y formación de las y los niños, carecen de elementos y herramientas de formación para la promoción eficaz de la actividad física regular

en la etapa preescolar. Esta falta de preparación afecta la planificación y ejecución efectiva de las actividades físicas, lo que limita las oportunidades de los niños para desarrollar sus habilidades en esta área fundamental. Como consecuencia, no solo se compromete el desarrollo integral en la primera infancia, sino que también podría derivar en una preparación física insuficiente para su futura escolarización.

Tras exponer la compleja problemática que enfrenta la AF en el ámbito escolar, resulta fundamental diseñar e implementar programas de capacitación que no solo sensibilicen a los educadores sobre la importancia del movimiento en el aprendizaje y la salud infantil, sino que también les proporcionan estrategias concretas para integrarlo en sus prácticas diarias. A través de un programa formativo adecuado, es posible transformar el aula en un espacio dinámico que fomente la actividad física en niñas y niños, contribuyendo a su bienestar y desarrollo en esta etapa crucial. En este proceso, el papel del docente es esencial, pues su intervención da sentido a las prácticas pedagógicas y tiene el potencial de convertirse en un agente de cambio.

3. OBJETIVO GENERAL

Diseñar un programa de formación docente que resignifique el rol del educador en la promoción de estilos de vida activos en niñas y niños de nivel preescolar, desde un enfoque de desarrollo integral, a fin de incorporar la actividad física en las actividades cotidianas del aula.

3.1 Objetivos específicos

1. Fortalecer la percepción de las educadoras sobre la importancia de la actividad física como elemento clave para el desarrollo integral de niñas y niños en el contexto escolar.
2. Reconocer y valorar el rol del docente como promotor de la actividad física y estilos de vida activos en edades tempranas.
3. Brindar a las maestras, recursos prácticos y herramientas didácticas como el cuento motor, para facilitar la implementación de la actividad física integral en las actividades cotidianas del aula.

4. ESTADO DEL ARTE

En el contexto global actual, donde la inactividad física, el sedentarismo infantil y las enfermedades no transmisibles (ENT) están en aumento, la promoción de la actividad física en las escuelas se ha convertido en una prioridad para los sistemas de salud pública y educativos. En respuesta a este desafío, la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó en 2022, el documento *Promoción de la actividad física en las escuelas: un conjunto de herramientas*, que ofrece un marco integral para implementar estrategias efectivas dentro del entorno escolar. Este conjunto de herramientas apoya a gobiernos, educadores y responsables de políticas en la creación de entornos que fomenten la actividad física diaria en niñas, niños y adolescentes (6-18 años), con especial énfasis en los países de ingresos bajos y medianos con recursos limitados asegurando que puedan implementar estrategias efectivas de promoción de la actividad física en sus entornos escolares.

4.1 Componentes Clave para la Promoción de la Actividad Física en Escuelas

El papel de la escuela y del docente en la promoción de la actividad física no solo responde a una necesidad local o a una intuición pedagógica, sino que está respaldado por organismos internacionales como la OMS y la UNESCO, que han identificado una serie de componentes clave fundamentados en evidencia confiable. Estos elementos permiten comprender la importancia de adoptar un enfoque holístico dentro del entorno escolar para favorecer estilos de vida activos en la infancia.

De acuerdo con la OMS (2022), existen seis componentes esenciales para la promoción de la actividad física en las escuelas:

1. **Educación física de calidad.** Representa un enfoque pedagógico que ofrece experiencias planificadas, estructuradas y progresivas, orientadas a desarrollar competencias físicas, conocimientos sobre la salud, habilidades motrices y actitudes positivas hacia el movimiento. Su integración en el currículo escolar busca fomentar el desarrollo integral del alumnado, promoviendo el bienestar

físico, mental y social, así como la adopción de estilos de vida activos a lo largo de la vida.

2. **Fomento del desplazamiento activo hacia y desde la escuela.** Estas actividades complementan el plan de estudios y permiten a las y los niños desarrollar habilidades motrices, incrementar sus niveles de actividad física y participar en entornos seguros y supervisados. Al mismo tiempo, contribuyen a reducir conductas antisociales que pueden extenderse en el futuro.
3. **Programas activos antes y después de la jornada escolar.** Estas iniciativas brindan a niñas y niños más oportunidades para involucrarse en experiencias de movimiento, reforzar habilidades motrices y sociales, y mejorar su concentración en clase, lo que a su vez favorece entornos de aprendizaje más efectivos.
4. **Oportunidades de actividad física durante recreos y pausas.** Constituyen un recurso práctico y accesible para contrarrestar el sedentarismo y la inactividad. Además de mejorar la conducta y la concentración, ofrecen momentos de juego que permiten desarrollar tanto habilidades físicas como sociales entre los estudiantes.
5. **Incorporación de la actividad física en las aulas.** Esta estrategia plantea integrar el movimiento en los tiempos habitualmente sedentarios de la jornada escolar. Las aulas activas facilitan que los estudiantes combinen el aprendizaje con la actividad física, favoreciendo la retención de conocimientos y generando experiencias más significativas.
6. **Enfoques inclusivos para estudiantes con necesidades adicionales.** Garantizan que todos las niñas y niños, independientemente de sus capacidades, tengan acceso a experiencias de actividad física adaptadas a sus características. Esta estrategia promueve la equidad, al tiempo que reconoce tanto a quienes presentan alguna discapacidad como a los estudiantes con mayor habilidad.

De esta manera, los seis componentes señalados por la OMS se alinean con la visión internacional de la UNESCO y refuerzan lo ya señalado previamente: la escuela es un espacio estratégico y el docente es un agente clave. Sin su participación y formación, las políticas y

lineamientos quedan en el plano normativo, mientras que con su compromiso y preparación se transforman en oportunidades reales de movimiento, inclusión y bienestar para todos los niños.

4.2 Medidas Esenciales para la Sostenibilidad de las Intervenciones

Para garantizar la sostenibilidad y efectividad de los seis componentes presentados en el apartado anterior, la OMS (2022) establece una serie de medidas que permiten respaldar su implementación a largo plazo. Estas medidas buscan que las intervenciones se alineen con las políticas nacionales o regionales existentes en materia de actividad física, así como con los recursos y necesidades de cada contexto. De esta manera, se asegura coherencia y efectividad en todos los niveles, lo que incrementa las posibilidades de éxito en la puesta en práctica de las estrategias escolares para promover estilos de vida activos.

Las medidas que fundamentan una política sólida de actividad física desde un enfoque holístico son las siguientes:

1. **Medida preparatoria.** Consiste en preparar la implementación de una política de actividad física en las escuelas. Implica evaluar la situación actual, identificar los recursos disponibles, definir un plan de evaluación y conformar un grupo de trabajo que supervise y coordine las acciones necesarias para asegurar su correcta aplicación y monitoreo.
2. **Plan de acción.** Implica desarrollar, en colaboración con las partes interesadas, un plan de acción basado en los resultados de la evaluación inicial. Este plan debe priorizar qué intervenciones se implementarán primero, considerando costos, tiempos y viabilidad en cada contexto escolar.
3. **Desarrollar una política de actividad física.** Establece una guía estratégica para promover la actividad física de manera coordinada. Esta política debe incluir al menos dos de las seis intervenciones basadas en evidencia y estar alineada con las normativas regionales o nacionales. Su propósito es asegurar que todas las actividades físicas,

dentro y fuera del horario escolar, se realicen de forma coherente y estructurada, garantizando también procesos de evaluación continua.

4. **Preparar o actualizar las estructuras de apoyo.** Reconoce que el entorno escolar influye directamente en la participación de los estudiantes. Una vez aprobada la política, se pueden impulsar cambios pequeños y de bajo costo, como permitir el uso de equipos existentes, al mismo tiempo que se planifican mejoras más amplias que requieran recursos adicionales.
5. **Preparar al personal.** Una medida esencial centrada en la capacitación de los docentes y del personal escolar. Su objetivo es brindar las competencias necesarias para impartir experiencias de actividad física de calidad y promover la participación de todos los estudiantes. Esta medida es particularmente importante para los docentes de aula, quienes en preescolar asumen la responsabilidad de implementar actividades de movimiento, y también para aquellos que atienden a estudiantes con discapacidades.
6. **Seguimiento y evaluación.** Estos procesos deben integrarse de manera sistemática en la implementación de la política de actividad física. Su propósito es garantizar la correcta aplicación de las medidas, ajustar acciones con base en los resultados y actualizar la política de manera que conserve su relevancia y efectividad a lo largo del tiempo.

En conjunto, estas medidas aseguran que los seis componentes puedan implementarse de manera estructurada y sostenible. De nuevo, destaca la relevancia de la capacitación docente como condición indispensable para que las políticas internacionales se traduzcan en experiencias significativas en el aula. Así, la formación de las educadoras y maestros de aula se convierte en el puente entre la propuesta internacional y la realidad cotidiana del preescolar, reforzando su papel como agentes clave en la promoción de estilos de vida activos.

4.3 Factores Determinantes para la Implementación de una Política para la Promoción de la Actividad Física en Escuelas

Para que un enfoque holístico en la promoción de la actividad física escolar sea exitoso, es necesario considerar diversos factores de manera integrada. Ninguno de ellos, por sí solo, garantiza el éxito, pero en conjunto incrementan las posibilidades de lograr mejores resultados. Cada escuela debe valorar cuáles son más pertinentes según su contexto antes de poner en marcha las medidas propuestas.

De acuerdo con la OMS (2022), existen cinco factores para garantizar una implementación eficaz de la política de actividad física:

1. **Gobernanza y liderazgo.** Son elementos indispensables para promover la actividad física de manera sostenible. Los directores cumplen un papel central al impulsar una visión compartida y gestionar recursos fundamentales como presupuestos, planes de estudio y personal. Un liderazgo comprometido facilita el cambio hacia una escuela más activa y organizada en torno al fomento del movimiento.
2. **Fomento y promoción.** Resultan fundamentales para sensibilizar a la comunidad educativa sobre los beneficios de la actividad física y para superar los obstáculos que puedan presentarse en su implementación. Una estrategia de promoción adecuada genera apoyo dentro y fuera de la escuela.
3. **Alianzas y vínculos comunitarios.** La colaboración con distintos actores fortalece el trabajo escolar y crea redes de apoyo para la promoción de la actividad física. Este proceso incluye la participación de padres de familia, asociaciones comunitarias y otras instituciones, involucrándolos en la planificación, ejecución y mejora continua de las iniciativas.
4. **Capacitación.** Es crucial que los docentes comprendan los beneficios de la actividad física y sean capaces de transmitirlos de manera efectiva a sus estudiantes. La capacitación continua y estructurada debe ser obligatoria para todo el personal escolar, especialmente para aquellos docentes que no son especialistas en educación física. Solo así podrán adaptar las actividades de movimiento de manera inclusiva y accesible, garantizando que todos los alumnos participen en experiencias de calidad.

5. **Seguimiento y evaluación.** Estos procesos permiten determinar si se han alcanzado los objetivos planteados y, al mismo tiempo, orientan los ajustes necesarios para mejorar las políticas implementadas. El seguimiento constante ofrece información crucial para asegurar la pertinencia y la efectividad de las acciones emprendidas.

El documento de la OMS refuerza que estos factores son parte de un enfoque holístico que integra los seis componentes clave presentados anteriormente, así como las medidas que sostienen su aplicación. En conjunto, proporcionan una base sólida para que las escuelas consoliden políticas efectivas de promoción de la actividad física, adaptadas a las necesidades y realidades de cada contexto.

En síntesis, los seis componentes clave, las medidas para su sostenibilidad y los factores para una implementación eficaz conforman un marco integral que permite entender cómo el entorno escolar puede convertirse en un contexto privilegiado para la promoción de la AF. Dichos lineamientos internacionales coinciden en señalar que su éxito depende, en gran medida, de la formación y capacitación de los docentes. Son ellos quienes, desde el aula, transforman las políticas y directrices en experiencias concretas y significativas para los niños. En el caso del preescolar, el docente de aula se convierte en el agente central para materializar esta visión, ya que su intervención cotidiana es la que puede asegurar que la actividad física se viva como un hábito, una experiencia lúdica y una oportunidad de desarrollo integral para cada niña y niño.

4.4 Documento marco en América Latina

En América Latina también se han desarrollado documentos orientadores que coinciden con las recomendaciones internacionales de la OMS y la UNESCO. Un ejemplo es *Orientaciones para la Actividad Física Escolar*, elaborado en Chile en 2020. Al igual que el informe de la OMS *Promoción de la Actividad Física en las Escuelas* (2022), su propósito es guiar a las instituciones de educación básica y media en la implementación de una educación física de calidad, fomentando hábitos de vida saludable y activo en los estudiantes. Ambos textos subrayan la importancia de intervenir tanto dentro del aula como en espacios extracurriculares, incluyendo recreos activos, activaciones en clase y actividades en el hogar

Este documento chileno, además, aborda aspectos esenciales para la efectividad y planificación de las clases, tales como el número de horas asignadas a la materia de Educación Física, las bases curriculares, diversas metodologías, la estructura de una sesión y enfoques didácticos que aseguran una práctica adecuada y efectiva de la educación física escolar.

La iniciativa resalta la importancia de que cada institución escolar elija los elementos más relevantes para su contexto particular, dentro de un marco flexible que permite adaptar las recomendaciones según sus recursos y necesidades con la finalidad de maximizar la cantidad de tiempo efectivo dedicado a la actividad física a lo largo del día, no solo en las clases de educación física, sino integrando el movimiento en todas las asignaturas.

En cuanto a la capacitación docente, el documento identifica temas centrales para maestros y la comunidad escolar, como los beneficios del movimiento en el aprendizaje, la estructuración de actividades, el diagnóstico de la actividad física escolar, y el desarrollo de habilidades ejecutivas como la atención, memoria y concentración. Además, describe las características de las actividades recomendadas, proporcionando así las herramientas necesarias para que los docentes comprendan y apliquen de manera efectiva la actividad física en el entorno escolar (Ministerio de Educación de Chile, 2020).

En conjunto, este referente regional establece un puente entre los lineamientos internacionales y la práctica cotidiana: ofrece un marco adaptable, centra la mirada en la mejora de la clase y de la jornada completa, y reafirma que la formación del personal docente es condición indispensable para transformar orientaciones en experiencias de movimiento significativas, inclusivas y sostenibles en el contexto latinoamericano.

4.5 Iniciativas destacadas

A partir de las orientaciones analizadas en el apartado anterior, en distintas partes del mundo se han desarrollado programas y proyectos que muestran cómo los componentes del enfoque holístico de la OMS pueden llevarse a la práctica. Estas iniciativas no solo evidencian la efectividad de las estrategias propuestas, sino que también brindan herramientas concretas para que docentes y escuelas fomenten la actividad física de manera sostenible dentro y fuera

del aula. A continuación, se presenta un recuento de algunas de las iniciativas implementadas en concordancia con estas orientaciones internacionales.

4.5.1 Iniciativas fundamentadas en el componente núm. 1 " Educación física de calidad"

El Proyecto Jugamos Todos, lanzado en México en el 2017 como parte del Programa Salud en tu Escuela por la SEP, busca promover la educación física de calidad en escuelas primarias. Su objetivo es que niñas y niños desarrollen habilidades deportivas, adquieran hábitos saludables y aumenten el tiempo dedicado a la actividad física moderada y vigorosa, sin reemplazar las clases de educación física.

La metodología, implementada por profesores de Educación Física, se basa en el juego activo y se organiza en seis estaciones:

1. Movimiento: Juegos y ejercicios para mejorar velocidad, fuerza, flexibilidad, estabilidad y habilidades deportivas.
2. Técnica: Desarrollo de fundamentos básicos para disfrutar del juego.
3. Táctica: Estimula el pensamiento estratégico y analítico en niñas y niños a través del juego.
4. Ventana de oportunidades: Explora el potencial de los niños aprovechando sus fases sensibles de desarrollo.
5. Control de objetos: Fomenta el control y manejo de objetos con diferentes partes del cuerpo.
6. Locomoción: Mejora las habilidades de desplazamiento con control y velocidad.

Desarrollado por la Federación Mexicana de Fútbol (FEMEXFUT) en colaboración con la Secretaría de Salud (SS) y la Secretaría de Educación Pública (SEP), el proyecto ofrece desde 2022 el curso "Jugamos Todos: Inducción a la metodología" para capacitar a docentes de educación física y maestros frente a grupo (SEP, 2017).

Otro programa desarrollado en esta línea es *Teacher-led Successful Kinesthetic Instruction for Preschoolers* (T-SKIP), una adaptación del programa original *Successful Kinesthetic Instruction for Preschoolers* (SKIP). A diferencia de este último, que fue diseñado para ser implementado por especialistas en desarrollo motor o educación física, T-SKIP propone su

aplicación por parte del docente de aula, lo que implica una adecuación de sus estrategias a los contextos escolares cotidianos. Con más de 20 años de vigencia, el programa SKIP ha sido validado en diversas regiones de Estados Unidos, demostrando su eficacia en la corrección de retrasos en habilidades motoras en niñas y niños en situación de desventaja, al mejorar áreas como la locomoción, el control de objetos y el equilibrio.

Este enfoque combina instrucción directa, un ambiente de alta autonomía, evaluación continua, análisis progresivo de tareas, instrucción individualizada y desarrollo de la propiocepción (Altunsöz & Goodway, 2016). La versión modificada, T-SKIP, está diseñada para maestros de educación infantil con poca o ninguna experiencia en desarrollo motor o educación física. Incluye planos de lecciones, materiales, equipos y capacitación continua a maestros para facilitar la implementación de SKIP (Brian et al., 2017).

Una intervención para mejorar la función ejecutiva en niños preescolares a través del programa SKIP mostró resultados positivos después de un mes y medio de implementación. Los niños del grupo experimental participaron en dos sesiones semanales de 30 minutos, mientras que los maestros recibieron capacitación previa y supervisión y retroalimentación durante la aplicación del programa, mejorando la calidad de la educación física (Mulvey et al., 2018).

4.5.2 Iniciativas fundamentadas en el componente núm. 4 “Oportunidades de AF durante recreos y pausas”

El Programa *Daily Mile*, propone que escuelas primarias en el Reino Unido y Europa promuevan clases y recreos activos a través de una intervención de actividad física que permite que los niños salgan durante 15 minutos, a elección del docente, para realizar ejercicios a su propio ritmo, lo que se lleva a cabo durante el horario normal de clase, además del tiempo dedicado a la educación física y a las pausas programadas. Generalmente, los niños dan vueltas en un patio de recreo y suelen conversar mientras caminan y corren. Aquellos que corren durante todo el tiempo recorren aproximadamente 1.6 km en 15 minutos. Este tipo de intervención demostró aumentar los niveles de actividad física de intensidad entre moderada y vigorosa, reducir el tiempo de sedentarismo y mejorar el estado físico y la

composición corporal. Aunque el Programa inicio en Escocia en 2012, se ha replicado con éxito en otras regiones y no requiere financiamiento.

Zoneparc es una intervención diseñada para mejorar la actividad física, el comportamiento y la socialización de niñas y niños durante los recreos en las escuelas primarias al organizar y marcar los patios escolares de manera atractiva. Fue implementada principalmente en el Reino Unido y se enfoca en la reorganización del espacio de recreo en las escuelas para promover el juego activo y organizado. Un estudio que evaluó la intervención Zoneparc, aumentó la actividad física moderada o vigorosa en niñas y niños, favoreció la inclusión de quienes presentan distintas habilidades gracias al diseño variado de las zonas, y generó una mayor motivación y entusiasmo por jugar debido al ambiente colorido y estructurado del patio (Ridgers, 2007). Las zonas multicolores brindaban una estructura que facilitaba la identificación de diferentes juegos o actividades, lo que ayudaba niñas y niños a reconocer las distintas opciones, promoviendo así su autonomía y participación. Las actividades diseñadas incluían juegos como fútbol, serpientes y escaleras, y rayuela, además de elementos como cuadros numéricos y esferas de reloj, que se pintaron en el suelo del patio escolar para incentivar comportamientos más activos físicamente.

Este tipo de intervenciones ha sido replicado y adaptado en diversos estudios y programas escolares, demostrando que la organización del entorno escolar puede influir significativamente en los comportamientos físicos de niñas y niños. Al estructurar el recreo de manera más productiva, se amplían las oportunidades para que los docentes promuevan la actividad física. Cuantas más experiencias de movimiento se brinden, más minutos se acumulan de actividad física, lo que facilita el cumplimiento de las recomendaciones mínimas de 60 minutos diarios.

La pausa activa estructurada implementada por Scruggs et al. (2003), se presenta como una alternativa a los recreos no estructurados. Su objetivo principal es incrementar los niveles de actividad física moderada a vigorosa (MVPA) en las y los niños, fomentando un mayor movimiento y participación activa durante el tiempo de recreo. Consistió en una carrera de obstáculos de 400 metros, dividida en tres secciones de un área de juego, donde los estudiantes de quinto grado realizaron actividades como bailar, saltar la cuerda, correr en zigzag y gatear sobre objetos durante 15 minutos. Esta estrategia demostró ser más efectiva

en fomentar la actividad física constante comparada con los recreos tradicionales que incrementó los niveles de actividad física moderada y severa.

El programa *Transforming Preschool Outdoor Play* (TPOP), lanzado en Canadá en 2017, se suma a las estrategias escolares que promueven el aumento de la actividad física fuera del aula mediante el juego al aire libre en entornos preescolares, integrando el movimiento de manera natural en el aprendizaje diario. TPOP se centra en transformar los espacios exteriores, como los patios de juego, mediante el rediseño y la adición de elementos que fomentan el movimiento. Esto incluye la instalación de equipos y estructuras que estimulan el juego activo y variado, como zonas de escalada, áreas de exploración y circuitos para correr o saltar. Además, TPOP integra el movimiento en el aprendizaje, permitiendo que las y los niños refuercen conceptos académicos mientras se mantienen activos.

4.5.3 Iniciativas fundamentadas en el componente núm. 5 “Incorporación de la actividad física en el aula”

El programa Kazibantú, (Sudáfrica, 2017) es una intervención escolar adaptada que busca consolidar la práctica de la educación física y promover la alfabetización física, así como un estilo de vida activo y saludable en escolares y maestros en Sudáfrica. Conocida como Kazikidz, esta iniciativa está dirigida a niñas y niños desde preescolar hasta 7° grado, combinando actividades de educación física, clases activas con movimiento y música, lecciones sobre salud e higiene, y nutrición. El kit de herramientas KaziKidz ha demostrado ser eficaz en aumentar los niveles de actividad física moderada y vigorosa cuando se incluye la capacitación de maestros y la asistencia de entrenadores de educación física. Esto destaca la importancia de la formación continua de los docentes para mejorar la efectividad de la intervención (Grieshaber et al., 2023).

4.5.4 Iniciativas que integran y combinan dos o más componentes clave en su implementación de la actividad física

Programas como *Improving Physical Literacy and Youth* (IPLAY) desarrollado en Reino Unido 2014, y *Active Children in Learning and Sport Settings* (A-CLASS) lanzado en Australia 2011, reconocen la importancia de los espacios y momentos no estructurados como el recreo, donde niñas y niños pueden ser más activos físicamente, lo que complementa las actividades más organizadas dentro del aula o en sesiones específicas de educación física.

IPLAY se centra en mejorar la alfabetización física y las habilidades motoras a través de un enfoque de aprendizaje activo. El objetivo es que niñas y niños aprovechen todo momento para poner en práctica las habilidades que desarrollan en clase, incentivando la actividad física espontánea en los patios escolares.

A-CLASS está diseñado para promover un estilo de vida activo tanto dentro como fuera del aula con la meta de sumar más minutos de ejercicio moderado o vigoroso durante la jornada escolar. Se enfoca en aprovechar todos los momentos del día escolar, incluidos los recreos, para aumentar el tiempo total de actividad física de las y los niños.

Ambos programas, implementados en escuelas primarias, analizan variables que deben ser considerados al rediseñar futuras intervenciones, ya que ofrecen oportunidades para que los estudiantes se mantengan activos durante la jornada escolar. Estas intervenciones integran enfoques múltiples, abordando al menos dos de los seis elementos clave del enfoque holístico propuesto por la OMS (2022). En este caso, se centran en la realización de actividades físicas durante los recreos y pausas, así como en la incorporación de la actividad física dentro del aula, con el fin de maximizar su impacto.

El programa *Sports, Play, and Active Recreation for Kids* (SPARK), desarrollado en California en 1989, es una iniciativa basada en evidencia que promueve la AF y el bienestar mediante programas estructurados de educación física, recreación y deporte. Está dirigido principalmente a niñas, niños y adolescentes, aunque también incluye módulos para maestros y adultos, proporcionando a los educadores planos de lecciones y recursos que facilitan la enseñanza efectiva de la actividad física. El programa involucra a las familias y comunidades

para fomentar la actividad física fuera del entorno escolar, con el objetivo de aumentar la actividad física moderada a vigorosa (MVPA) en los menores.

SPARK se organiza en módulos específicos según la edad y el contexto, integrando habilidades académicas y físicas mediante juegos que combinan aprendizaje cognitivo y movimiento, como contar mientras se salta o lanzar una pelota recitando el abecedario. Fomenta la cooperación a través de actividades en equipo, como el juego del “paracaídas” o pasar un balón sin dejarlo caer. Los circuitos motores permiten practicar habilidades como correr, saltar o lanzar, mejorando áreas específicas como el equilibrio y la coordinación. También integra rutinas de movimiento, como saltos, estiramientos o desafíos motrices breves (imitar animales, por ejemplo), entre clases para ayudar a los estudiantes a moverse y mejorar su concentración. Además, ofrece lecciones estructuradas con objetivos claros y adaptaciones para diferentes niveles, incorporando actividades inclusivas que permiten la participación de todos, independientemente de sus habilidades.

El Programa *Kinder-Sportstudie (KISS)* fue implementado en un ensayo clínico aleatorizado en Suiza (2005) para evaluar un programa de actividad física en niños de 6 a 13 años en 15 escuelas. El objetivo principal era mejorar la condición física, la capacidad aeróbica, reducir la grasa corporal y fomentar el bienestar infantil. La intervención se enfocó en aumentar la actividad física moderada a vigorosa en el aula, los recreos y en el hogar, con el fin de mejorar integralmente la salud de los niños.

Las actividades implementadas incluyeron:

1. Clases diarias de educación física: se mantuvieron tres clases semanales impartidas por los profesores habituales con apoyo de expertos, más dos clases adicionales impartidas por estos últimos.
2. Breves pausas activas (2-5 minutos) durante las lecciones académicas diarias.
3. Tareas de actividad física para mejorar habilidades motoras, aptitud aeróbica y fuerza.
4. Mejora de áreas de juegos para incentivar la actividad en recreos y fuera de clases.
5. Fomento del desplazamiento activo a la escuela a través de campañas.
6. Promoción de actividad física familiar mediante folletos.

7. Reducción del tiempo de pantallas, incentivada por los expertos.

La formación continua por expertos en educación física mejoró la calidad de las clases, dotando a los profesores de aula regular de nuevas competencias didácticas y experiencia en la planificación de lecciones efectivas. Además, la inclusión de breves actividades físicas en las clases fomentó una cultura activa y hábitos saludables, fortaleciendo el vínculo entre la escuela y la familia mediante estrategias que impactaron también fuera del entorno escolar (Zahner et al., 2006).

El programa *Internet-based Professional Learning to Help Teachers Promote Activity in Youth* (iPLAY) es una iniciativa de promoción de la actividad física en escuelas primarias, diseñada principalmente para capacitar a los maestros en la integración de actividad física moderada a vigorosa (MVPA) en las actividades escolares diarias. El programa se centra en mejorar la calidad de la educación física, ofrecer oportunidades para actividad física en el aula mediante energizadores y promover la actividad fuera del horario escolar, con la colaboración de padres y la comunidad.

Un Protocolo de Estudio fue diseñado para implementar iPLAY en escuelas primarias de Australia a través de un enfoque integral basado en seis componentes: educación física de calidad, descansos activos en el aula, tareas activas, patios de juego activos, compromiso de los padres y vínculos con la comunidad. Los maestros reciben formación tanto en línea como presencial, y los recursos incluyen módulos de aprendizaje, planes de lecciones y videos para facilitar la implementación de actividades físicas en el aula. El propósito de este estudio consistió en evaluar el alcance de una intervención de actividad física existente y eficaz al utilizar métodos de aprendizaje híbridos (Lonsdale et al., 2016).

Estas intervenciones integran enfoques múltiples, abordando al menos dos de los seis elementos del enfoque holístico, tal como sugiere el documento marco de la OMS (2022), que recomienda incluir diversos componentes para lograr un impacto más significativo.

La promoción de la actividad física en las escuelas se presenta como una estrategia esencial para abordar los desafíos actuales relacionados con el sedentarismo y el aumento de la inactividad física en edades tempranas a nivel global. Los documentos marco internacionales

ofrecen guías detalladas y componentes significativos que facilitan la implementación de la actividad física y favorecen la sustentabilidad de esta en el entorno escolar.

Es importante destacar que, a la fecha, en el marco internacional, no existen documentos específicos para nivel preescolar brinden recomendaciones o guía para poblaciones menores de 5 años con relación a la promoción de la actividad física escolar. Este vacío en las orientaciones específicas para preescolares subraya la necesidad de desarrollar políticas y documentos que aborden a este grupo etario donde la promoción de la actividad física puede influir de manera positiva en el desarrollo motor, cognitivo y socioemocional. Las intervenciones en esta etapa tienen el potencial de crear hábitos de vida activos que perduren a lo largo del tiempo, y su implementación en el entorno escolar preescolar resulta fundamental para consolidar estos beneficios desde la primera infancia.

Las iniciativas ejemplares presentadas, basadas en los seis componentes del enfoque holístico de la OMS y en evidencia científica, muestran la efectividad de combinar múltiples estrategias para maximizar el impacto en la promoción de la actividad física especialmente cuando los maestros han sido formados antes y durante la implementación de la intervención. Programas como Jugamos Todos en México, T-SKIP en Estados Unidos, y Kazibantú en Sudáfrica, entre otros, demuestran que es posible adaptar y aplicar diversas metodologías para fomentar estilos de vida activos en distintos contextos escolares.

Es fundamental que las escuelas evalúen y seleccionen las intervenciones más adecuadas según sus recursos y necesidades específicas. La colaboración entre gobiernos, instituciones educativas, familias y comunidades amplía el alcance y la eficacia de estas iniciativas. Además, el seguimiento y la evaluación constantes permiten ajustar y mejorar las estrategias implementadas, asegurando su relevancia y sostenibilidad a largo plazo.

La capacitación docente se posiciona como un factor determinante en este proceso de sustentabilidad de la actividad física escolar. Cuando los maestros, especialmente aquellos no especializados en educación física, reciben la capacitación adecuada, niñas y niños pueden participar en actividades físicas estructuradas, efectivas y divertidas lo que los incentiva a mantener estos hábitos a lo largo de su vida.

En este sentido, la intervención se centrará en estrategias que integren la actividad física tanto dentro como fuera del aula. Su objetivo es sensibilizar a las docentes sobre la importancia de contar con herramientas formativas que puedan implementar de manera efectiva para promover la actividad física y los estilos de vida activos en la etapa preescolar. Asimismo, busca ofrecer propuestas aplicables durante la jornada escolar que respondan a la carencia de recursos y a las creencias erróneas que persisten entre los docentes generalistas respecto al fomento de la AF. Además, se pretende fortalecer la práctica docente, fomentando una percepción positiva de sí mismas y estimulando su formación continua.

Aunque existen múltiples estrategias y programas para fomentar la actividad física en el entorno escolar, la mayoría se enfocan en la educación primaria o secundaria. La ausencia de lineamientos específicos para el nivel preescolar revela un vacío que este trabajo busca atender mediante una intervención contextualizada que reconoce a las educadoras como protagonistas del cambio.

5. MARCO TEÓRICO

A partir de la problemática identificada en torno a la necesidad de generar espacios y oportunidades para que niñas y niños de 3 a 6 años se mantengan activos, así como de promover un estilo de vida saludable desde edades tempranas, se considera crucial intervenir con las maestras de aula del nivel preescolar donde se ha detectado esta carencia. Esta intervención facilitará la implementación eficaz de un entorno que fomente la actividad física de manera regular dentro del currículo escolar. Para optimizar dicha implementación, es imprescindible basarse en marcos teóricos y enfoques teóricos-metodológicos que proporcionen a los docentes herramientas concretas.

Uno de los propósitos fundamentales del currículo educativo a nivel preescolar, tal como lo establece la Secretaría de Educación Pública (SEP) desde 2017 hasta la fecha, es promover el desarrollo integral de las y los niños mediante el desarrollo de habilidades y competencias y la adquisición de aprendizajes significativos preparando a los alumnos para enfrentar los desafíos de la vida cotidiana.

Estos lineamientos se encuentran plasmados en documentos federales, como *Los Aprendizajes Clave para la Educación Integral*, mismo que establece como fines de la Educación básica lo siguiente:

“Se refieren a la formación integral del individuo como un mejoramiento continuo de la persona, mediante el desarrollo de su potencial intelectual y de los recursos culturales, personales y sociales que le permitan participar como ciudadano activo, contribuir al desarrollo económico y prosperar como individuo en una sociedad diversa y cambiante” (SEP, 2017, p.104).

Dicho enfoque ha servido de base para la creación del Nuevo Modelo de la Escuela Mexicana. La evolución de dicho modelo ha dado como resultado la síntesis de los seis campos formativos que daban sustento al marco curricular anterior para dar lugar a cuatro campos que son los siguientes: Lenguajes, saberes y pensamiento crítico, Ética, naturaleza y sociedades y De lo humano y lo comunitario. El enfoque de la Nueva Escuela Mexicana (NEM) parte de estos cuatro campos formativos con el objetivo de lograr una educación integral y contextualizada. La NEM, coloca a la comunidad en el centro del proceso educativo fomentando la colaboración entre estudiantes, maestros y familias.

Intervenir desde una perspectiva de formación integral, implica articular conocimientos, habilidades, actitudes y valores esenciales que los estudiantes necesitan tanto para su bienestar personal como para participar activamente en la sociedad. Además de promover contenidos académicos, los campos formativos contemplan el desarrollo socioemocional y el fomento de valores, preparando a los alumnos para enfrentar los desafíos de la vida cotidiana. De esta manera, trabajar con un enfoque de Formación Integral representa lograr un equilibrio entre el aprendizaje intelectual, físico y socioemocional. Por un lado, se hace referencia a contenidos académicos tradicionales enfocados en la lectura, las matemáticas y el desarrollo de habilidades para explorar y comprender fenómenos naturales y sociales. Por otro lado, al desarrollo del cuerpo y la mente donde es esencial atender aspectos como la actividad física, las emociones, la creatividad y la apreciación del arte, mediante espacios específicos dentro del currículo.

Es por ello, que la presente intervención, parte del enfoque y los postulados enfatizados en el modelo educativo actual, en el cual la Formación Integral funge como un eje transversal a los diferentes campos formativos. Desde la perspectiva de la promoción de estilos de vida activos, se pretende que las maestras de aula integren actividades en la lógica de un aprendizaje, situado, significativo, y holístico.

A fin de comprender mejor los principios de la formación integral que darán sustento a la intervención de este trabajo en el siguiente apartado se profundizará sobre los marcos conceptuales de la formación integral.

5.1 La Formación Integral en Preescolar: Un Pilar para el Desarrollo Holístico

A lo largo del tiempo, el término de formación integral se ha construido y formulado de acuerdo al momento histórico y contexto natural donde se desarrolla, identificando la esencia propia del Ser, desde lo individual, lo social y lo político (Bonilla et al., 2016). Bonilla y colaboradores enfatizan que la formación integral no se trata solo de sumar partes, sino de entender al ser humano como un todo único e indivisible. Implica desarrollar de forma contextualizada todas sus dimensiones para contribuir al bienestar individual y social. El objetivo es formar personas autónomas, éticas, capaces de convivir y participar activamente en la sociedad, alineadas con los valores y características que cada sociedad tiene.

La formación integral se entiende como un proceso que va más allá de la simple transmisión de conocimientos académicos, buscando también el desarrollo pleno de la persona en todas sus dimensiones.

En este sentido, la formación integral para la Asociación de Colegios Jesuitas de Colombia (ACODESI, 2003), “es un estilo educativo que pretende no sólo instruir a los estudiantes con los saberes específicos de las ciencias, sino también ofrecerles los elementos necesarios para que crezcan como personas desarrollando todas sus características, condiciones y potencialidades” (p. 6).

Este enfoque educativo ve al ser humano como un ser multidimensional por lo que es necesario diseñar estrategias educativas que promuevan su desarrollo cognitivo, emocional, social, ético, físico y cultural de manera equilibrada y armoniosa. De este modo, se puede contribuir a formar personas plenas, capaces de pensar críticamente, gestionar sus emociones, relacionarse de forma saludable con los demás, actuar con ética y responsabilidad, cuidar su salud física y apreciar la diversidad cultural, preparándolos para enfrentar los retos de la vida personal, social y profesional.

En concordancia, Castillo Pulido (2016) señala que “La formación integral es una conjugación de las diferentes dimensiones del ser humano que se pueden consolidar y desarrollar armónicamente a través de la educación” (p.96). En línea con esta idea, Castañeda et al., (2020), destacan que la práctica pedagógica es la base de la formación integral. Esta labor, liderada por el docente, debe integrar los conocimientos de forma transversal y global, dejando atrás métodos tradicionales y rígidos. Además, se invita a los maestros a reinventar el proceso de enseñanza-aprendizaje, pasando de la mera transmisión de conocimientos a la construcción conjunta de saberes, reconociendo el valor de cada niña y niño en este proceso. Como menciona Díaz y Quiroz (2013), “los docentes tienen el encargo social de procurar la formación integral de los estudiantes (...)” (p.19).

En suma, formación integral, por tanto, no debe quedarse exclusivamente en las intenciones educativas y documentos institucionales; requiere la participación conjunta de todos los actores de la comunidad educativa y la implementación de prácticas pedagógicas que se desarrollan tanto en el aula como en otros espacios de aprendizaje. Además, es esencial contar con estrategias continuas de formación y actualización docente, que enriquezcan las competencias de los maestros de aula a fin de que reconozcan e implementen estrategias que favorezcan abordajes más integrales de aprendizaje.

Una de las herramientas que para lo fines previstos en presente trabajo, constituye un recurso valioso, tanto para el objetivo de promover estilos de vida activos en alumnos de preescolar en el contexto de aula, como para integrar los valores antes expuestos del enfoque de formación integral es el denominado cuento motor. Dicha estrategia pedagógica será la base

desde la cual se busque motivar y resignificar la intervención docente a favor de la actividad física de los alumnos.

5.2 El Cuento Motor como herramienta de Formación Integral

Cuento motor y formación integral encuentran puntos de convergencia al promover el desarrollo integral de niñas y niños, abarcando todas sus dimensiones y fomentando aprendizajes significativos para la vida (Serrabona, 2008). Además, comparten un abordaje multidimensional y transversal que permite su aplicación en diversas áreas del currículo, potenciando competencias básicas como la autonomía, la creatividad, el trabajo en equipo y la resolución de problemas. Esta transversalidad conecta las experiencias lúdicas y motrices con los objetivos pedagógicos, haciendo que el aprendizaje sea más atractivo, relevante y alineado con la realidad. De acuerdo con Mesa y Del Castillo (2022), el cuento motor es una estrategia pedagógica significativa y potente que permite al docente, ajustar la realidad del contexto educativo infantil para promover el desarrollo de conductas y habilidades en las dimensiones cognitiva, afectiva, social y motora en niñas y niños.

Desde tiempos ancestrales, el cuento ha sido difundido universalmente, trascendiendo barreras de raza, religión y condición social, convirtiéndose en un componente esencial de la identidad cultural. En la actualidad, el cuento sigue siendo relevante, especialmente cuando de niñez se habla, manifestándose no solo de manera oral o escrita, sino también a través de la expresión corporal en su totalidad.

Al remontarnos a los orígenes del cuento motor, encontramos, el cuento animado, mismo que se originó en el área de la educación física con el propósito de enriquecer las actividades realizadas para la población infantil. Arguedas menciona que: “en 1910 J.G, Thulin, director del Instituto Sud-Sueco de Gimnasia crea el cuento -ejercicio, éste consistía en la unión de un tema de la vida diaria con un cuento; ambos se integraban mediante una serie de ejercicios y movimientos”, (...) (2006, p.3). Desde entonces se tiene registro de la evolución que ha tenido el cuento motor y los abordajes realizados a través de este recurso con fines educativos y enfoque integral.

5.2.1 Generalidades del cuento motor

El cuento motor combina elementos de narración y movimiento, brindando una experiencia lúdica y significativa que fomenta tanto el desarrollo físico como el emocional y cognitivo (Conde Caveda, 1998). A través de historias dinámicas, se ofrece a niñas y niños la oportunidad de imaginar, explorar y expresar sus habilidades motoras en un entorno seguro y atractivo, lo cual refuerza su participación activa y promueve aprendizajes valiosos.

Según Ruiz Omeñaca el cuento motor se define como:

Una narración breve, con un hilo argumental sencillo que nos remite a un imaginario en el que los personajes se desenvuelven en un contexto de reto y aventura, con el fin de superar desafíos con el que los niños se pueden sentir identificados. Del relato dimanarán propuestas en las que los alumnos participen, emulando a los personajes desde la acción motriz dotada de significado y vivenciada desde la distintividad individual. (2011, p.19)

Para Conde Caveda (1994, citado en Otones de Andrés y López Pastor, 2014) el cuento motor es: “Un tipo de cuento que puede clasificarse como una variante del cuento cantado, o del cuento representado, que puede denominarse cuento jugado, con unas características y unos objetivos específicos” (p. 14).

Por su parte, Martínez y Carrasco (2022), definen el cuento motor es una narración ficticia que se caracteriza por su enfoque en la activación de la conducta motora. Según este autor, a diferencia de los cuentos tradicionales, en los cuentos motores el receptor no se limita a escuchar pasivamente la historia, sino que se convierte en un participante activo que, mediante el uso de su cuerpo y movimiento, representa las acciones y escenas del relato. Esta experiencia puede ser facilitada por un narrador en vivo o a través de grabaciones, generando un entorno donde se promueve el desarrollo de habilidades motrices y expresivas del participante.

Estos conceptos implican mucho más que la suma de los significados de las palabras cuento y motor. El cuento motor invita a niñas y niños a actuar de manera colectiva y creativa,

fomentando la colaboración, la imaginación y la expresión corporal, por mencionar algunas capacidades.

5.2.2 Objetivos del cuento motor

Los objetivos del cuento motor se orientan a maximizar el potencial educativo y lúdico de esta herramienta, ofreciendo a los niños una experiencia integral que impacta diversas áreas de su desarrollo. De acuerdo con Conde Caveda (2008), estos objetivos comprenden:

- Permitir que las y los niños se conviertan en protagonistas del relato mediante acciones motrices que estimulen su desarrollo integral.
- Fomentar el ejercicio físico desde temprana edad como base para una vida saludable.
- Favorecer habilidades básicas y coordinativas, como el esquema corporal, lateralidad, coordinación, equilibrio y habilidades motoras (desplazamientos, saltos, lanzamientos, giros, etc.).
- Integrar áreas como la música, las artes plásticas y el movimiento corporal con otras materias, promoviendo un aprendizaje global.
- Desarrollar habilidades motoras fundamentales: fuerza, resistencia, velocidad y elasticidad.
- Facilitar el descubrimiento del cuerpo como medio de comunicación.
- Promover la autonomía en la expresión y el movimiento, fomentando la conciencia corporal y espacial.

5.2.3 Características del cuento motor

Para comprender mejor el impacto educativo del cuento motor como recurso educativo, es importante analizar las principales características que potencian su impacto en el desarrollo integral de las y los niños. Estas características se concentran en la siguiente tabla:

Tabla 2*Características del cuento motor*

Características	Autor(es)
Propicia acción motriz significativa.	Conde-Viciano, (1998) Ruiz, (2009)
Al asumir un rol protagónico, niñas y niños fomentan su participación y se acercan al mundo de la lectura.	Conde-Caveda (1998)
Se estructuran acorde a una sesión de intervención motriz en tres fases: calentamiento, desarrollo de habilidades específicas y vuelta a la calma.	Vargas y Carrasco, (2006)
Mezcla realidad y ficción, combinando hechos reales con personajes imaginarios. Se narra en prosa de manera fluida con argumento coherente y bien estructurado.	Ruiz-Omeñaca. (2011)
Se realiza en grupos de 10 a 20 niños, el profesor debe participar activamente durante la práctica para establecer el vínculo con niñas y niños.	Vargas y Carrasco. (2006)
Utiliza un lenguaje simple, promueve la escucha activa, la comprensión oral y mejora la concentración, la trama es sencilla y breve, con pocos personajes y se estructura siguiendo el esquema clásico de un cuento: introducción, nudo y desenlace.	Ruiz-Omeñaca, (2011)
Desarrolla habilidades y conocimientos de forma simultánea, ofreciendo una experiencia más completa y holística para los niños.	Conde-Caveda y Viciano (2003), Serrabona (2008)
Combina un enfoque interdisciplinar con una perspectiva global de la enseñanza.	Torres (2002), Conde (2008)

Nota. Esta tabla sintetiza las principales características del cuento motor a partir del análisis de diversos autores.

Fuente. Autoría propia en base a diversos autores especializados en la temática.

Existen diversas categorías del cuento motor, las cuales abordan aspectos relacionados con los objetivos que persiguen, los materiales empleados y el uso que se le da al cuerpo como podemos observar en la tabla 3.

Tabla 3*Clasificaciones del cuento motor*

Clasificación del cuento motor	Descripción
Objetivos Conde (2008), Ruiz Omeñaca (2011) y Martínez y Carrasco (2022)	• De activación: Considera un gasto energético elevado de los participantes por medio del movimiento provocado en el relato. • De relajación: Disminuye el gasto de energía de los participantes para generar un estado de relajación física y mental.
Materiales empleados Venegas (2020)	• Sin materiales: fomenta la imaginación, la creatividad y el desarrollo emocional mediante el uso expresivo del propio cuerpo. • Con materiales: promueve la participación activa, el respeto mutuo y el uso adecuado de los materiales. • Con materiales musicales: integra instrumentos musicales para enriquecer la experiencia. • Con materiales alternativos: requiere preparación manual de los materiales y mayor tiempo de preparación.
Uso del cuerpo Omeñaca (2011)	• El cuento jugado: es una actividad lúdica que transporta a los participantes a un mundo diferente al cotidiano, generando alegría, placer y bienestar. • Relato motor: es una modalidad que divide historias extensas en varias sesiones para desarrollarlas. • El cuento vivenciado: enfatiza las experiencias personales de los participantes, sin necesidad de vincular con la narración. • El cuento representado: se basa en la dramatización, destacando la expresión corporal y el uso del cuerpo como medio principal de comunicación.

Nota. Clasificación del cuento motor según objetivos, materiales y formas de uso corporal, basada en diversos autores.

Fuente. Elaboración propia.

Cada cuento motor se estructura combinando narración, dramatización y movimiento, a menudo con música para captar la atención de las y los niños y mantener el dinamismo. Esta

metodología no solo promueve valores como el trabajo en equipo, la resolución de problemas y la convivencia, sino que también vincula la experiencia física con el aprendizaje emocional y social. De acuerdo con Herrera (2017), dado que el alumnado de educación infantil percibe la realidad de forma globalizada, es fundamental ofrecer una enseñanza interdisciplinaria. En este sentido, el cuento motor facilita esta integración al vincularse con áreas como la música, la literatura y la educación artística, construyendo un enfoque educativo global y significativo.

Además, la versatilidad de los cuentos motores permite que estos se puedan reproducir, diseñar, crear y adaptar según los intereses, necesidades, objetivos y contextos específicos de los niños enriqueciendo con ello, el proceso educativo.

5.2.4 El Cuento Motor y su integración en el enfoque del Aprendizaje Cooperativo

El cuento motor es una estrategia didáctica en la que niñas y niños participan activamente en la representación de una historia a través de movimientos físicos. Esta metodología ofrece un entorno para el trabajo colaborativo y la exploración de procesos educativos enriquecedores, estimulando la generación de ideas innovadoras entre estudiantes y grupos diversos.

El cuento motor se sustenta en el enfoque del aprendizaje cooperativo, ya que ambos fomentan la interacción social, el trabajo en equipo, el desarrollo de habilidades integrales y la creación de aprendizajes significativos. El cuento motor se presenta como una opción pedagógica con incontables alternativas educativas (Ruiz Omeñaca, 2011).

El enfoque del aprendizaje cooperativo es una forma de organizar el trabajo en el aula en la que los alumnos colaboran y se apoyan mutuamente para aprender, siguiendo el principio de interdependencia. Cada estudiante desempeña un papel importante y su esfuerzo contribuye al avance del grupo. Además de desarrollar sus propios conocimientos, los alumnos también son corresponsables del aprendizaje de sus compañeros (Velázquez, 2015). En línea con esto,

Andrade y Sarcos (2009), destacan que reconocer y valorar el apoyo mutuo es uno de los aprendizajes que este enfoque cooperativo fomenta y perpetua.

La conexión entre el cuento motor y el aprendizaje cooperativo puede partir de acuerdo con Ruiz Omeñaca (2011) desde:

“la necesidad de desarrollar determinadas competencias por parte de los personajes como paso previo a afrontar una nueva situación dentro del relato, lo que ubica a los alumnos en un lugar análogo, en la medida en que desde la participación en la situación educativa derivada del cuento emulan a los propios personajes” (p.39).

De este modo, el cuento motor transforma el contexto educativo en un aprendizaje dinámico y colaborativo donde los alumnos aprenden en conjunto al igual que los personajes del cuento pues dependen unos de otros para superar retos y deben apoyarse y trabajar en equipo para lograr los objetivos propuestos mientras viven la experiencia del cuento.

El enfoque del aprendizaje cooperativo de acuerdo con Domingo (2008), se fundamenta en varios principios que a su vez se relacionan estrechamente con el cuento motor y que se describen a continuación:

1. **Interdependencia positiva:** Los miembros del grupo dependen unos de otros para lograr el éxito. Cada estudiante comprende que su progreso personal está estrechamente ligado al desempeño del grupo; ninguno puede alcanzar el éxito de forma individual si el equipo en su conjunto no lo consigue, y viceversa.

Durante el cuento motor, niñas y niños colaboran para interpretar roles y acciones de la historia, lo que genera una dependencia mutua: la historia solo avanza de manera coherente si todos los miembros del grupo participan activamente durante el desarrollo de la narrativa.

2. **Responsabilidad individual y compartida:** Aunque el aprendizaje es grupal, cada miembro asume la responsabilidad tanto de su propio progreso como del avance colectivo.

En el cuento motor, niñas y niños asumen un rol o movimiento específico dentro del cuento (por ejemplo, interpretar un personaje o realizar una acción física). El éxito

del grupo depende de que todos cumplan con su parte, lo que refuerza tanto la responsabilidad individual como el compromiso compartido hacia el logro del objetivo común.

3. **Interacción promotora:** Se promueve una interacción directa y positiva entre los miembros del grupo, facilitando el apoyo mutuo. Los estudiantes colaboran activamente, ofreciendo ayuda, asistencia y motivación para alcanzar los objetivos comunes.

A lo largo de la representación, en un cuento motor, niñas y niños deben coordinarse, comunicarse y ajustar sus movimientos de acuerdo con sus posibilidades para interpretar la historia según la narrativa, esta interacción cercana y directa fomenta la colaboración activa y mejora las relaciones entre los participantes.

4. **Desarrollo de habilidades sociales y de grupo:** Los estudiantes aprenden habilidades interpersonales como la comunicación, la toma de decisiones, la empatía y la gestión de conflictos.

Los cuentos motores facilitan el desarrollo de habilidades como la empatía, el respeto por los turnos y la expresión emocional, ya que niñas y niños experimentan diversas situaciones a través de los personajes que interpretan. Esto se alinea con los objetivos del aprendizaje cooperativo y promueve un ambiente educativo integrador y positivo

5. **Procesamiento grupal:** Al finalizar una tarea, los miembros reflexionan sobre su desempeño grupal y sobre cómo mejorar en las próximas vivencias.

En la fase final del cuento motor, se invita a niñas y niños a reflexionar sobre su experiencia al representar la historia y sobre su trabajo en equipo. Este proceso es fundamental en el aprendizaje cooperativo y en el cuento motor, ya que permite identificar áreas de mejora y fortalecer la dinámica grupal para futuras actividades.

El aprendizaje colaborativo no solo ayuda a los estudiantes a adquirir conocimientos, sino que también fortalece habilidades esenciales para la vida, como la comunicación, la empatía y la resolución de problemas. Al vincularse con iniciativas como el cuento motor, estos principios se refuerzan y favorecen un desarrollo integral en las y los niños.

5.2.5 Antecedentes teóricos del Cuento Motor

La teoría del Constructivismo Social de Vygotsky proporciona un marco teórico fundamental para entender el cuento motor en el contexto educativo, especialmente en su relación con el aprendizaje colaborativo. Al destacar que el desarrollo cognitivo ocurre mediante la interacción social, el diálogo y la colaboración, Vygotsky establece las bases sobre las cuales el cuento motor puede ser empleado como una herramienta pedagógica que promueve el aprendizaje conjunto.

Por su parte, el Constructivismo Social, desarrollado en la década de 1920, plantea que el aprendizaje y el desarrollo humano son procesos sociales e interpersonales. A diferencia de enfoques que enfatizan exclusivamente los factores individuales o cognitivos, el Constructivismo Social subraya que el aprendizaje ocurre cuando los individuos trabajan juntos, construyendo significado y comprensión a través de la colaboración. En este sentido, los niños no solo adquieren conocimiento a través de la narración, dramatización y movimiento que promueve el cuento motor, sino que lo co-construyen con la ayuda de sus compañeros y educadores creando un entorno enriquecido.

El cuento motor y el aprendizaje colaborativo se vinculan con la teoría Vygotskyana mediante los principios clave del Constructivismo Social, los cuales se detallan a continuación.

- Vygotsky sostiene que la interacción social es fundamental en el proceso de aprendizaje, ya que este ocurre principalmente a través del diálogo y la colaboración con otros. Este principio es esencial en el aprendizaje cooperativo, donde los estudiantes construyen conocimientos juntos, y se refleja en el cuento motor, que fomenta la colaboración activa y la participación en historias narradas, fortaleciendo múltiples habilidades.
- La Zona de Desarrollo Próximo (ZDP) es el espacio entre lo que niñas y niños pueden hacer solos y lo que pueden lograr con ayuda, superando sus límites actuales. En el aprendizaje cooperativo y el cuento motor, esta zona se activa cuando las y los niños

colaboran y reciben apoyo de compañeros y educadores para superar retos, lo que promueve un desarrollo gradual y asistido.

- Vygotsky destaca la importancia de herramientas y símbolos culturales, como el lenguaje, para facilitar el aprendizaje, un proceso que denomina mediación. El aprendizaje cooperativo se beneficia de estas herramientas, ya que los estudiantes dialogan y resuelven problemas juntos. Por su parte, el cuento motor funciona como una estrategia mediadora, utilizando la narración y la expresión corporal para guiar el desarrollo cognitivo y social, permitiendo que niñas y niños asimilen conceptos de manera significativa.
- El lenguaje, para Vygotsky, es una herramienta esencial para el desarrollo cognitivo, el pensamiento y la autorregulación. En el aprendizaje cooperativo, el diálogo y la comunicación son fundamentales para el entendimiento mutuo y la co-construcción de aprendizajes. De forma equivalente, el cuento motor utiliza el lenguaje narrativo y expresivo para que niñas y niños comprendan y se involucren en la historia, fomentando el desarrollo del pensamiento, la comunicación, las habilidades motrices y la expresión emocional.

La teoría de Vygotsky se vincula de manera coherente con estrategias pedagógicas como el aprendizaje cooperativo y el cuento motor, ya que ambas favorecen la creación de entornos educativos enriquecidos en los que niñas y niños desarrollan habilidades en su ZDP. Estas estrategias resaltan la importancia de la interacción con pares y maestros, donde la narrativa funciona como un proceso de andamiaje que permite a las y los niños interiorizar nuevos conceptos y habilidades de forma progresiva. Como señala el enfoque de la formación integral, el aprendizaje no se limita a la acumulación de conocimientos; por el contrario, se vuelve verdaderamente significativo cuando ocurre en contextos integrales que pueden potenciarse mediante el uso de estrategias como el cuento motor.

Como se ha señalado, los principios de la Teoría del Constructivismo Social de Vygotsky, junto con los enfoques del aprendizaje cooperativo y la formación integral, sustentan una propuesta de intervención para el nivel preescolar orientado a fomentar un estilo de vida activo en niñas y niños de 3 a 6 años mediante la estrategia del cuento motor. Estos marcos, caracterizados por ser holísticos, cooperativos, activos y sociales, permiten a los docentes

comprender la importancia de adquirir herramientas integrales que responden a la realidad educativa actual, marcada por la falta de oportunidades para promover la actividad física desde edades tempranas en el contexto escolar.

El enfoque de la formación integral juega un papel crucial en esta intervención, ya que busca desarrollar a las y los niños en todas sus dimensiones reconociendo que la educación no debe enfocarse únicamente en el aprendizaje académico, sino también en preparar a niñas y niños para ser individuos autónomos, éticos y activos en la sociedad. La formación integral se convierte en un eje transversal conectando diversos aspectos del aprendizaje y el desarrollo humano, promoviendo un equilibrio entre el conocimiento intelectual y las experiencias físicas, sociales y emocionales.

En este sentido, estos marcos también robustecen el currículo preescolar fomentando una comunidad educativa más colaborativa, dinámica, contextualizada y comprometida con el desarrollo y bienestar de la infancia.

6. METODOLOGÍA

La presente intervención se fundamenta en un enfoque metodológico orientado a comprender, atender y transformar la problemática identificada en torno a la promoción de estilos de vida activos en niñas y niños de 3 a 5 años en el CDI N.º 6 del Sistema DIF Zapopan. Para ello, se parte de un análisis contextual que permite delimitar las necesidades formativas del personal docente y establecer las bases para el diseño del programa *Aula en Movimiento*.

En la actualidad, la promoción de estilos de vida activos en la infancia temprana se reconoce como un componente esencial del desarrollo integral. La evidencia señala que la actividad física regular contribuye no solo al desarrollo motor, sino también al socioemocional y cognitivo. Sin embargo, en el contexto del CDI N.º 6, la implementación de actividades físicas enfrenta desafíos derivados de la limitada capacitación docente y de la ausencia de herramientas pedagógicas específicas para favorecer la actividad física en la vida diaria del aula.

La intervención surge a partir de la identificación de una carencia formativa en las educadoras, la cual reduce las oportunidades de movimiento de niñas y niños de 3 a 6 años en el entorno escolar. Ante esta necesidad, se plantea la pregunta orientadora de la intervención: ¿Cómo favorecer una práctica docente en el aula, orientada a la promoción de estilos de vida activos en niñas y niños de 3 a 5 años pertenecientes a los CDI del Sistema DIF Zapopan?

El centro escolar cuenta con seis aulas distribuidas en dos fases educativas: Fase I (educación inicial) y Fase II (educación preescolar), atendidas por educadoras titulares y auxiliares de sala. Aunque recientemente se incorporó una maestra de danza que apoya algunos grupos, aún es necesario fortalecer las competencias del resto del personal para consolidar prácticas pedagógicas que integren sistemáticamente la actividad física.

La metodología empleada en esta intervención se diseñó para dar respuesta directa a los objetivos del programa: (1) fortalecer la percepción de las educadoras sobre la importancia de la actividad física en el desarrollo integral; (2) reconocer y valorar el rol docente como promotor de estilos de vida activos; y (3) proporcionar herramientas y recursos didácticos que faciliten la implementación de actividades físicas en el aula.

En este marco, la intervención se orienta a proporcionar herramientas pedagógicas y estrategias didácticas que faciliten la apropiación de prácticas que promuevan estilos de vida activos en el contexto infantil. Esta metodología integra componentes formativos, reflexivos y prácticos que buscan transformar la práctica docente desde la resignificación de su rol y la incorporación progresiva de nuevas acciones pedagógicas. Los elementos específicos de este proceso se detallan en el apartado siguiente.

6.1 Método

La presente intervención utiliza una metodología con enfoque mixto, integrando elementos cualitativos, cuantitativos y principios orientadores de acción participativa. Si bien no se desarrolla un proceso completo del enfoque de acción participativa, se retoman algunos de sus fundamentos como guía metodológica para favorecer la colaboración y la reflexión de las participantes durante el diseño e implementación del programa.

El enfoque cualitativo se orienta a comprender las experiencias y perspectivas de las educadoras respecto a la promoción de estilos de vida activos, explorando sus prácticas docentes, percepciones sobre la actividad física y las barreras u oportunidades presentes en su contexto educativo. Este análisis se lleva a cabo en el entorno del CDI N.º 6 del DIF Zapopan mediante técnicas como la observación participante, entrevistas exploratorias y el análisis de interacciones en el contexto natural de las participantes durante el proceso de capacitación y reflexión docente. Estas herramientas permiten identificar dinámicas, creencias y comportamientos que contribuyen al diseño de la intervención.

El enfoque cuantitativo se centra en medir y analizar los cambios en la percepción de las docentes hacia la actividad física, las conductas de participación observadas durante el desarrollo del programa, y la adquisición o modificación de conocimientos. Para ello, se emplean registros de participación y un cuestionario con la escala de Likert, los cuales permiten evaluar y comparar los resultados obtenidos antes y después de la intervención.

En cuanto a la orientación de acción participativa, esta se utiliza como un referente metodológico que promueve la colaboración entre el capacitador y las educadoras. Desde esta perspectiva, las participantes son consideradas agentes activas en el proceso, aportando ideas, reflexiones y propuestas en cada una de las sesiones del programa de intervención para adaptar las estrategias a las necesidades y características específicas del CDI N.º 6 mediante actividades prácticas y contextualizadas.

Esta orientación participativa favorece que las educadoras se involucren directamente en el diseño e implementación de actividades físicas durante el desarrollo del programa, generando un proceso de aprendizaje continuo orientado a mejorar su práctica docente y a fomentar estilos de vida activos en la etapa infantil. De este modo, la intervención se concibe como una construcción conjunta y no en una imposición, en la que las docentes tienen un rol activo en la mejora de sus prácticas, promoviendo un mayor sentido de apropiación de las herramientas y estrategias compartidas.

El programa *Aula en Movimiento* también busca evaluar los cambios percibidos en las habilidades pedagógicas percibidas por las participantes mediante el uso del cuestionario y

la encuesta semiestructurada, promoviendo su responsabilidad y motivación para implementar cambios efectivos en su práctica educativa.

La intervención, de carácter práctico, se enfoca en abordar una problemática identificada a través de la implementación de un plan orientado a transformar una realidad específica en el CDI N.º 6. Este proceso busca generar aprendizajes y experiencias significativas que contribuyan a comprender y mejorar situaciones concretas.

Finalmente, esta metodología se distingue por su potencial para transferir los resultados obtenidos e inspirar nuevas prácticas educativas. Al involucrar a las participantes en la creación de herramientas y actividades para la promoción de la actividad física, fomenta el aprendizaje colaborativo y fortalece la apropiación de las estrategias propuestas.

6.1.1 Participantes

El diseño del Programa de Intervención está dirigido al equipo docente del CDI N.º 6, compuesto por 12 integrantes, todas mujeres, que trabajan en los niveles inicial (6 docentes) y preescolar (6 docentes) del centro escolar. Aunque el programa de capacitación *Aula en Movimiento* está enfocado específicamente en el nivel preescolar, se considera necesario incluir a la totalidad del equipo docente debido a la rotación anual del personal entre los diferentes niveles educativos.

La experiencia laboral del grupo varía ampliamente, desde los 6 meses, correspondientes a una maestra auxiliar de sala, hasta los 35 años de servicio correspondientes a una maestra titular de sala. Al sumar la experiencia de cada integrante, se obtuvo un promedio de 18.7 años de servicio, lo que refleja una combinación equilibrada entre docentes con larga trayectoria y aquellas que se encuentran en las etapas iniciales de su historia profesional. Esta diversidad en la experiencia profesional ofrece una combinación de perspectivas enriquecedoras: por un lado, los docentes con mayor antigüedad aportan conocimiento y estrategias consolidadas, mientras que las más recientes contribuyentes con enfoques frescos e innovadores. Este contraste fomenta un entorno de aprendizaje colaborativo que puede potenciar los resultados del programa de capacitación.

El equipo docente cuenta con una formación diversa que abarca especialidades como Licenciatura en Educación Inicial, Pedagogía, Educación Preescolar y Bachillerato Técnico en Puericultura. Las docentes tienen la responsabilidad de trabajar en los cuatro campos formativos del Programa de Educación Preescolar, diseñados para promover el desarrollo de aprendizajes, competencias y habilidades esenciales para el óptimo crecimiento y formación de los niños.

Las participantes serán seleccionadas mediante un muestreo no probabilístico intencional, basado en criterios de conveniencia. Este enfoque fue elegido debido a las características específicas del CDI N° 6 y su interés en mejorar las prácticas relacionadas con la implementación de la actividad física en el entorno infantil.

Para invitar a las participantes, se realizará una convocatoria abierta dirigida al equipo docente del CDI N° 6, compuesto por 6 educadoras titulares y 6 auxiliares de sala. La invitación formal se enviará a través de los canales institucionales, como el grupo de WhatsApp y correos electrónicos del personal, notificándoles sobre la sesión informativa del programa. Esta convocatoria se llevará a cabo únicamente después de obtener la autorización previa de la Dirección General del DIF Zapopan.

Los criterios de selección se basan en la disposición y entusiasmo de las educadoras para participar activamente en el programa de capacitación. Se busca involucrar a aquellas interesadas en adquirir nuevas competencias que faciliten la integración de la AF en el aula y promuevan un estilo de vida activo en el nivel preescolar. La participación será voluntaria, lo que contribuirá a la motivación y el compromiso con los objetivos establecidos.

Las participantes deberán comprometerse a asistir puntualmente a las sesiones en las fechas y horarios establecidos, sin que sus años de experiencia laboral representen un criterio excluyente.

Este método de selección se enfoca exclusivamente en el grupo de 12 participantes, no busca representar a una población más amplia, por lo tanto, los resultados obtenidos reflejarán las experiencias y percepciones de una muestra seleccionada por su motivación e interés, lo que permitirá un análisis más profundo de los aspectos evaluativos del programa de capacitación en este contexto específico.

6.1.2 Diseño de la intervención

La metodología de la propuesta de intervención se sustenta en el diseño de un programa de formación docente orientado a la resignificación y valoración del papel de las educadoras en la promoción de estilos de vida activos en niñas y niños de nivel preescolar. Este enfoque busca fortalecer su comprensión sobre la actividad física como un componente esencial del desarrollo integral infantil, incorporando estrategias didácticas fundamentadas en el cuento motor y el aprendizaje colaborativo. El primero se centra en promover el movimiento y el juego activo a través de la narrativa, convirtiendo la historia en un medio para despertar la acción corporal y la exploración motriz; mientras que el segundo fomenta la cooperación, la participación activa y el aprendizaje compartido. En conjunto, ambos recursos permiten que las educadoras integren la actividad física en las dinámicas cotidianas del aula de manera lúdica, significativa y formativa, al tiempo que adquieren herramientas prácticas para su aplicación pedagógica desde etapas tempranas.

La intervención, consta de 5 fases, mismas que se describen en la siguiente tabla.

Tabla 4

Fases de la Intervención.

Fase	Objetivo	Actividades	Participantes	Tiempo
1. Problematización	Identificar los problemas relacionados con la falta de oportunidades para la actividad física en el aula en niñas y niños de nivel preescolar, así como la percepción de las docentes sobre su rol como promotoras de la AF.	Revisión de literatura relevante.	Interventora.	4 semanas
		Análisis contextual: Observación del entorno escolar con el objetivo de identificar prácticas actuales y recursos disponibles utilizados por las educadoras. Determinar la frecuencia con la cual imparten la clase de actividad física.	Observación a tres educadoras de los grados 1°, 2° y 3° de preescolar.	Durante 3 semanas.
		Aplicación de entrevistas exploratorias para identificar conocimientos previos, expectativas y barreras percibidas, con el fin de recopilar datos que permitan	Entrevista a cinco maestras educadoras titulares de sala y una maestra auxiliar.	1 semana.

		comprender de manera más profunda el contexto.		
2. Diagnóstico inicial.	Identificar la percepción de las educadoras como agentes promotoras de la actividad física en el aula, considerando sus creencias, expectativas, conocimientos y su capacidad de autoeficacia en relación a su rol docente.	• Aplicar el cuestionario Creencias y Prácticas Docentes (versión corta) para identificar ideas, habilidades y prácticas relacionadas con la promoción de la actividad física en el aula, así como determinar posibles barreras y fortalezas en su implementación.	El 100% de las educadoras y auxiliares participantes.	4 semanas antes de iniciar el programa de capacitación.
		• Recolección y análisis de los resultados obtenidos para reconocer posibles áreas de oportunidad y realizar ajustes pertinentes.	El 100% de las Educadoras y auxiliares participantes.	2 semanas antes de la Implementación del Programa.
3. Diseño del programa	Diseñar un programa de capacitación basado en los hallazgos de problematización y	• Revisión y análisis de literatura e iniciativas relevantes para fundamentar la construcción del programa.	Interventora.	4 semanas.
		• Elección de marcos teóricos que sustentan la problemática desde una óptica integral.	Interventora.	4 semanas.

diagnóstico para fortalecer el rol docente en la promoción de la AF en el aula y desarrollar recursos didácticos y pedagógicos para su implementación.

- Análisis de los datos obtenidos en el diagnóstico para diseñar un programa de capacitación pertinente que aborde de manera efectiva las necesidades identificadas.
El 100% de educadoras y auxiliares participantes. 2 semanas.
 - Identificación de un diseño estructural para las sesiones, basado en enfoques de acción participativa y aprendizaje cooperativo.
Interventora. 1 semana.
 - Creación de materiales formativos y didácticos de exposición para las sesiones del programa *Aula en Movimiento*.
Interventora. 3 semanas.
-

**4.
Implementación
del programa**

Aplicar el programa de formación y capacitación titulado: *Aula en Movimiento* para fortalecer el rol docente en la promoción de la actividad física.

- Presentación y gestión del Programa *Aula en Movimiento* a las autoridades de DIF Zapopan. Organización de los recursos, espacio y tiempos para la implementación del programa.
Autoridades administrativas de DIF Zapopan
3 meses antes de inicio de ciclo escolar.
 - Dar a conocer a las educadoras las generalidades del programa *Aula en Movimiento* a través de una convocatoria.
El 100% de las docentes del plantel.
1 mes antes de iniciar el ciclo escolar 26-27.
 - Implementación de las cinco fases del programa *Aula en Movimiento*.
El 100% de las docentes del plantel.
Durante una semana, con sesiones diarias de 4 horas, sumando un total de 20 horas, iniciando la semana previa al inicio del ciclo escolar.
 - 1.Fase de sensibilización.
 - 2.Fase Informativa.
 - 3.Fase de alternativas pedagógicas.
 - 4.Fase de creación y co-construcción.
 - 5.Fase de evaluación y reflexión.
-

5. Evaluación	Evaluar el impacto del programa de capacitación para analizar los cambios en la percepción del rol docente, utilizando instrumentos de medición y técnicas de recuperación de información.	Recolección de datos post-intervención a través de los siguientes instrumentos:	El 100% de las educadoras y auxiliares participantes.	1 semana.
		Registros de participación para medir el nivel de involucramiento y compromiso de las integrantes.	El 100% de participante	
		Cuestionario: Creencias y Prácticas Docentes versión completa para establecer un análisis cuantitativo comparativo con los resultados obtenidos antes del programa de capacitación.	El 100% de las educadoras y auxiliares participantes.	1 semana.
		Realizar la entrevista semiestructurada para evaluar los cambios en la percepción de los participantes y las posibles transformaciones en sus prácticas, valorando los aspectos cualitativos de esta experiencia.	El 50% de las participantes elegidas de manera aleatoria.	1hr. por cada entrevista.

-
- Análisis de los cuadernillos de reflexión de las participantes en las cinco fases del programa *Aula en Movimiento*, desde un enfoque cualitativo. El 100% de las educadoras y auxiliares participantes. 2 semanas.
 - Evaluación final y retroalimentación: análisis de los datos del programa para ofrecer retroalimentación individual y mejorar la calidad del aprendizaje y la enseñanza. El 100% de las educadoras y auxiliares participantes. 2 meses.
-

Nota. Esta tabla presenta las fases de la intervención del programa, detallando para cada una de ellas el objetivo, las actividades propuestas, los tiempos estimados y los participantes involucrados, abarcando desde la problematización hasta la evaluación.

6.1.3 Sesiones del programa de intervención

El programa *Aula en Movimiento* consta de cinco sesiones teórico-prácticas, diseñadas para fomentar la reflexión y el trabajo colaborativo. Además, se incluye una reunión informativa previa (posterior a la convocatoria) para presentar las generalidades del programa y los beneficios esperados.

Cada sesión tendrá una duración de 4 horas, sumando un total de 20 horas de capacitación. Se prevé que la capacitación se lleve a cabo durante la tercera semana de agosto de 2026, coincidiendo con la fase intensiva de los Talleres de Comunidades de Aprendizaje antes del Consejo Técnico Escolar. Este período es idóneo, ya que el equipo docente cumple su horario completo de trabajo y no hay asistencia de niñas y niños, facilitando con ello la participación.

Al inicio de cada sesión, se presentará el objetivo junto con la descripción de las actividades a realizar, garantizando una estructura clara y organizada del programa como se presenta a continuación en la tabla 5.

Tabla 5

Estructura de las sesiones.

Presentación del programa de capacitación <i>Aula en movimiento</i>			
Modalidad: virtual, presencial y/o mixta			
Objetivo general: Proporcionar una visión clara y motivadora del programa de capacitación, para generar interés, participación y compromiso en las personas convocadas.			
Objetivo específico	Desarrollo de la actividad	Recursos	Tiempo
Presentar las generalidades del curso y la estructura de las sesiones de trabajo para orientar a las maestras sobre su	En continuidad con la convocatoria virtual, se darán a conocer mediante una presentación digital breve, las características del programa enfatizando los beneficios concretos que esta intervención aportará a su práctica docente, tales como facilitar el trabajo pedagógico, enriquecer las habilidades profesionales, mejorar el clima del aula, la	Liga zoom en caso de ser virtual, ordenador o móvil, conexión wifi. Aula designada, proyector,	45min.

participación, las expectativas y el alcance del taller.	relación docente-alumno, la adquisición de herramientas prácticas, por citar algunas ventajas. Antes de concluir la plática, se abrirá un espacio para aclarar preguntas y dudas.	ordenador, bocina.
--	--	--------------------

Sesión 1

Fase de sensibilización

Modalidad: presencial

Objetivo general: Promover un proceso de reflexión sobre la implementación de la actividad física en el ámbito escolar, con el fin de fortalecer las prácticas docentes y su posible contribución al desarrollo infantil.

Objetivo específico	Actividad y desarrollo	Recursos y Tiempo espacio
Generar un ambiente de confianza y conexión entre las participantes mediante una actividad musical que estimula la interacción, el buen humor y la expresión corporal.	1. Iniciar la primera sesión con una dinámica de presentación donde cada participante diga su nombre y exprese en una frase lo que espera lograr durante la sesión. Por ejemplo: “Hola, soy Ana y hoy quisiera divertirme en esta sesión”. Dinámica de apertura: La ronda de las conexiones musicales. Con música rítmica, las maestras comenzarán a bailar de acuerdo al compás y al parar la melodía, se dará la instrucción de hacer una pregunta aleatoria a la compañera que este más cercana como, por ejemplo: ¿cuál era tu caricatura favorita?”, ¿en caso de que fueras animal qué serías?, ¿qué objeto llevarías a una isla desierta si tuvieras que enseñar ahí?, ¿cuál es tu palabra o frase favorita? ¿si pudieras elegir un superpoder para usar en tu trabajo, cuál sería y por qué? 2. Al finalizar, se pedirá a una o dos participantes que compartan brevemente respecto a las respuestas que escucharon para dar a conocer un poco más sobre las compañeras y establecer si hubo similitudes o fueron muy diferentes las respuestas. Concluir enlistando de manera oral todo aquello que percibieron durante esta dinámica que implicó movimiento	Dentro del aula asignada, bocina, teléfono móvil. 30min.

	como, por ejemplo: energía, comunicación, diversión, etc. Enfatizar como este tipo de actividades integran diversas dimensiones y generan aprendizajes.		
Identificar, desde la experiencia profesional, los beneficios de implementar actividades físicas dentro y fuera del aula para enriquecer la práctica docente y favorecer los aprendizajes de niñas y niños.	3.A través de un muro colaborativo (en binas), pedir a las participantes que registren los beneficios (conocidos) que aporta la AF en todas sus dimensiones tomando como base, lo que han observado durante su práctica profesional. Dar lectura rápida a la información generada en el muro valorando todos los aportes. A continuación, se les pedirá que recuerden un par de actividades que les han facilitado el aprendizaje de otros contenidos o bien, les han ayudado a mejorar situaciones de disciplina o control de grupo para comentarlas en plenaria y registrar los conceptos clave en el árbol de los beneficios de la AF (a manera de mapa conceptual).	Ordenadores, móviles, conexión wifi. Papel de estraza, marcadores, tarjetas de colores, cinta.	1hr.
	4.Para finalizar, reconocer si las actividades mencionadas han contribuido a: • Mejorar la atención y concentración en niñas y niños. • Mejorar la interacción social de niñas y niños. • Reducir el estrés y mejorar el clima del aula. • Promover valores como el respeto, la colaboración, honestidad y perseverancia.		
Fomentar el movimiento físico para oxigenar, aumentar la energía y reconocer los cambios en el cuerpo.	5.Pausa activa: Caminar alrededor de la escuela durante 5 min. a paso moderado en parejas. Al regreso comentar: ¿percibes cambios en tu cuerpo, en tu mente?, ¿cómo te sientes?, ¿en qué tipo de momentos sería ideal aplicar este tipo de pausa activa?, ¿qué beneficios crees que pueda brindar en las y los niños?, etc.		10 min.

Identificar las prácticas y enfoques de las maestras en la planificación de actividades físicas para revelar fortalezas y áreas de oportunidad.	6.Realizar un mapeo de actividades. Se les pedirá a las maestras que registren en fichas adhesivas la frecuencia, la duración y el objetivo con el que implementan actividades físicas para colocarlas en un rotafolio por categorías (motricidad gruesa, juego libre, estructurado, etc.). Reflexionar en grupo respecto a: ¿qué te motiva a incluir actividades físicas en tu planeación? ¿qué desafíos enfrentas para implementarlas? ¿consideras que estas actividades cumplen con los objetivos del currículo? ¿por qué? ¿qué patrones observamos en las actividades que realizamos? ¿qué tipo de actividades son más frecuentes y cuáles menos? ¿qué áreas de desarrollo infantil se están trabajando más y cuáles podrían fortalecerse? ¿qué te ha funcionado, que beneficios has notado? Realizar un breve resumen oral a manera de diagnóstico con la colaboración de las participantes.	Fichas de papel, marcadores, rotafolio.	1hr.
Fomentar la atención y coordinación mediante actividades divertidas que generan beneficios a través del movimiento.	7.Pausa activa: Juego con objetos: Se realizará una activación utilizando costales de semillas. Las maestras, formadas en círculo, pasarán el costal siguiendo un orden establecido. Una vez dominada la secuencia, se integrarán nuevos costales para aumentar la complejidad del ejercicio. La actividad se acompañará con música para hacerla más dinámica y divertida. Al finalizar, comentar: ¿en qué momento puede aplicarse de manera eficaz esta pausa? ¿cómo puede adaptarse a la edad y necesidades de las y los niños? ¿qué beneficios lograste percibir a través de este ejercicio?	Costales con semillas, bocina	15min.
Vincular los contenidos teóricos con experiencias reales de	8.Análisis de video. Observar el video <i>El cerebro y el ejercicio físico</i> (del minuto 13 al 19) de Nazareth Castellanos	Tarjetas de cartón, marcadores, cinta adhesiva.	1hr.

actividad física para promover aprendizaje significativo.	https://www.youtube.com/watch?v=mszBAaf8m7 Al finalizar, se invitará a las participantes a reflexionar y comentar si la dinámica de apertura de la sesión, así como las dos pausas activas realizadas, se alinean con el contenido expuesto en el video. Posteriormente, se solicitará a una de las participantes que registre en tarjetas los conceptos clave identificados, con el propósito de integrarlos al árbol de la AF y robustecer las aportaciones de la sesión, vinculando la teoría con la práctica.	
Validar los aportes individuales para destacar la riqueza de la diversidad en el equipo docente.	9.Cierre de la sesión: Las participantes realizarán una reflexión individual sobre los aprendizajes obtenidos durante la sesión, registrándola en un cuadernillo de seguimiento. Este registro servirá como base para la construcción de un plan de acción conjunto al finalizar la capacitación. Se motivará a las integrantes a continuar con entusiasmo en el proceso, destacando la importancia de su rol y su participación en este trabajo colaborativo.	Cuadernillo de 10min seguimiento, bolígrafos.

Sesión 2 Fase informativa

Modalidad: presencial.

Objetivo general: conocer información clave sobre la actividad física, para facilitar la comprensión de la realidad actual y el desarrollo de estrategias y herramientas efectivas que pueden aplicarse en el contexto escolar.

Objetivo específico	Desarrollo de la actividad	Recursos y espacio	Tiempo
Reflexionar sobre los beneficios cognitivos que promueve la AF para inspirar su aplicación en el	1.Iniciar la sesión con unos minutos de conversación atenta cuestionando: ¿cómo se sienten el día de hoy? Continuaremos recuperando en plenaria, lo realizado en la sesión anterior recordando el esquema del árbol de los beneficios de la AF. 2.Se analizará el video: <i>The brain-changing benefits of exercise</i> TED Talk by Wendy Suzuki	Ordenador ,conexión wifi, esquema del Árbol de la AF, tarjetas de	1hr.

contexto escolar.	con	duración de 13min.	colores, cinta.
	https://www.youtube.com/watch?v=BHY0FxzoKZE		
	Este video motivacional explica cómo el ejercicio físico transforma el cerebro y mejora el rendimiento cognitivo (incluye una pequeña pausa activa al final con la audiencia que puede replicarse con las personas que observan). Actividad de cierre motivacional, después de escuchar de cada participante una o dos palabras que el video les haya inspirado colocaremos nuevas tarjetas con conceptos o palabras clave que puedan enriquecer el esquema del árbol de la AF. 3.Finalizaremos el ejercicio leyendo el siguiente mensaje: Hoy hemos visto que el movimiento no solo es físico, sino que transforma nuestra forma de aprender, enseñar y vivir. Ustedes tienen el poder de llevar esta transformación a sus aulas y comunidades. ¡Gracias por ser parte de este proceso y sigamos moviéndonos hacia el cambio!.		
Romper la monotonía estimulando la coordinación motriz.	4.Pausa activa: bailar y cantar la canción: Juan, Paco, Pedro de la mar (canción animada con movimientos simples). Cuestionar al final en relación a las siguientes preguntas: ¿en qué situaciones o momentos del día es oportuno aplicar este tipo de pausa? ¿qué beneficios inmediatos ofrece? ¿qué te hizo sentir esta canción?, etc.	Bocina, móvil.	10min.
Facilitar el aprendizaje de información relevante sobre la AF mediante estrategias educativas atractivas, y dinámicas.	5.Por medio de presentaciones digitales breves interactivas y plataformas de aprendizaje gamificado como Kahoot, Quizizz, exponer las siguientes temáticas: • Habilidades físicas fundamentales. • Beneficios de la AF en la etapa infantil. • Recomendaciones mundiales de la AF. Reforzar con los cuestionarios y juegos al término de cada temática para recuperar el conocimiento expuesto. Cerrar la actividad observando el video <i>La importancia de la actividad física</i> (Clío Niños, 4:36 min):	Ordenador, proyector, bocina, teléfono móvil, ejercicio de sopa de letras.	1hr.

	https://www.youtube.com/watch?v=qELDncaLfjo Proporcionar un ejercicio cognitivo que consiste en resolver una sopa de letras para identificar los conceptos clave expuestos en las temáticas.		
Restaurar la capacidad de atención de manera activa.	6.Pausa activa: jugar a “pato, pato, ganso”, los participantes forman un círculo tomadas de las manos para que una persona camine alrededor del círculo tocando suavemente la cabeza de las demás mientras dice "pato" en cada toque. En algún momento, elige a alguien diciendo "ganso". La persona elegida como "ganso" debe caminar rápidamente en sentido contrario para intentar llegar antes al espacio vacío. Al finalizar la pausa comentar: ¿qué te hace sentir este juego? ¿en qué momento pueden adaptarse este tipo de juegos? ¿cómo puede adaptarse a la edad y necesidades de las y los niños? ¿qué beneficios lograste percibir a través de este ejercicio?	20 min.	
Concientizar a las participantes sobre su responsabilidad profesional para abordar problemáticas actuales de la actividad física en la etapa infantil.	7.Exponer datos relevantes a través de una infografía Titulada: “Sabías que” ... integrando datos como: -México, 1er lugar mundial en obesidad infantil. -Más del 80 % de niñas y niños no cumplen con los niveles de actividad física recomendados por la OMS...etc. -Solo el 33.4 % de los jardines públicos mexicanos cuentan con profesor especializado en AF. -Tiempos en pantalla...etc. 8.Concluir con un análisis y reflexión grupal a partir de preguntas detonadoras orientadas a la resolución de un caso hipotético: En un preescolar de Guadalajara, las docentes disponen únicamente de 10 a 15 minutos para actividades físicas debido a otras prioridades académicas, y gran parte de ese tiempo se destina a la organización y orden del grupo. A partir de esta situación se plantean las siguientes preguntas: ¿cómo integrar el movimiento en los contenidos cognitivos? ¿qué ajustes sencillos	Ordenador bocina	1hr.

	pueden implementarse para fomentar la AF con recursos limitados? y ¿cómo reducir el tiempo que niñas y niños permanecen sentados?		
	Se recuperarán las propuestas de los participantes y se enfatizará la relevancia del rol docente en la creación de ambientes de aprendizaje que integren la actividad física de manera globalizada, favoreciendo la vinculación entre la teoría y la práctica.		
Validar los aportes individuales para destacar la riqueza de la diversidad en el equipo docente.	9.Cierre de la sesión, invitar a los participantes a expresar en una frase, lo más significativo en el desarrollo de este día. Agradecer la participación reconociendo la participación, los avances y motivando a continuar en el proceso. Pedirles, que registren en su cuadernillo de seguimiento lo que les pareció más relevante de la sesión a manera de reflexión.	Cuadernillo de seguimiento, bolígrafos.	30min.

Sesión 3

Fase de alternativas pedagógicas

Modalidad: presencial.

Objetivo general: identificar programas e iniciativas efectivas para implementar la actividad física en el contexto escolar, destacando la importancia de contextualizar las herramientas utilizadas mediante la participación activa de las educadoras.

Objetivo específico	Desarrollo de la actividad	Recursos y espacio	Tiempo
Analizar documentos internacionales que orientan la implementación de la actividad física en escuelas para conocer otros recursos didácticos que fomentan la AF.	1.Iniciar la sesión con unos minutos de conversación atenta retomando: ¿cómo se sienten hoy?. Posteriormente, las participantes decidirán en conjunto cuáles palabras clave desean recuperar de la sesión anterior para iniciar el trabajo del día, reconociendo así sus intereses y necesidades formativas. 2.Análisis colaborativo del documento marco. La interventora expondrá brevemente el documento <i>Promoción de la actividad física en las escuelas: un conjunto de herramientas</i> enfatizando los 6 elementos de su enfoque holístico: EF de calidad, desplazamientos activos, actividad física en recreos y pausas activas, incorporación de la AF en el aula,	Ordenador, bocina, cuadernillo de seguimiento.	1.30hrs.

enfoques inclusivos para el alumnado con necesidades diferentes.

Después, las educadoras elegirán en pequeños equipos uno de los seis elementos del enfoque holístico para analizarlo con mayor profundidad e identificar su posible aplicación en el CDI N.º 6. Cada equipo reflexionará respect a:

- ¿Qué ajustes requiere este elemento en su realidad escolar?
- ¿Qué recursos necesitarían?
- ¿Qué ventajas y retos anticipan?

3. Análisis contextual de iniciativas internacionales. Las docentes visualizarán el video *Daily Mile* <https://www.youtube.com/watch?v=jk2-cvBPILw> de 3:18min. y otros ejemplos breves.

Después, en duplas:

- Adaptarán la iniciativa al contexto del CDI N.º6 (espacios pequeños, tiempos limitados, diversos grupos).
- Anotarán sus propuestas en el cuadernillo de seguimiento.

Posterior a esto, se realizará una reflexión grupal:

- ¿Cuál de los 6 elementos del enfoque holístico consideras más viable en tu aula?
- ¿Qué modificaciones requieren para hacerlo posible?
- ¿Qué nuevas propuestas surgieron a partir de los videos? (registrar en el cuadernillo de seguimiento).

Restaurar la capacidad de atención de manera activa promoviendo la	4. Pausa activa: Sigue el ritmo y cambia. Una docente voluntaria conducirá el juego, invitando al grupo a colocarse de pie en círculo. Iniciará marcando un ritmo corporal (palmas, pisadas o chasquidos) que las maestras deberán imitar. Al indicar “cambio”,	15min.
--	---	--------

interacción social.	modificará el movimiento o el ritmo, cediendo el liderazgo a otra integrante y así sucesivamente hasta lograr la participación completa del grupo. Finalizar reflexionando a través de las 3 preguntas base: ¿cómo te sentiste, qué beneficios se perciben? ¿en qué situaciones puede aplicarse y adaptarse este tipo de pausas? ¿cómo puede mejorar el clima del aula?		
Promover la creatividad como herramienta pedagógica mediante una experiencia vivencial que conecta la imaginación y el movimiento con el diseño de estrategias educativas en preescolar.	5.Introducción al cuento motor (desde la experiencia docente) A través de un diálogo guiado, las docentes compartirán: • ¿Qué tipo de cuentos, en su experiencia gustan más a niñas y niños? • Qué elementos los vuelven atractivos. • Cómo imaginan un cuento con movimiento en su grupo. Estas ideas se registrarán en un papelote para utilizarse como material base en el diseño futuro de cuentos motores. 6. Actividad vivencial: Volviendo a ser niñas. Se invitará a las maestras a recostarse sobre el tapete, colocarse en una posición cómoda y propiciar un estado de relajación mediante música tranquila. A partir de este momento, se les guiará para que conecten con su infancia y participen en la vivencia de un cuento motor que será narrado por la ponente. Para finalizar, compartiremos la experiencia respondiendo: ¿con qué personaje te identificaste más? ¿sentiste que el movimiento les ayudaba a sumergirse más en la historia?,¿identificaste tus habilidades? ¿lograste enfrentar algún reto, pudiste superarlo? ¿qué ideas ocurrieron espontáneamente durante la narración? etc.	Tapete, rotafolio, papel imprenta, marcadores.	1hr.

Favorecer un ambiente positivo, divertido a través de la expresión corporal y el movimiento coordinado.	7.Pausa activa: Cadena de movimientos. Una participante inicia realizando un movimiento; la siguiente lo repite y añade uno nuevo, formando una secuencia encadenada. La dinámica continúa de manera progresiva hasta que todas las integrantes hayan participado, promoviendo la creatividad y la atención. Finalizar reflexionando a través de las 3 preguntas base: ¿cómo te sentiste? ¿en qué situaciones puede aplicarse y adaptarse este tipo de pausas? ¿cómo puede mejorar el clima del aula?		15 min.
Fomentar el análisis crítico y la colaboración entre las maestras para identificar oportunidades de integración de la AF.	8.Trabajo colaborativo: Indicadores de pausa. Dividir al grupo en dos equipos para participar en un debate en el que identificarán las señales que manifiestan las niñas y los niños antes de presentar desorden, cambios de conducta o apatía en el aula (enlistarlas). Asimismo, analizarán en qué momentos del día sería ideal establecer pausas de movimiento. A partir de ello reflexionarán sobre cómo estos espacios pueden favorecer el trabajo docente; qué obstáculos pueden presentarse, de qué manera motivar la participación activa de niñas, niños y personal docente, y qué recursos concretos (formatos, materiales, dinámicas) pueden apoyar a las maestras en la organización de las actividades físicas.	Rotafolio, marcadores. Cuadernillo de seguimiento.	1hr.
Motivar a las docentes a aplicar los aprendizajes adquiridos en equipo para convertirse en agentes de cambio en sus contextos educativos.	9. El grupo formulará de manera conjunta un compromiso que represente la intención de implementar al menos una estrategia basada en el enfoque holístico. Ejemplo: Como docentes, nos comprometemos a incorporar diariamente un espacio de actividad física contextualizado a las características de nuestro grupo. Posteriormente, cada docente escribirá su reflexión personal en el cuadernillo sobre la herramienta o estrategia que considera más adecuada para su aula.	Rotafolio, papelote, marcadores. Cuadernillo de seguimiento.	30min.

10.Cierre de la sesión con un mensaje motivador:

Hoy hemos explorado herramientas poderosas y ejemplos inspiradores. Ahora, el desafío es llevar estas ideas a la práctica. Recuerden, el movimiento no solo transforma cuerpos, también transforma vidas. Gracias por ser agentes de cambio en sus comunidades escolares.

Finalmente, registrar de manera individual en el cuadernillo de seguimiento cuál de las estrategias o herramientas les pareció más adecuada al contexto y por qué.

Sesión 4

Fase de creación y co-construcción

Modalidad: presencial

Objetivo general: participar en el diseño de estrategias integrales contextualizadas a para impulsar el estilo de vida activo dentro del currículo escolar.

Objetivo específico	Desarrollo de la actividad	Recursos y espacio	Tiempo
Introducir a las educadoras en la estrategia del cuento motor, destacando sus fundamentos y aplicaciones prácticas.	1.Iniciar la sesión con un tiempo para la conversación atenta y después recordar los puntos significativos de la sesión anterior para recuperar los aprendizajes. 2. Se dará continuidad con una presentación interactiva breve para conocer la estrategia del cuento motor como recurso para el desarrollo integral. Esta destaca información clave sobre sus objetivos, clasificación, características e implicaciones docentes para su aplicación. Al finalizar, se utilizarán palabras clave para registrar, en un muro colaborativo, las ideas comprendidas sobre el cuento motor.	Ordenador, bocina, teléfonos móviles.	1hr.
Familiarizar a las educadoras con la herramienta del cuento motor en el desarrollo	3.Ejemplos de cuentos motores. Revisar los siguientes cuentos organizando a las participantes en dos equipos: uno trabajará el cuento “Papá, queremos ir al circo” y el otro “Un viaje a la Luna”. Al concluir, comentar con base a las siguientes preguntas: ¿qué materiales o recursos son indispensables para llevar a cabo un cuento motor? ¿cómo	Rotafolio, papel imprenta, marcadores.	45min

integral de niñas y niños.	manejar situaciones en las que niñas y niños no desean participar en el cuento? ¿qué espacio físico es ideal para desarrollarlo? ¿con base en qué se seleccionan los temas o historias más adecuados para niñas y niños? ¿cuál debe ser la duración de un cuento motor para mantener su atención? ¿es necesario seguir un guion estricto o se puede improvisar según el nivel de interés y motivación manifestado? Para finalizar, mediante la técnica de lluvia de ideas, registrar en un cuadro los aportes que ofrece esta herramienta integral en las áreas del desarrollo emocional, cognitivo, físico y social.		
Motivar la participación a través de actividades dinámicas.	4.Pausa activa: Canasta revuelta. Las maestras, sentadas en sillas formando un círculo amplio en el salón, intercambian lugares al escuchar instrucciones como: “canasta revuelta las maestras que están usando tenis”. Quienes cumplan con la consigna se levantan de su asiento y cambian de lugar con otra persona; la dinámica se repite con diversas instrucciones. Finalizar la pausa reflexionando con las 3 preguntas base: ¿cómo te sentiste? ¿en qué situaciones puede aplicarse y adaptarse este tipo de pausas? ¿cómo puede mejorar el clima del aula?		10min
Analizar y aplicar los fundamentos para el diseño de cuentos motores adaptados a las necesidades del centro escolar.	5.Examinar y aplicar las premisas que sugiere Ruiz Omeñaca para la creación del cuento motor (esquema del cap. 5 del libro <i>El cuento motor en la Educación Infantil</i>). Elegir los principios más relevantes para el diseño de un cuento motor y organizarlos en un mapa conceptual, elaborado con tarjetas sobre un muro de exposición, para que todas las participantes puedan observarlo. Invitar al grupo a diseñar y crear, en equipo, dos cuentos motores con el objetivo de contextualizar la estrategia y adaptarla a la realidad del centro escolar.	Ordenador, bocina, libro digital, papel cuadriculado, marcadores, tarjetas.	1.30hr

Promover la integración grupal, la coordinación y la socialización mediante una actividad divertida.	6.Pausa activa: La canción divertida. Se invita a las maestras a desplazarse libremente por el patio, caminando o bailando durante la canción “I Just Can’t Get Enough” (3:38 min). Cada vez que se escuche el título de la canción, se lanzará una pelota al azar entre las participantes, procurando que no caiga al suelo y que todas tengan la oportunidad de intervenir (la frase se repite aproximadamente 40 veces). La dinámica consiste en mantener la pelota en movimiento: quien la reciba deberá estar atenta para volver a lanzarla cuando el título se repita.	Bocina, pelota, móvil.	10 min.
	Finalizar reflexionando con las 3 preguntas base: ¿cómo te sentiste? ¿en qué situaciones puede aplicarse y adaptarse este tipo de pausas? ¿cómo puede mejorar el clima del aula?		
Valorar el papel del docente como promotor de estrategias que integran de la AF en el aula.	7. Fase de cierre: Invitar a las participantes a comentar y documentar en su cuadernillo: ¿cómo se sintieron al diseñar un cuento motor? ¿qué se les facilitó? ¿tuvieron dificultades, dudas o propuestas de mejora para enriquecer la experiencia? Animarlas a elegir uno de los dos cuentos creados para representarlo en la próxima sesión con la colaboración de todo el equipo.	Cuadernillo de seguimiento.	25min.

Sesión 5

Fase de evaluación y reflexión

Modalidad: presencial

Objetivo general: valorar en las docentes, algunos criterios de evaluación sobre la importancia de integrar la actividad física en el aula como medio para favorecer el desarrollo integral en la etapa preescolar.

Objetivo específico	Desarrollo de la actividad	Recursos	Tiempo
Experimentar y evaluar la práctica del cuento motor como una estrategia integral para su aplicación eficaz dentro del aula.	1.Iniciar la sesión con un tiempo para la conversación atenta. Evocar los puntos base de la sesión anterior para recuperar los aprendizajes y ajustar los últimos detalles para vivenciar el cuento motor elegido.	Materiales requeridos para el cuento motor.	1.30hr.
	2.Puesta en escena. El equipo de participantes llevará a cabo la		

	representación de uno de los cuentos motores diseñados en la sesión pasada.		
	Reflexionar: ¿cómo te sientes al haber interpretado el cuento?, ¿cambiarías algo? ¿crees que es adecuado para niñas y niños de edad preescolar? ¿consideras que puedes aplicar esta herramienta en el aula? ¿lo vivido en el cuento impacto en diversas áreas de desarrollo? ¿puedes reconocer este impacto?		
Reducir la tensión y fomentar un ambiente positivo.	3.Pausa activa: Relajación. Realizar ejercicios de respiración guiada, inhalando profundamente por la nariz y exhalando lentamente por la boca, acompañados de música suave, favoreciendo la calma y la concentración.	Bocina, teléfono móvil.	15min.
	Finalizar la pausa reflexionando con las tres preguntas base: ¿cómo te sentiste? ¿en qué situaciones puede aplicarse y adaptarse este tipo de pausas? ¿cómo puede mejorar el clima del aula?		
Recopilar información relevante para identificar áreas de oportunidad en próximas intervenciones.	4.Un buzón para futuras mejoras. Se solicitará a las participantes que respondan, de forma anónima, dos o tres preguntas impresas en distintas tarjetas. Estos cuestionamientos y sus respuestas proporcionarán retroalimentación para orientar mejoras en futuros escenarios de formación y permitirán identificar las situaciones significativas que experimentaron con la finalidad de evaluar el taller. Preguntas sugeridas: ¿Qué aspectos del taller consideras más valiosos para tu formación docente y por qué? ¿qué cambiarías o mejorarías en las sesiones para hacerlas más relevantes? ¿qué situaciones o aprendizajes durante la	Caja-buzón, tarjetas, bolígrafos y marcadores.	15min.

		capacitación impactaron más en tu perspectiva o práctica docente? ¿cómo evalúas la organización y estructura del taller? (Por ejemplo, tiempos, actividades, materiales, etc.).		
Utilizar una herramienta de evaluación sencilla que ayude a interpretar la valoración de experiencias.		5.Responder el cuestionario de Creencias y prácticas docentes (versión larga) para evaluar cambios en la percepción docente sobre la importancia de la actividad física en el currículo preescolar, así como la adquisición y comprensión de nuevas herramientas, entre otros aspectos.	Cuestionario en físico o link del mismo instrumento, bolígrafos, teléfonos móviles, conexión wifi.	30min.
Concluir el taller destacando logros, fortaleciendo el compromiso grupal y celebrando los aprendizajes en un ambiente de reconocimiento y convivencia.		6.Invitar a las participantes a leer de manera individual los registros de su cuadernillo de seguimiento para que redacten en la última hoja de este instrumento, un plan de acción con los puntos que cada una considera necesarios para reorientar su quehacer docente en la integración de la AF. De manera voluntaria, se les invitará a compartir algunas de las acciones o propósitos definidos, resaltando la motivación y la responsabilidad profesional en su quehacer docente. 7.Para finalizar, se llevará a cabo una pequeña ceremonia de clausura. Se entregarán medallas reconociendo la participación y el trabajo colaborativo seguido de la toma de una fotografía grupal y se concluye con un refrigerio y un emotivo video que recopila fotografías con momentos destacados del taller.	Cuadernillo de seguimiento, bolígrafos, medallas, proyector, ordenador, bocina, refrigerio.	1.30hrs

Nota: La siguiente tabla presenta la estructura del programa *Aula en Movimiento*, conformado por una reunión informativa inicial y cinco sesiones teórico-prácticas de cuatro horas cada una, programadas para la tercera semana de agosto de 2026.

Fuente: Autoría propia.

La estructura de esta intervención se diseñó con la intención de fortalecer la reflexión pedagógica y el trabajo colaborativo entre docentes, propiciando un espacio para el análisis y la construcción conjunta de saberes. Se espera que esta experiencia contribuya a transformar la práctica educativa, promoviendo procesos de enseñanza más dinámicos, conscientes y contextualizados.

6.1.4 Cronograma de intervención.

El cronograma que se presenta a continuación contempla las actividades planificadas antes, durante y después de la intervención, organizadas de manera secuencial para garantizar el desarrollo estructurado del programa *Aula en Movimiento*. Incluye fases centrales como la preparación institucional, la convocatoria docente, las sesiones de trabajo colaborativo y los momentos de evaluación. Cada etapa ha sido calendarizada considerando los tiempos institucionales y las condiciones favorables para la participación activa del equipo docente.

Tabla 6

<i>Cronograma de la Intervención</i>			
Etapa	Descripción de las actividades	Calendario	Tiempo
	Entrevistas exploratorias	Noviembre/diciembre 2023	1hr. cada entrevista
Previa a la Intervención	• Presentación del programa a la institución DIF y gestión de autorización para la Intervención.	Mayo 2026	
	• Convocatoria al grupo docente del CDI 6.	Junio 2026	
	• Reunión informativa.	Julio 2026	1hr.
	• Aplicación del cuestionario: Creencias y prácticas docentes con la escala de Likert (modalidad corta secciones 1-4).	Julio 2026	
	• Fase 1 Sensibilización.	Lunes 19 de agosto 2026	4hrs
	• Fase 2 Informativa.	Martes 20 de agosto 2026	4hrs

Durante la Intervención	• Fase 3 Alternativas pedagógicas.	Miércoles 21 de agosto 2026	4hrs
	• Fase 4 Creación y co-construcción.	Jueves 22 de agosto 2026	4hrs
	• Fase 5 Evaluación y reflexión. Aplicación del cuestionario autoadministrado Creencias y prácticas docentes con la escala de Likert (modalidad larga secciones 1-6).	Vienes 23 de agosto 2026	4hrs
Después de la Intervención	• Evaluación final, aplicación de la Entrevista semiestructurada.	Viernes 27 de sept. 2026	1.hrs cada entrevista

Nota: Esta tabla muestra la distribución temporal de las actividades planificadas antes, durante y después de la intervención.

6.1.5 Instrumentos y técnicas de recolección de datos

En el presente proceso de intervención, se utilizan instrumentos y técnicas de recolección de datos de naturaleza mixta, abarcando enfoques cualitativos y cuantitativos. Esto con el propósito de obtener una visión integral de la problemática y mejorar el proceso de intervención y evaluación en las diferentes fases del programa: antes, durante y después.

1. *Entrevista exploratoria*

En el transcurso de la etapa del planteamiento del problema, se aplicó una entrevista exploratoria por ser un recurso idóneo para procesos iniciales de diagnóstico y planificación, especialmente cuando se busca obtener una comprensión profunda y contextualizada de una situación problemática.

La entrevista incluyó 18 preguntas abiertas diseñadas estratégicamente para explorar si se realiza actividad física en el aula, con qué frecuencia, qué recursos se utilizan, las barreras percibidas, el nivel de preparación de las maestras en el tema y los escenarios que podrían favorecer su integración. Su objetivo fue obtener respuestas detalladas que facilitaran la construcción de un diagnóstico sobre las percepciones, prácticas actuales y necesidades en torno a la problemática estudiada (Anexo 2).

La entrevista exploratoria fue aplicada a seis educadoras del CDI N° 6, cada una con más de 20 años de experiencia laboral, con el propósito de identificar, en una etapa temprana, sus necesidades, percepciones, conocimientos previos y expectativas. Además, permitió explorar dificultades y áreas de oportunidad en el entorno educativo. Para garantizar el cumplimiento de principios éticos en la investigación, se cuidó rigurosamente la confidencialidad de las participantes mediante la firma de un consentimiento informado.

Su aplicación resultó particularmente útil para recopilar información interpretativa mediante un diálogo abierto y flexible, revelando hallazgos que no siempre son evidentes con otros métodos. Además de facilitar la recolección de datos significativos, contribuyó a generar un clima de confianza y empatía con las participantes, lo que puede favorecer su aceptación y colaboración en las siguientes fases de la intervención.

Este instrumento no solo desempeñó un papel fundamental en la etapa inicial del programa, sino que también se proyecta como una herramienta valiosa para la fase final de evaluación. Su aplicación permitirá contrastar los datos obtenidos al inicio con los resultados posteriores a la intervención, robusteciendo el análisis del impacto del programa y proporcionando una visión integral del proceso de cambio.

Para interpretar y organizar los datos de esta entrevista exploratoria se realizó un análisis de contenido de las respuestas obtenidas, con el propósito de identificar patrones, similitudes, coincidencias y elementos esenciales en la información proporcionada por las participantes. Este análisis permitió una comprensión más profunda y fundamentada de la problemática, destacando aspectos esenciales para el desarrollo del programa. Además, los hallazgos derivados de este proceso proporcionaron evidencia cualitativa que orientó decisiones relevantes en el diseño e implementación de la intervención, asegurando que fuera pertinente y adaptada al contexto identificado.

2. *Bitácora de registro de participación*

Por otro lado, durante la fase de implementación del programa *Aula en Movimiento*, se empleará una bitácora diaria en cada una de las 5 sesiones, con la finalidad de registrar la participación de las asistentes. A través de la observación, se recuperarán datos significativos, tanto descriptivos como medibles, relacionados con el nivel de involucramiento, las interacciones y las respuestas de las participantes ante las actividades propuestas.

La bitácora consta de cuatro columnas en las que se registran los siguientes aspectos:

1. Asistencia: Se registra la presencia de cada participante utilizando su código de confidencialidad.
2. Nivel de participación: Se evalúa el grado de involucramiento en las actividades.
3. Descripción de la intervención: Se documenta la forma en que el participante contribuye al desarrollo del programa.
4. Comentarios adicionales: Se incluyen observaciones que permitan ampliar detalles, identificar áreas de oportunidad y señalar factores que puedan influir positiva o negativamente en el desarrollo del programa.

Este registro se encuentra detallado en el Anexo 3.

Este instrumento, que será completado en cada sesión por la interventora, permitirá documentar los procesos de reflexión y realizar ajustes en tiempo real en aspectos como la dinámica, la interacción, la metodología, el entorno o el enfoque del programa. De este modo, proporcionará información precisa para realizar modificaciones oportunas que optimicen la experiencia y los resultados de la intervención.

3. *Cuestionario de Creencias y prácticas docentes*

Comprender el impacto de la capacitación docente en la promoción de la actividad física en preescolar es fundamental para mejorar las estrategias de esta intervención. Por ello, se empleará un instrumento de tipo mixto (cualitativo y cuantitativo) denominado cuestionario de Creencias y prácticas docentes, con el fin de evaluar la percepción de los docentes antes

y después de su participación en el programa, así como analizar los posibles efectos de la intervención en el fomento de los estilos de vida activos en niñas y niños.

Este cuestionario cuenta con una escala de medición tipo Likert y será aplicado en dos momentos, en dos versiones: una corta y una larga.

- La versión corta se aplicará antes de iniciar el programa *Aula en Movimiento*. En esta versión, con 18 ítems, los docentes responderán las primeras cuatro secciones del cuestionario:

1. Conocimientos sobre la AF y algunos efectos.

2. Habilidades percibidas.

3. Actitudes hacia la AF.

4. Barreras percibidas.

- La versión larga se administrará durante la quinta sesión del programa *Aula en Movimiento* como parte de una actividad de evaluación y retroalimentación. En este momento, además de volver a explorar las cuatro secciones iniciales, se añadirán dos nuevas con la finalidad de evaluar algunos aspectos del programa:

Sección 5: Motivación y colaboración.

Sección 6: Percepciones generales sobre la intervención.

En total, la versión larga incluirá 27 ítems, lo que permitirá una comparación más completa entre las respuestas iniciales y las obtenidas después de la capacitación.

Este instrumento permitirá analizar los posibles cambios en las prácticas pedagógicas, actitudes y competencias de las participantes, así como su percepción de las barreras que han dificultado la implementación de la actividad física en su experiencia profesional. También ayudará a estimar la intención de las educadoras de aplicar lo aprendido en futuras prácticas didácticas y la importancia que otorgan a la promoción de la AF en el ámbito escolar.

Este cuestionario, establece una línea base al inicio del programa y un punto de comparación al final, identificando en qué medida la intervención ha contribuido a resignificar el rol docente en el fomento a la AF. El cuestionario estará disponible en dos modalidades: formato físico y formulario digital (Anexo 4).

4. Cuadernillo de seguimiento

El cuadernillo de seguimiento es un diario de aprendizaje que cada participante utilizará como una estrategia formativa para documentar, de manera individual, sus reflexiones, respuestas y conclusiones, al finalizar cada una de las cinco sesiones del programa *Aula en Movimiento*. Su propósito es analizar la evolución de sus percepciones, identificar áreas de oportunidad en la integración de la AF en su práctica docente y construir un plan de acción fundamentado en su proceso de aprendizaje.

En ocasiones, las respuestas serán guiadas por preguntas específicas relacionadas con la actividad realizada, mientras que en otros momentos se fomentará la escritura libre para promover la expresión espontánea de pensamientos y experiencias.

Se trata de un instrumento cualitativo, ya que recoge información descriptiva y subjetiva sobre la experiencia de las participantes conforme al anexo 5. Dependiendo de su estructura, puede considerarse:

- Diario reflexivo: Si su enfoque está en la reflexión de la práctica y la resignificación del rol docente como se aplica en la Fase de sensibilización y en la Fase informativa (sesiones 1 y 2 del programa).
- Bitácora estructurada: Si contiene preguntas guía específicas para orientar el análisis y la documentación como se aplica en la fase de alternativas pedagógicas, en la fase de creación y co-construcción y en la fase de evaluación y retroalimentación (sesiones 3, 4 y 5 del programa).

Este cuadernillo permite un seguimiento estructurado y reflexivo del proceso de aprendizaje, facilitando la sistematización de experiencias y la construcción de un plan de acción concreto.

5. Entrevista final semiestructurada

Para complementar los procesos de evaluación, al finalizar las sesiones se realizará una entrevista semiestructurada al 50% de las participantes de la intervención, es decir, seis de ellas, seleccionadas aleatoriamente. El objetivo de esta entrevista es obtener retroalimentación detallada sobre su experiencia, identificar nuevas áreas de mejora y explorar en profundidad sus percepciones, opiniones y sugerencias para optimizar futuras intervenciones.

Este tipo de entrevista semiestructurada es una herramienta cualitativa valiosa porque combina la estructura necesaria para guiar la conversación con la adaptabilidad para profundizar en las respuestas de los participantes. Proporciona mayor libertad tanto para los entrevistados como para el interventor favoreciendo una interacción más abierta y enriquecedora. Aunque incluye preguntas predeterminadas, las participantes podrán responder de manera libre, sin estar restringidas a opciones fijas, lo que facilita una exploración más amplia de sus perspectivas. Esto genera una conversación dinámica que no solo mejora la calidad de los datos recolectados, sino que también amplía la capacidad de interpretar y comprender los fenómenos desde diversas perspectivas, captando matices, significados y contextos que podrían ser difíciles de identificar mediante otros métodos de investigación.

La entrevista consta de tres segmentos principales:

1. Percepción y valoración del rol docente en la promoción de estilos de vida activos.
2. Importancia de la actividad física en el desarrollo integral.
3. Implementación de herramientas y recursos para la actividad física en el aula.

En total, la entrevista final semiestructurada incluye 16 preguntas (anexo 6).

6.2 Consideraciones éticas

Antes de iniciar la intervención, se proporcionará a todos los participantes información clara, detallada y comprensible sobre los objetivos del programa, las actividades a realizar, los beneficios esperados y los posibles riesgos asociados. Cada participante firmará un formato

de consentimiento informado, garantizando su decisión libre, voluntaria y consciente de participar en el programa, así como su derecho a retirarse en cualquier momento sin repercusiones negativas. Este documento también incluirá detalles sobre la confidencialidad en el manejo de datos y el uso exclusivo de la información recopilada con fines académicos (Anexo 1).

Para proteger el anonimato de los participantes, se les asignará un código alfanumérico, compuesto por una letra y un número que representarán, respectivamente, uno de sus apellidos y la cantidad de años de servicio. Únicamente la que imparte este programa tendrá acceso a la correspondencia entre cada código y la identidad de los participantes, garantizando así la confidencialidad de la información.

En cuanto a los posibles riesgos, la participación en el programa *Aula en Movimiento* podría generar cierto nivel de estrés o incomodidad, especialmente en aquellas docentes que no se sientan completamente seguras en la implementación de la actividad física en el aula. Para mitigar estos efectos, se fomentará un ambiente de aprendizaje colaborativo, libre de juicios y con acompañamiento continuo. Además, se brindará flexibilidad en la adaptación de estrategias y se proporcionará retroalimentación positiva, reforzando la confianza de las participantes en su propio proceso de aprendizaje. En caso de ser necesario, se ofrecerán espacios individuales para aclarar dudas o gestionar inquietudes relacionadas con su participación en el programa.

Si alguna docente percibe la capacitación como una carga de trabajo adicional, se le informará que no se le asignarán actividades ni responsabilidades fuera del horario del programa, garantizando así que su participación no interfiera con sus actividades habituales ni con el equilibrio entre su vida laboral y personal.

Finalmente, dado que el programa implica actividad física, se ha diseñado cada sesión asegurando que los movimientos sean apropiados y adaptados a la edad y al nivel de habilidad de las participantes. Se proporcionarán instrucciones claras y se brindará supervisión constante para reducir al mínimo cualquier riesgo de lesión.

7 RESULTADOS ESPERADOS

El programa de capacitación docente *Aula en movimiento* busca resignificar el rol de las educadoras en la promoción de la actividad física, fomentando una comprensión profunda de su importancia como componente esencial para el desarrollo integral infantil, a partir de procesos de reflexión y participación activa durante las sesiones de esta intervención, con el fin de promover un ambiente favorable para la actividad física en la etapa preescolar.

Esta capacitación tiene el potencial de dotar a las educadoras de herramientas prácticas y recursos didácticos que faciliten la integración de la AF en el aula de manera accesible y efectiva, los cuales serán analizados en las sesiones del programa como parte de las alternativas pedagógicas, las iniciativas ejemplares y el cuento motor. Con lo anterior se pretende lograr que las educadoras reconozcan cómo el movimiento y la AF no solo mejoran la salud física de las y los niños, sino que también son fundamentales para el desarrollo cognitivo, social y emocional en esta etapa.

A partir de la estrategia pedagógica el cuento motor, su conocimiento y aplicación durante las sesiones 3 y 4 se pretende visualizar cómo se integran de manera interdisciplinaria diversas áreas de desarrollo, fomentando un aprendizaje con un enfoque globalizador. Asimismo, se espera que algunas de las estrategias analizadas en este programa se incorporen en las rutinas de planeación, dado su alto nivel de eficacia y su flexibilidad reforzadas por la experiencia práctica vivida de las docentes a lo largo de este programa.

De igual manera, se prevé un cambio positivo en la percepción profesional de las educadoras, el cual podrá identificarse a través de las entrevistas y cuestionarios aplicados antes y después de la intervención. Dicho cambio se fortalecerá mediante la adquisición de conocimientos, aprendizajes prácticos y herramientas como el cuento motor y la pausa activa, propuestos en el programa *Aula en Movimiento*, con el objetivo de trascender los enfoques tradicionales de enseñanza relacionados con la implementación del ambiente de AF. Esto permitirá a las educadoras superar barreras percibidas, tales como la falta de tiempo, la escasa capacitación institucional en el tema y algunas creencias erróneas que dificultan la realización de actividades en esta área.

Por otro lado, un aspecto a destacar en esta intervención es su capacidad para perfeccionarse en futuras implementaciones. Los instrumentos de evaluación no solo permiten explorar las percepciones y expectativas de las participantes, sino también identificar áreas de mejora en el diseño y ejecución durante el programa. Las sesiones están diseñadas para observar las interacciones entre los participantes, lo que facilita realizar ajustes durante la intervención a través de registros de observación y participación. Además, los espacios dedicados a la reflexión individual y grupal promueven una comprensión más sólida del contenido y su aplicación práctica al tiempo que subrayan la importancia del trabajo colaborativo. Este enfoque dinámico garantiza que el programa se mantenga relevante, efectivo y alineado con las necesidades y el contexto de las educadoras, propiciando resultados positivos.

7.1 Posibles alcances

Se espera que, durante y después del programa, las educadoras se sientan motivadas a integrar estrategias eficaces y contextualizadas que transformen el aula en un espacio activo y enriquecedor. Una intervención exitosa, no solo fomentará una mayor creatividad pedagógica, sino que también promoverá una cultura escolar donde la AF se convierta en un eje central del aprendizaje y el bienestar infantil.

En este sentido, si las educadoras reconocen su rol como promotoras de la actividad física, podrían convertirse también, en catalizadoras de un efecto multiplicador, influyendo positivamente en sus estudiantes, colegas y la comunidad educativa en general. Lo anterior pudo dar lugar a incrementar su capacidad de autoeficacia incentivándolas a diseñar e implementar herramientas como el cuento motor y otros enfoques innovadores que mejoren la calidad de sus prácticas pedagógicas.

El fortalecimiento de la percepción positiva hacia la AF que se aborda como uno de los propósitos en esta capacitación, podría beneficiar directamente a niñas y niños, contribuyendo a la formación de hábitos saludables desde edades tempranas y estableciendo una base sólida para un estilo de vida activo que perdure a lo largo de sus vidas. Con el tiempo, este impacto podría extenderse fuera del aula, inspirando a las familias y autoridades educativas a colaborar en la creación de entornos educativos más integrales y enfocados en el bienestar infantil.

8 CONCLUSIONES

8.1 Conclusiones personales

La experiencia de diseñar y desarrollar este trabajo de obtención de grado me permitió comprender dos aspectos fundamentales: la importancia de investigar y analizar a fondo una problemática para seleccionar recursos y herramientas efectivas que contribuyan a su solución, y la necesidad de entender profundamente el contexto en el que se interviene, a fin de responder de manera precisa y relevante a las necesidades identificadas.

Este proceso ha enriquecido mis competencias teóricas y técnicas, elevando la perspectiva sobre la educación y el rol docente a un nivel de mayor compromiso. Este compromiso abarca la responsabilidad de transformar mi práctica mediante la investigación, la aplicación de nuevos conocimientos en el aula y la reflexión sobre el papel del docente como agente clave de cambio. He aprendido a integrar teoría, práctica y reflexión para diseñar una propuesta ajustada al entorno escolar, que responda a los desafíos y demandas relacionados con la AF.

Al analizar la situación actual de la implementación de la actividad física en el aula escolar, identifiqué diversos factores que obstaculizan su progreso. Entre ellos destacan la limitada capacitación docente en estrategias de AF, la falta de comunicación y congruencia entre las instancias que regulan y orientan a las escuelas en esta área, y la escasa valoración de la AF como herramienta para potenciar el desarrollo y la educación en la primera infancia. Estos desafíos demandan atención urgente para integrar la AF como una práctica habitual en el proceso educativo a nivel preescolar.

Entendí que aprender requiere desaprender, es decir, cuestionar y reestructurar ideas preconcebidas o prácticas habituales que limitan el crecimiento personal y profesional. Este proceso, aunque desafiante y gradual, comienza con la sensibilización: abrirse a nuevas perspectivas, reconocer la necesidad de cambio y afrontar retos con humildad y compromiso. Solo con esta disposición es posible construir conocimientos sólidos y transformadores que respondan de manera efectiva a las necesidades del contexto educativo.

En esta propuesta se valoraron y reconocieron tanto las prácticas docentes actuales como sus perspectivas y expectativas. Se consideraron todas las experiencias, incluidas aquellas percibidas como erróneas, al ser parte del aprendizaje y crecimiento. Las vivencias y

aportaciones humanas son esenciales para una comprensión más completa y empática de la realidad educativa, lo que permitió identificar áreas de mejora y destacar fortalezas que pueden potenciarse mediante un diálogo horizontal.

El proceso de construcción del programa de intervención me permitió reflexionar sobre lo pertinente del crecimiento profesional como docente, destacando la importancia de la formación continua y la conexión entre lo académico y lo personal.

Durante la construcción de este programa enfrenté retos personales y profesionales que impulsaron el desarrollo de habilidades como la investigación, creatividad, observación, interpretación, atención, disciplina y esfuerzo. Estos desafíos me permitieron explorar nuevas formas de enseñanza, herramientas tecnológicas de aprendizaje y metodologías del entorno. El trabajo colaborativo con asesores y compañeros, junto con el análisis e interpretación de textos académicos, fue fundamental para identificar y orientar un cambio significativo en la integración de la AF en el aula preescolar.

Además, este proceso reveló conflictos intrapersonales ligados a creencias limitantes que logré identificar y comenzar a superar. Este crecimiento interno fortaleció mi motivación y mi capacidad de autoeficacia, preparándome para enfrentar futuros escenarios con mejores herramientas y mayor confianza.

8.2 Conclusiones del proceso de diseño y problemática de estudio

El diseño de esta propuesta de intervención docente responde a la necesidad de fortalecer la formación de maestras de educación preescolar para implementar la AF en el aula como una herramienta crucial para el desarrollo integral de los niños. Además, se plantea como una opción replicable en los Centros de Desarrollo Infantil (CDI) del sistema DIF Zapopan, dada la similitud en las características de la población atendida.

El programa también abre múltiples líneas de exploración futura, como la planificación de tiempos de recreo escolar para promover la AF, la incorporación de pausas activas en la rutina diaria, el fomento de desplazamientos activos hacia y desde la escuela, y el desarrollo de estrategias tanto dentro como fuera del aula.

De igual forma, se resalta la importancia del juego libre y no estructurado como una herramienta indispensable para fomentar la AF espontánea y la creatividad en las y los niños, reconociéndolo como un componente esencial en esta etapa del desarrollo. Además, se enfatiza la integración de múltiples estrategias para maximizar los espacios, los minutos y las oportunidades para realizar actividad física.

Para fortalecer estas iniciativas, es esencial considerar la participación de los padres de familia en intervenciones próximas, dado que su influencia resulta decisiva para fomentar, desde temprana edad la práctica regular de la AF; con una orientación adecuada, pueden aportar de manera significativa a este propósito. Asimismo, se propone integrar a otros actores de la comunidad educativa con experiencia en el tema para enriquecer la propuesta y sumar esfuerzos.

Por otro lado, para abordar la problemática identificada, es esencial profundizar en su análisis e identificar necesidades emergentes tras la implementación de la propuesta de intervención. Esto permitirá ajustar estrategias que trasciendan el ámbito escolar. También es relevante enfrentar desafíos institucionales, como la alta rotación del personal docente, que afecta la continuidad de las intervenciones, y la ausencia de un entorno que promueva la formación continua y el acceso a recursos innovadores alineados con los avances en AF.

De manera implícita, este trabajo de obtención de grado pone de manifiesto el compromiso de que los profesionales se mantengan a la vanguardia, conociendo las últimas tendencias y descubrimientos en el campo de la AF. Esto se infiere a partir de los hallazgos que muestran cómo los enfoques tradicionales pueden volverse obsoletos frente a los rápidos cambios y avances científicos y tecnológicos. Al mantenerse actualizados, los docentes, podrán diseñar y aplicar programas más efectivos que se adapten a las diversas necesidades y estilos de aprendizaje de sus alumnos.

Por último, este Trabajo de Obtención de Grado se centró en una muestra limitada de 12 docentes de nivel preescolar en un contexto específico, sin abordar las necesidades especiales de algunos alumnos que podrían requerir ajustes para fomentar su participación e inclusión. Es necesario continuar investigando cómo adaptar las estrategias de intervención para atender la diversidad en el aula y garantizar que todos los niños y niñas, independientemente de sus necesidades, puedan beneficiarse.

Además, una de las áreas de oportunidad más relevantes de este trabajo de intervención es la falta de un proceso de seguimiento que permita evaluar los efectos a largo plazo de la propuesta de intervención docente. Aunque los resultados iniciales, obtenidos a través de entrevistas y encuestas, pueden proporcionar datos valiosos sobre la implementación y los cambios en la percepción de las docentes. Queda abierta la posibilidad de explorar la sostenibilidad y el impacto prolongado de esta propuesta.

8.3 Conclusiones en el campo del Deporte para el Bienestar y Desarrollo

En el campo del Deporte para el Bienestar y Desarrollo, este programa de intervención es un esfuerzo que contribuye al desarrollo de una cultura activa que valore los beneficios que aportan la AF y el juego infantil. La participación de docentes preparados y comprometidos, desempeñan un papel crucial en la adquisición de esta cultura.

Se espera que, mediante el fomento de esta cultura activa, las docentes reconozcan la AF como un estilo de vida que no solo mejora la salud física y mental, sino que también contribuye al desarrollo de habilidades socioemocionales y fortalece los vínculos en niñas y niños.

Promover la AF desde la primera infancia en el entorno escolar sienta las bases para desarrollar hábitos saludables y una actitud positiva hacia el ejercicio, el deporte y el autocuidado. Esto es esencial para prevenir enfermedades vinculadas a la inactividad física y el sedentarismo, retos importantes a nivel global.

Además, el entorno escolar se convierte en un espacio que prioriza el movimiento, el juego y la actividad física como pilares esenciales del bienestar infantil que promueven un ambiente más saludable y estimulante para niñas y niños a la vez que se utiliza la AF como una herramienta integral para su crecimiento y desarrollo, más allá de ser actividades meramente recreativas.

Al tratarse de una intervención dirigida a la etapa infantil, el programa incide en las nuevas generaciones a fomentar la adopción de estilos de vida activos desde pequeños, lo que ayuda a impulsar un cambio cultural en la comunidad educativa que se refleja en una mayor

conciencia colectiva sobre la importancia del movimiento y hábitos sanos como elementos esenciales para mejorar la calidad de vida.

Finalmente, mediante esta intervención, el juego y la AF son reconocidos como medios para fomentar interacciones positivas, aprender a colaborar en equipo, a fortalecer un sentido de comunidad. Este enfoque también impulsa la capacidad de trabajar hacia objetivos comunes, desarrolla valores fundamentales como el respeto, la solidaridad y la empatía, elementos que sustentan la formación integral de las y los niños y su formación como buenos ciudadanos en el presente y en un futuro cercano.

Visibilizar y vivir la actividad física en el contexto escolar crea un espacio donde todo puede suceder de manera natural: el cuerpo se mueve, la mente se libera y las emociones fluyen. Este escenario favorece el aprendizaje, la conexión social y el bienestar integral, permitiendo que niñas y niños descubran su potencial de forma espontánea. Además, tiene el poder de transformar la manera en que percibimos nuestro cuerpo y bienestar, fomentando una actitud más consciente hacia el cuidado de la salud y cultivando sociedades más activas.

9 ANEXOS

Anexo 1

Formato de consentimiento ético

Especialidad en Deporte para el Bienestar y Desarrollo

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO)

Nombre de la responsable: Patricia Peña Ortega

Correo electrónico: patricia.pena@iteso.mx

Invitación a participar: Se le invita a participar en una intervención formativa orientada a resignificar el rol del educador en la promoción de estilos de vida activos en niñas y niños de nivel preescolar. Su participación permitirá recuperar experiencias y percepciones derivadas de su práctica profesional, favoreciendo la integración de la actividad física en las actividades cotidianas del aula.

Propósito: El objetivo de esta intervención es obtener información relevante a partir de la experiencia de las participantes, con el fin de contribuir al diseño, desarrollo, evaluación y mejora de estrategias de capacitación docente en actividad física y la promoción del estilo de vida activo dentro del entorno educativo.

Procedimiento: Si usted acepta participar, se le solicitará colaborar en diversas actividades a lo largo de la intervención, tales como: la entrevista exploratoria, la entrevista semiestructurada, el cuestionario autoadministrado denominado Creencias y prácticas docentes, y el cuadernillo de seguimiento reflexivo. Estas actividades podrán realizarse de manera individual o grupal, en distintos momentos del proceso, con una duración aproximada de 30 a 60 minutos por sesión. La información recabada será tratada con absoluta

confidencialidad y utilizada exclusivamente para fines relacionados con la mejora profesional en el marco de esta intervención.

Participación: Su participación es completamente voluntaria. Usted puede negarse a participar o retirarse en cualquier momento sin que esto implique consecuencia alguna.

Riesgos y consideraciones: La participación en esta intervención no implica riesgos mayores; sin embargo, algunas preguntas podrían generar incomodidad al abordar experiencias personales. Usted puede omitir cualquier pregunta que no desee responder.

Confidencialidad: Toda la información proporcionada será tratada con estricta confidencialidad. Para garantizar el anonimato, se asignará a cada participante un código alfanumérico: la letra corresponderá a uno de sus apellidos y el número a los años de experiencia en el servicio. Los datos serán resguardados de manera segura y utilizados exclusivamente con fines académicos.

Contacto: Si tiene dudas sobre la intervención o sus derechos como participante, puede comunicarse con la responsable a través de los datos de contacto proporcionados anteriormente.

Consentimiento informado: Declaro que he leído y comprendido la información anterior. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido respondidas de manera satisfactoria. Por lo tanto, acepto participar de manera voluntaria.

Nombre del participante: _____

Firma: _____

Fecha: _____

Anexo 2

Entrevistas exploratorias

Entrevista exploratoria 1

Lugar y fecha: Zapopan Jalisco 17 de octubre del 2023

Nombre (iniciales) del entrevistado: M. L. V. G

Dependencia de trabajo: Centro de Desarrollo Infantil DIF Zapopan

Años de experiencia como educadora: 33años

Nombre del entrevistador: Patricia Peña Ortega

Código M33

Tema: “Propuesta de intervención docente para la integración de la actividad física en el aula de educación preescolar como parte de la formación integral”.

Pregunta 1:

¿Incorporas la AF en tu clase con las y los niños de preescolar?

Cita textual:

Todo el tiempo, pero años antes de terminar ya no por cuestiones de limitaciones físicas. Se manejaba el concepto de psicomotricidad gruesa.

Pregunta 2:

¿Con qué frecuencia promueves el desarrollo de AF en tu grupo durante la semana?

Cita textual:

En un 1er momento 2 o 3 veces por semana los primeros 20 años.

En un 2do. momento, 1 vez por semana y los últimos años ninguna.

Pregunta 3:

Desde tu experiencia, ¿qué pretendes lograr con las y los niños cuando promueves AF?

Cita textual:

Promover la salud y el gusto por formar el hábito del ejercicio. Si le echaba yo ganas, me servía mucho para mí, me motivé a bajar de peso.

Pregunta 4:

¿Cuál es la principal herramienta/estrategia que empleas para el desarrollo de esta práctica de AF?

Cita textual:

Lo lúdico y objetos como palos, pelotas, costales, (para hacer ejercicios de piso, estiramientos, flexiones) aro de plástico, círculo de cartón 30cm. para saltar dentro, fuera, alrededor, arriba-abajo. Para practicar lateralidad, equilibrio, conceptos de noción espacial. Solicitaba también un palo de 60 cm. como bastón para girar, hacer flexiones, (me acuerdo cuando también yo los hacía) carreras de relevos con el palo... era caballo, espada, competían en relevos.

Pregunta 5:

De manera breve describe, ¿cómo llevas a cabo una práctica de AF con alguno de tus grupos?.

Cita textual:

Un día o dos a la semana, dividía la clase en tiempos, el primero calentamiento, organización por equipos, binas, explicaba la clase. El 2do. tiempo ejecución o desarrollo y el tercero, relajación. Utilizaba música en ocasiones, silbatos, tambores para marcar ritmos y tiempos.

Pregunta 6:

¿Qué habilidades, actitudes y competencias consideras relevantes como docente para desarrollar la AF en niñas y niños?

Cita textual:

Lo primero, la habilidad física, creatividad, motivación, liderazgo (para ser modelo para los niños). Hay que poner la muestra, salto del payaso y yo no podía brincar, no podía poner la muestra, me apoyaba con los videos o con mi auxiliar de sala. Pero Necesitas tener nociones del desarrollo del niño, las capacidades de acuerdo a la edad, qué tipo de ejercicios deben realizar, etc. Aunque de manera empírica se puede realizar, pero lo ideal es tener bases para aprovechar más conociendo.

Pregunta 7:

¿Conoces los beneficios que la AF aporta a niñas y niños de nivel preescolar?

Cita textual:

Primero les da estructura porque se hacen organizados, disciplinados conocen sus limitantes, sus fortalezas. Desarrollas y generas o potencias habilidades, se fomenta compañerismo, recreación, salud física y ese amor por el deporte, por el movimiento, es lo que más les gusta, les dices vamos a jugar y te los echas a la bolsa. Les gusta competir, pero no con el afán de ganar. sino de divertirse

Pregunta 8:

¿Qué ha facilitado a nivel personal o institucional la promoción de la AF en tu experiencia laboral?

Cita textual:

La libertad de cátedra, siempre hicimos lo que quisimos, sistematizadamente con un objetivo claro, pero nunca se me obligo no se me dijo, haz esto, haz otro. Se organizaba entre educadoras; la cooperación tanto del personal como de los papás incluso con el uniforme de deportes de los niños y nunca tuvimos niños con deficiencias muy marcadas que te obstruyeran la chamba, que impidiera el movimiento o la clase.

Contados los cursos por parte de la institución y casi siempre a directoras, pero nunca pudo compartirse con las maestras de grupo, el de un cubano, muy bueno, por cierto. Casi siempre eran talleres teóricos casi nada práctico, pero por mi parte me capacité un poco en el tema de psicomotricidad.

Pregunta 9:

¿Qué barreras has encontrado en el desempeño de tu práctica de AF con tu grupo a nivel personal?

Cita textual:

Mis limitantes físicas, no toda la vida, desde hace 8 años para acá que empecé con la ciática y las hernias. La gordura nunca fue limitante, me movía y los hacía moverse. Por parte de los alumnos nunca hubo limitantes, aunque hubiera niños gorditos todos le echábamos porras. Y, la falta de preparación, lo hacíamos empíricamente. Los espacios eran muy limitados y muchos inconvenientes como las rampas, los declives, el espacio es pequeño, se distraen con los juegos, hay que organizar el tiempo del espacio del patio con otros grupos.

Cita textual 10:

¿Qué barreras has encontrado en el desempeño de la práctica de AF a nivel institucional?

Respuesta:

Que no hubiera alguien especializado que guiara nuestro actuar y el interés de la institución por atender el área.

Pregunta 11:

¿Qué has observado en las y los niños cuando implementas la práctica de AF?

Cita textual:

Felicidad, gusto, diversión porque la clase era divertida, compañerismo se ayudan entre ellos, creatividad. Ellos pedían salir cuando llegaban con su pants y solo así movimientos con el tambor, quieren jugar. Les quedaba a deber mucho a los niños.

Pregunta 12:

¿Te ha ayudado a solucionar alguna situación con los NN en el área física, cognitiva, conductual, emocional, social?

Cita textual:

Lo cognitivo, habilidades de lateralidad, lo usaba mucho para esto. Nociones espaciales, arriba-abajo, puedes trabajar números y letras en la AF. en lo social y emocional, niños inseguros se hacían más seguros. Si tenían alguna cuestión en el correr identificabas si tenían pie plano se notaba, ayudaba a detectar cuestiones físicas; en lo emocional, nombre salen de su ensimismamiento, ayuda mucho a los NN a salir de sus broncas, eso. Al gordito lo hacíamos correr, motivado por los demás, terminaba la carrera con las porras, los NN lo felicitaban

Pregunta 13:

¿Durante tu trayecto profesional has enriquecido/innovado la manera en como implementas la AF con las y los niños?

Cita textual:

Me preparé por fuera psicomotricidad y musicoterapia, parece que no tienen nada que ver, pero me ayudaba a marcar mucho el ritmo, pulso, acento. Tomé curso de psicomotricidad con Francisco Aquino el del programa: “Un kilómetro a pie, ya hice, ya hice” en cd. de México. Aquí en Guadalajara tomé en TGA (Talleres Generales de Actualización) cursos de psicomotricidad, de ahí implemente muchas cosas como los materiales de trabajo en la clase... hasta con una hoja de periódico hacíamos mil cosas.

Pregunta 14:

¿Qué otras necesidades detectas para mejorar la práctica de la AF en el aula acorde a tu experiencia laboral?

Cita textual:

Apoyarnos entre nosotras mismas, lo que sabe cada una, falta que nos digan cómo, sistematizarlo, que de verdad se cumpla con un objetivo, algo bien hecho; falta capacitar al personal, lo ideal a todas educadoras y auxiliares.

Un curso bien, que dure 2 semanas sería perfecto para ver desde el desarrollo del niño lo que pueden y deben hacer en esta edad, qué es la EF, no la psicomotricidad gruesa y fina...con la cuestión de la neurociencia está cambiando la forma de educar, no todos sabemos de eso, se parte desde allí. Que conozcamos la estructura que tiene un maestro de educación física y que es, porque yo no sé.

Pregunta 15:

¿En lo personal, realizas AF o algún deporte? , ¿te agrada?

Cita textual:

Voy a la natación, 2 veces por semana, pero no avanzo, solo con mis aletas.

Voy por rehabilitación, realizo ejercicios dirigidos, trato de caminar pero ya no puedo, me duele mucho la cadera y tengo los dedos adormecidos, necesito que me vea el neurólogo., hay muchas cosas que no puedo hacer.

Pregunta 16:

En caso hipotético de incorporar la AF de manera regular, ¿cómo te imaginas que debería de ser la clase de AF?, ¿qué cambiaría?

Cita textual:

Lo ideal, tener un maestro de EF. Diario una disciplina deportiva, pon tu que los viernes no por tanta exigencia, un día futbol, otro atletismo, otro día lanzamiento, que se les enseñara, salto de longitud. Si no, capacitar al personal, educadora y auxiliar, porque en nuestro caso, no siempre acompañan las auxiliares de sala (casi siempre es ponerlos correr...estaría padre que hubiera opciones para que los NN escojan entre varias disciplinas y que la AF que fuera obligatoria en la escuela.

Pregunta 17:

¿Durante tu preparación como educador, recibiste formación respecto a la AF?

Cita textual:

Estudié en la Normal de Educadoras, tenía maestra de EF., que no hacía nada, siempre se la pasaba con las bastoneras, era la maestra Silvia. En clases nos dio la estructura, calentamiento (para que no se acalambren), instrucciones, organización (por equipos, individual, solos,) Ejecución y relajación (sobre todo la respiración y que el músculo regreso regrese a su estado original) pero la relajación tiene que ver en que entren calmados, no como locos ahhh!, y la hidratación, antes había tiempos, ahora es a libre demanda cada vez que quieran.

Pregunta 18:

En tu función como educadora, ¿qué papel juega para ti la promoción de un estilo de vida activa en las y los niños? Ejemplificar de qué manera lo hacen en caso afirmativo.

Cita textual:

Importante porque como son entes en movimiento, tienes que estar activa primero tú. Una educadora no debe estar en el escritorio, está en movimiento. ¿Con los niños por qué, si son autosuficientes? ¡Ay no te creas!

Una cosa es ser activa y otra cosa es contribuir o generar esa salud física.....necesitas la flexibilidad porque hasta correr tras de un chiquillo.... ¡Ahhhhh ya se cayó! y tú hasta atrás, me sirvió que el patio era pequeño y podía llegar rápido, necesitas velocidad, ser rápida.

Entrevista exploratoria 2

Lugar y fecha: Zapopan Jalisco 17 de octubre del 2023

Nombre (iniciales) del entrevistado: M. P. B.

Dependencia de trabajo: Centro de Desarrollo Infantil DIF Zapopan

Años de experiencia como educadora: 21años

Nombre del entrevistador: Patricia Peña Ortega

Código M21

Tema: “Propuesta de intervención docente para la integración de la actividad física en el aula de educación preescolar como parte de la formación integral”.

Pregunta 1: ¿Incorporas la AF con las niñas y niños en tu clase?

Cita textual: Sí

Pregunta 2: ¿Con qué frecuencia promueves el desarrollo de AF en tu grupo durante la semana?

Cita textual: Ahorita en mi práctica lo hago todos los días, es como una introducción, calentamiento para el control del cuerpo, la iniciación del día con movimientos.

Pregunta 3: Desde tu experiencia, ¿qué pretendes lograr con las y los niños cuando promueves AF?

Cita textual: Creatividad, desempeño físico, por salud, aparte de que es una actividad que viene estipulada para desarrollar en los niños, viene en el programa que tenemos que trabajar en vida saludable.

Pregunta 4: ¿Cuál es la principal herramienta/estrategia que empleas para el desarrollo de esta práctica de AF?

Cita textual: Trato de que las rutinas no sean iguales, unos días pausa activa, otros días con un circuito, para cambiarle y no hacerlo muy repetitivo y que sea atractivo. Que sea novedosa y sorpresiva... por ejemplo, hoy no les dije lo que íbamos a hacer y aunque no estaba programada decidí hacerlo porque los vi acelerados, muy activos.

Pregunta 5: De manera breve describe, ¿cómo llevas a cabo una práctica de AF con alguno de tus grupos?

Cita textual: Lo principal, lo de cajón es el calentamiento y no siempre son las mismas rutinas, por ejemplo, esta semana pierna, luego rodar y otros ejercicios, depende de las necesidades de los niños. Al final respiramos y les pregunto: ¿les gustó ¿qué les agradaría hacer diferente?

Pregunta 6: ¿Qué habilidades, actitudes y competencias consideras relevantes como docente para desarrollar la AF en niñas y niños?

Cita textual: Disponibilidad, condición física, conocer otras herramientas de trabajo, guiarme con otras propuestas de enseñanza como para prepararme mejor.

Pregunta 7: ¿Conoces los beneficios que la AF aporta a las y los niños de nivel preescolar?

Cita textual: Control del cuerpo en los niños, se enseñan a ser disciplinados, a seguir reglas.

Pregunta 8: ¿Qué ha facilitado a nivel personal o institucional la promoción de la AF en tu experiencia laboral?

Cita textual: La institución no, yo hago la activación física porque decido hacerlo porque le veo las ventajas a la hora de evaluar, detecto habilidades y competencias en los niños.

Pregunta 9: ¿Qué barreras has encontrado en el desempeño de tu práctica de AF con tu grupo a nivel personal?

Cita textual: Falta de material en ocasiones y en otras los niños no quieren participar, pero no porque no quieran, como que se cohiben, no porque no les guste hacer movimientos, sino porque tienen dificultad para convivir con los demás. Quisiera hacer más movimientos, pero por cuestiones de salud de mis rodillas me veo limitada. Hay apatía por parte de las compañeras, no les agrada dar la clase (de repente a algunas compañeras).

Pregunta 10: ¿Qué barreras has encontrado en el desempeño de la práctica de AF a nivel institucional?

Cita textual: Ninguna, no recuerdo.

Pregunta 11: ¿Qué has observado en las y los niños cuando implementas la práctica de AF?

Cita textual: Se muestran tranquilos, felices, dispuestos. Es una forma de relajar el cuerpo para continuar con otro tipo de actividades. En la primera hora del día es buena hora para hacer AF, pero también entre actividades como pausa activa.

Pregunta 12: ¿Te ha ayudado a solucionar alguna situación con los NN en el área física, cognitiva, conductual, emocional, social?

Cita textual: Sí, en general en el área física puedo observar qué realiza y qué no, y puedo observar limitaciones para no realizar actividades físicas. En lo conductual, en algunos niños muy muy activos les ayuda a mantenerse más relajados, a seguir órdenes,

secuencias corporales, indicaciones. En lo social, se enseñan a socializar con sus compañeros, a respetarse, a apoyarse a realizar actividades en conjunto. En lo cognitivo hay mejora en la atención.

Pregunta 13: ¿Durante tu trayecto profesional has enriquecido/innovado la manera en como implementas la AF con las y los niños?

Cita textual: Al principio no ejercitaba mucho, pero conforme fue pasando el tiempo y al observar a mis compañeras me motivó a hacer más práctica. En ocasiones no lo hacíamos en toda la semana... luego obtuve el compromiso (de acuerdo al nivel educativo del ciclo).

Pregunta 14: ¿Qué otras necesidades detectas para mejorar la práctica de la AF en el aula acorde a tu experiencia laboral?

Cita textual: Necesitamos un maestro de EF. No digo que con esto no quiero hacer las cosas, pero sí estaría bien que nos guiara un experto de acuerdo a la etapa de los niños, que nos apoyara con material, herramientas.

Pregunta 15: ¿En lo personal, realizas AF o algún deporte? ¿Te agrada?

Cita textual: Deporte no, para AF camino, sí me gusta, lo hago por salud, para distraerme. Mis rodillas están afectadas, a veces no puedo caminar.

Pregunta 16: En caso hipotético de incorporar la AF de manera regular, ¿cómo te imaginas que debería de ser la clase de AF?, ¿qué cambiaría?

Cita textual: Una o dos veces por semana porque tenemos otras cargas de trabajo y no se da el tiempo para realizar más días. Que estuviera programado en la planeación y que la brindara un profesional, y en caso de que no pudiera asistir el maestro yo ya saber qué hacer, cómo hacerlo y con los materiales adecuados.

Pregunta 17: ¿Durante tu preparación como educador, recibiste formación respecto a la AF?

Cita textual: En la Escuela Normal Superior de Especialidades, superficialmente, fue una rutina que los maestros utilizaban a la hora de dar la clase, siempre era calentamiento y juegos de introducción para niños, pero lo hacíamos nosotras como para que entendiéramos.

Pregunta 18: En tu función como educadora, ¿qué papel juega en ti el desarrollo del estilo de vida activo para poderlo favorecer en las y los niños?

Cita textual: ¿Cómo lo fomento si yo no tengo un estilo de vida muy activo? Apenas estoy haciendo conciencia del término. Sí es muy importante que los niños sean activos, ahorita son físicamente activos, pero cuando crezcan pueden cambiar y ya no moverse tanto.

Entrevista exploratoria 3

Lugar y fecha: Zapopan Jalisco 7 de diciembre del 2023

Nombre (iniciales) del entrevistado: EAAE

Dependencia de trabajo: Centro de Desarrollo Infantil DIF Zapopan

Años de experiencia como educadora: 23 años

Nombre del entrevistador: Patricia Peña Ortega

Código E27

Tema: “Propuesta de intervención docente para la integración de la actividad física en el aula de educación preescolar como parte de la formación integral”.

Pregunta 1: ¿Incorporas la AF con niñas y niños en tu clase?

Cita textual: Poco

Pregunta 2: ¿Con qué frecuencia promueves el desarrollo de AF en tu grupo durante la semana?

Cita textual: 1 vez al día muy leve muy, más enfocada a que se activen sino manejarlo como más psicomotricidad en cuanto a indicaciones, seguimiento de indicaciones, que vayan controlando su cuerpo, eso es más a lo que me enfoco

Pregunta 3: ¿Desde tu experiencia, ¿qué pretendes lograr con las y los niños cuando promueves AF?

Cita textual: El control de movimientos, el reconocimiento de su cuerpo, atención, seguimiento de indicaciones, para es importante en el momento eso, es importante por experiencias me tocan grupos como que con mucha energía, no sé si soy yo la que la transmito o son ellos o yo soy la que tiene energía de más.

Pregunta 4: ¿Cuál es la principal herramienta/estrategia que empleas para el desarrollo de esta práctica de AF?

Cita textual: Música, me gusta con música, que tenga ritmos para que se puedan desplazar rápido, lento, saltando, las actividades no me gustan eh, eh, me gustan de ese tipo, algo que los esté guiando, así me gusta a mí y esa es mi herramienta, la apago y la prendo para que se controlen, me gusta trabajarles mucho eso.

Pregunta 5: De manera breve describe, ¿cómo llevas a cabo una práctica de AF con alguno de tus grupos?

Cita textual: Doy las indicaciones dentro del salón, muy claras, muy concisas, normalmente hago 4 indicaciones son este no corro, no aviento a nadie, no sigo a nadie, no grito, están en completamente en negativo, pero esas son las indicaciones que doy, no sigo a nadie porque, si lo hace más el de adelante...hay que poner atención y continuamente las estoy recordando para que se las aprendan, acuérdense, mientras esté la música hacemos este movimiento, se termina la música y hacemos la actividad. No soy muy estructurada para hacer los cierres, pero de repente los pongo a respirar, a que sientan su corazón, su cuerpo y a veces, depende de la edad hago preguntas y a veces se me olvida y nos metemos al salón y tomamos agua y ya.

Pregunta 6: ¿Qué habilidades, actitudes y competencias consideras relevantes como docente para desarrollar la AF en niñas y niños?

Cita textual: Creerla importante y también tener esa habilidad porque si no tienes ese gusto por salir o por mantenerlos activos la haces a un lado, a lo mejor el que sea importante dentro de todo lo que deben aprender los niños que tenga el mismo peso que las demás habilidades y competencias. Y Competencias pues para mí es más de habilidades, yo escuchaba maestras que decían: si me muevo tantito me caigo, ya no tengo habilidad para ponerle ejemplos a los niños, yo por eso me enfoco en la psicomotricidad, en

movimientos con ritmos, para que la música que les de la pauta para que se muevan porque a mí me cuesta trabajo correr, mi masa muscular no tiene fuerza y la suplo con otras actividades.

Pregunta 7: ¿Conoces los beneficios que la AF aporta a las y los niños de nivel preescolar?

Cita textual: Pues sí, les otorga que conozcan y reconozcan su cuerpo, este... pues les da habilidades sociales, les da habilidades, les ayuda mucho equilibrio motor y emocional porque cuantas veces no se pueden controlar y hacen un berrinche, es un equilibrio completo, integral, no solamente mantenerte en un pie, trabajas emociones, el yo puedo, el yo sé, el que son importantes, que pueden lograr muchas cosas con su cuerpo al estarlo sintiendo, gestionan sus emociones, que disminuya su frustración ante retos que se les presenten, el que sea reconocerse como persona y no como una competencia porque muchas veces el ejercicio se ve como una competencia.

Pregunta 8: ¿Qué ha facilitado a nivel personal o institucional la promoción de la AF en tu experiencia laboral?

Cita textual: En mi otro colegio había maestro de EF, ese era el facilitado, a mí no me gusta la EF, la institución me dio una curso de serpentinas en fines de semana, se invitaba a papas para que conocieran y realizaran la rutina de activa, yo si me siento capaz de impartir psicomotricidad pero no EF. EN DIF no recuerdo ningún tipo de capacitación al respecto.

Pregunta 9: ¿Qué barreras has encontrado en el desempeño de tu práctica de AF con tu grupo a nivel personal?

Cita textual: Primero, que no me gusta, no le doy la importancia que tienes, dos, no tengo habilidades deportivas o para hacer ese tipo de actividades y las dejo a un lado siempre, intento integrarlas y sí hago mi rutina, ha esta le doy menos tiempo, le doy 15min. A mí en lo personal, las instalaciones se me hacen... los salones pequeños y como es asistencial hay que darle prioridad a lavar, los dientes, ya vamos a comer, ya esto, ya lo otros, el patio está ocupado por el recreo y se nos va el tiempo y ya no alcanzamos.

Pregunta 10: ¿Qué barreras has encontrado en el desempeño de la práctica de AF a nivel institucional?

Cita textual: Que no nos mandan un maestro de EF, aunque ya mandaron a una maestra de yoga, pero no para todos y no tan seguido a dar el servicio. Al menos deberían de tener 3 veces por semana EF.

Pregunta 11: ¿Qué has observado en las y los niños cuando implementas la práctica de AF?

Cita textual: Si lo haces en orden, con indicaciones y las sigues, yo siempre he visto que los niños practican ese orden dentro del salón, si lo haces de manera constante y repetitiva se les nota a los niños más seguridad, relajación, las conductas retadoras disminuyen, jugamos, no estamos queriendo ganar o competir, cambian las conductas porque sale la frustración.

Pregunta 12: ¿Te ha ayudado a solucionar alguna situación con niñas y niños en el área física, cognitiva, conductual, emocional, social?

Cita textual: Sí, claro que sí, como yo la manejo en cuestión de atención y seguimiento de indicaciones si veo avances de esas 4 indicaciones que recomiendo y si se apropian.

Pregunta 13: Durante tu trayecto profesional has enriquecido/innovado la manera en como implementas la AF con tus NN?

Cita textual: No. Lo único que puedo cambiar es porque son niños diferentes, con características.

Pregunta 14: ¿Qué otras necesidades detectas para mejorar la práctica de la AF en el aula acorde a tu experiencia laboral?

Cita textual: Tener un maestro de EF diario.

Pregunta15: ¿En lo personal, realizas AF o algún deporte? ¿Te agrada?

Cita textual: No.

Pregunta 16: En caso hipotético de incorporar la AF de manera regular, ¿cómo te imaginas que debería de ser la clase de AF?, ¿qué cambiaría?

Cita textual: En un espacio abierto y con todas las herramientas, si necesito conos, pelotas, que la música no le moleste a nadie...que sea afuera porque es otro espacio, no me limito al salón, y que los niños sepan que el patio no solo es para recreo, ellos van a aprender que hay momentos para recreación y otros para recreación porque al final es el mismo patio.

Pregunta17: Durante tu preparación como educador, recibiste formación respecto a la AF?

Cita textual: Si teníamos clase de EF pero nos la daban a nosotras no ajustada a los niños, en el colegio había maestro de EF para primaria y el de preescolar 2 veces semana.

Pregunta 18: ¿En tu función como educadora, qué papel juega en ti el desarrollo del estilo de vida activo para poderlo favorecer en las y los niños?

Cita textual: Debería de ser muy importante porque si para mí no lo es no lo voy a poder desarrollar en los niños, desarrolla muchas cosas pero yo me enfoco en psicomotricidad.

Anexo 3

Bitácora diaria para el registro de participación.

Bitácora diaria para el registro de participación

Nombre de la encargada del registro: _____

Periodo del registro: _____

Participante	Asistencia (si/no)	Nivel de participación (1-5)	Descripción de su participación activa	Comentarios adicionales

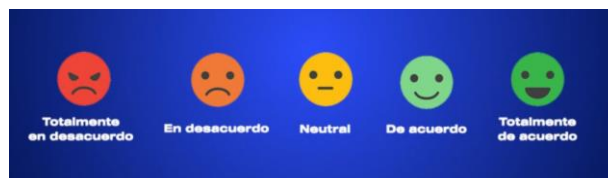
Anexo 4

Cuestionario autoadministrado con escala de Likert Creencias y prácticas docentes.

Propósito: Evaluar cambios en actitudes, percepciones y conocimientos de las maestras antes y después de la intervención, así como identificar barreras y facilitadores para la implementación de herramientas y recursos orientados a la activación física en preescolar.

Instrucciones: A continuación, se presentan afirmaciones sobre su experiencia, actitudes y percepciones acerca de la actividad física y su integración en el currículo escolar. Indique su nivel de acuerdo utilizando la escala proporcionada.

- 1: Totalmente en desacuerdo
- 2: En desacuerdo
- 3: Neutral
- 4: De acuerdo
- 5: Totalmente de acuerdo



• CUESTIONARIO AUTOADMINISTRADO CON LA ESCALA DE LIKERT

• Clave del participante_____

Fecha:_____

N.º Afirmación	Totalmente en desacuerdo (1)	En desacuerdo (2)	Neutral (3)	De acuerdo (4)	Totalmente de acuerdo (5)
----------------	---------------------------------------	-------------------------	----------------	----------------------	---------------------------------

Sección 1: Conocimientos sobre la Actividad Física y algunos efectos.

1	Comprendo los beneficios de la AF en el desarrollo físico, cognitivo y socioemocional de los niños en edad preescolar.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Estoy familiarizada con las problemáticas mundiales relacionadas con la inactividad física y el sedentarismo infantil.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Conozco estrategias efectivas para integrar la actividad física en el currículo escolar.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Identifico las señales de un estilo de vida sedentario en las y los niños de mi grupo.	☐	☐	☐	☐	☐

Sección 2: Habilidades percibidas

Me siento preparada para planificar e implementar actividades físicas en el aula utilizando estrategias diversas.

5 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Considero que tengo las habilidades necesarias para motivar a niñas y niños a participar activamente en las actividades físicas.

6 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Puedo adaptar las actividades físicas a las necesidades y características específicas de mis alumnas y alumnos.

7 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Estoy capacitada para colaborar con otros docentes en la implementación de actividades físicas en el centro escolar.

8 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

- Confío en mi capacidad para gestionar el tiempo y
- 9 los recursos necesarios ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- para incluir la actividad física en mis planeaciones.

Sección 3: Actitudes hacia la actividad física

- Considero que la actividad física debe ser una prioridad en el currículo preescolar.
- 10 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

- Pienso que la implementación de nuevas herramientas pueden enriquecer la experiencia educativa de los niños.
- 11 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

- Creo que la actividad física puede ser un puente para mejorar las relaciones sociales entre los niños.
- 12 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

13 Me entusiasma la idea de incluir actividades físicas colaborativas en el aula. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

14 Percibo la actividad física como un recurso clave para fomentar un aprendizaje integral en los niños. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

N.º Afirmación	Totalmente en desacuerdo (1)	En desacuerdo (2)	Neutral (3)	De acuerdo (4)	Totalmente de acuerdo (5)
----------------	------------------------------	-------------------	-------------	----------------	---------------------------

Sección 4: Barreras percibidas

15 Identifico barreras institucionales que dificultan la implementación de actividades físicas regulares en el aula (falta de tiempo, espacio, recursos, etc.) ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

16 Encuentro resistencia de mi parte hacia la integración de la ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

actividad física en el
currículo.

Considero que la
capacitación docente

17 en actividad física es ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
insuficiente en el
contexto actual.

Creo que los recursos
disponibles en mi
institución no son
suficientes para ☐

18 implementar ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
actividades de
actividad física en mi
contexto.

Sección 5: Motivación y Colaboración

Me motiva participar
en programas de
intervención que
19 promuevan un enfoque ☐
colaborativo entre
docentes.

Considero que trabajar de manera colaborativa con otros docentes en actividades físicas ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

beneficia mi desempeño profesional.

Pienso que la capacitación recibida en el programa de intervención impactará ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

positivamente en mi práctica docente.

Estoy dispuesta a seguir integrando las actividades físicas en mi planeación ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

pedagógica después de la intervención.

Percibo un impacto positivo en mi actitud hacia la actividad física ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

tras participar en este programa.

Sección 6. Percepciones generales sobre la intervención

24 La intervención me ha
brindado herramientas
útiles para enriquecer
mi práctica educativa.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

25 He experimentado
cambios en mi
percepción sobre la
importancia de la AF
en el desarrollo
infantil.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

26 Considero que el
enfoque del cuento
motor es una estrategia
viable y efectiva para
mi contexto educativo.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

27 Siento que esta
intervención ha
cambiado mi
perspectiva sobre cómo
abordar la actividad
física en el aula.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSenYZy4EPTBS8vwnhwLuai5TPDfYBkWaa nMDXBWtHBKy2Jlkg/viewform?usp=sharing>

Anexo 5

Cuadernillo de seguimiento

Programa de capacitación docente: *Aula en Movimiento*

Objetivo: Documentar reflexiones, aprendizajes y propuestas para la integración de la AF en la práctica docente durante el desarrollo del programa.

Nombre: _____

Fecha de inicio: _____

Fecha de finalización: _____

Sesión 1 – Fase de sensibilización.

Reflexión individual sobre los aprendizajes obtenidos en la sesión. Se sugieren las siguientes preguntas para facilitar la redacción.

1. ¿Qué aprendizajes adquirí hoy sobre la importancia de la actividad física en el preescolar?
2. ¿Cómo me sentí durante la sesión?
3. ¿Qué ideas o experiencias compartidas por mis compañeras me hicieron reflexionar?
4. ¿Cómo creo que estos aprendizajes pueden impactar en mi práctica docente?

Registro de Reflexión:

Sesión 2 – Fase informativa

Registro de lo más relevante de la sesión a manera de reflexión. Se sugieren las siguientes preguntas para facilitar la redacción.

1. ¿Cuáles fueron los conceptos o datos más importantes que aprendí hoy?
2. ¿Cómo puedo aplicar estos conocimientos en mi aula?
3. ¿Hubo algo que me sorprendió o que cambió mi perspectiva sobre la promoción de la actividad física?

Registro de Reflexión:

Sesión 3 – Fase de alternativas pedagógicas.

Reflexión sobre estrategias y herramientas adecuadas al contexto.

1. ¿Qué estrategias o herramientas presentadas en la sesión considero más útiles para mi contexto educativo?
2. ¿Por qué elegí estas estrategias?
3. ¿Qué beneficios pueden tener para mis estudiantes?
4. ¿Qué retos preveo en su aplicación?

Registro de Reflexión:

Sesión 4 – Fase de creación y co-construcción.

Registro de la experiencia al diseñar un cuento motor.

1. ¿Cómo me sentí diseñando un cuento motor?
2. ¿Qué aspectos me resultaron más fáciles?
3. ¿Tuve dificultades?, ¿cuáles?
4. ¿Qué dudas o inquietudes surgieron?
5. ¿Tengo alguna propuesta de mejora para enriquecer esta experiencia?

Registro de Reflexión:

Sesión 5 – Fase de evaluación y retroalimentación.

Revisión de registros previos y elaboración de un plan de acción.

Instrucciones: Lee tus reflexiones de sesiones anteriores y elabora un plan de acción con los puntos clave para integrar la AF en tu práctica docente.

Plan de acción.

1. Áreas de mejora identificadas:

2. Estrategias que aplicaré en mi aula:

3. Metas a corto y mediano plazo:

4. Recursos o apoyo que necesito para implementar cambios:

5. Compromiso personal para fomentar la actividad física en mi práctica docente:

Anexo 6

Entrevista final semiestructurada

El objetivo general de esta entrevista es comprender a profundidad las percepciones y experiencias de las educadoras en relación con su papel como promotoras de estilos de vida activos. Asimismo, busca explorar su percepción acerca de los cambios en su comprensión sobre la importancia de la actividad física en el desarrollo integral de niñas y niños en edad preescolar, así como indagar en las transformaciones en sus prácticas pedagógicas y los desafíos que enfrentan al implementar estrategias relacionadas.

Segmento 1. Percepción y valoración del rol docente en la promoción de estilos de vida activos.

Propósito: Explorar cómo los participantes perciben su rol como educadores en la promoción de estilos de vida activos desde una perspectiva de desarrollo integral en niñas y niños preescolares.

1. ¿Cómo defines actualmente tu rol como educadora en la promoción de estilos de vida activos?
2. ¿Qué tan importante consideras que es el papel del docente en fomentar estilos de vida activos en niñas y niños pequeños, y por qué?
3. ¿De qué manera consideras que la actividad física contribuye al desarrollo integral de las niñas y los niños en edad preescolar?
4. ¿Cómo te ayudó el programa a entender la conexión entre la actividad física y el desarrollo integral de las niñas y los niños?
5. ¿Cómo ha cambiado este programa tu percepción sobre el rol del educador en la promoción de la actividad física de niñas y niños preescolares?
6. ¿Qué desafíos ha identificado para desempeñar este rol en tu contexto educativo, y cómo planeas superarlos?
7. ¿Qué acciones concretas has implementado o planeas implementar para promover la actividad física en tu aula como resultado de este programa?

Segmento 2. La importancia de la actividad física en el desarrollo integral.

Propósito: Explorar cómo las educadoras perciben la relevancia de la actividad física como un elemento fundamental para el desarrollo integral de las niñas y los niños en el contexto escolar.

1. Antes del programa *Aula en Movimiento*, ¿cómo percibías la importancia de la actividad física en el desarrollo integral de niñas y niños? ¿Ha cambiado esta percepción?
2. ¿Qué aspectos del programa te ayudaron a comprender mejor la relación entre la actividad física y el desarrollo emocional, social o cognitivo de niñas y niños?
3. ¿Consideras que la actividad física debería tener un rol más destacado en las actividades diarias del aula? ¿Por qué?

Segmento 3. Implementación de herramientas y recursos para la AF en el aula

Propósito: Explorar cómo las maestras perciben las herramientas prácticas y recursos didácticos proporcionados, y cómo estos facilitan la integración de la actividad física integral en las actividades diarias del aula.

1. ¿Qué opinas sobre las herramientas prácticas y recursos didácticos proporcionados durante el programa?
2. ¿Cuáles de estas herramientas consideras más útiles y por qué?
3. ¿Qué tan factible te parece incorporar las actividades y recursos sugeridos en tu planificación diaria?
4. ¿Qué recursos adicionales consideras necesarios para fortalecer la implementación de la actividad física en el aula?

En general,

- ¿Cómo describirías tu experiencia en este programa de formación?
- ¿Qué impacto consideras que tendrá esta formación en tu práctica docente?
- ¿Qué sugerencias tienes para mejorar este programa en el futuro?

Referencias

- Active Healthy Kids Global Alliance. (2022). *Global Matrix 4.0: Physical activity report card grades for children and adolescents*. <https://www.activehealthykids.org/4-0/>
- Aibar, A., Julián, J. A., Murillo, B., García-González, L., Estrada, S., & Bois, J. (2015). Actividad física y apoyo de la autonomía: El rol del profesor de educación física. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 155–161.
- Aguayo Rousell, H. B. (2010). Las prácticas escolares de los educadores físicos. *Perfiles Educativos*, 32(128), 97–117.
- Altunsöz, I. H., & Goodway, J. D. (2016). SKIPing to motor competence: The influence of project successful kinesthetic instruction for preschoolers on motor competence of disadvantaged preschoolers. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(4), 366–385. <https://doi.org/10.1080/17408989.2015.1017453>
- Andrade, F., & Sarcos, D. (2009). El aprendizaje cooperativo desde el fundamento de la teoría vygotskyana. *Educare*, 13(1), 194–214.
- Arguedas, C. (2006). Cuentos musicales para los más pequeños. *Actualidades Investigativas en Educación*, 6, 1–22.
http://revista.inie.ucr.ac.cr/uploads/tx_magazine/cuentossss.pdf
- Asociación de Colegios Jesuitas de Colombia (ACODESI). (2003). *La formación integral y sus dimensiones: Texto didáctico* (Colección Propuesta Educativa No. 5). Bogotá, D.C., Colombia: ACODESI. ISBN 97131-7-3
- Bonilla Rojas, J. A., Garavito Morales, J. M., Padilla Casas, A. P., & Santana Murcia, E. (2016). Aportes de la educación en derechos humanos al desarrollo de la dimensión sociopolítica de la formación integral. En L. C. Pulido & R. L. A. Campos (Eds.), *Formación integral: Hallazgos de investigación y reflexiones para la docencia* (pp. 59–70). Universidad de La Salle

- Boz, M., Altunsöz, I. H., & Altınışik, Y. (2022). *Impact of teacher implemented activities and free play on preschool children's physical activity at indoor playground markings*. *Southeast Asia Early Childhood Journal*, 11(1), 18–34.
- Brian, A., Goodway, J. D., Logan, J. A., & Sutherland, S. (2017). SKIPing with Head Start teachers: Influence of T-SKIP on object-control skills. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 88(4), 479–491.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., García, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., Willumsen, J. F. (2020). *World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Castañeda Cantillo, A. E., Vargas Rodríguez, G. R., Orduz Quijano, M., Acero Ordóñez, O. L., & Gómez Arévalo, J. A. (2020). *La formación integral en los posgrados en educación: Aportes desde el humanismo, el currículo, la epistemología y la educación 4.0 en América Latina* (1.^a ed.). Fundación Universitaria Juan N. Corpas, Centro Editorial Ediciones FEDICOR. <https://doi.org/10.26752/9789589297407>
- Castillo Pulido, L. E. (2016). La formación integral de los maestros: Un reto para el ejercicio docente. En L. C. Pulido & R. L. A. Campos (Eds.), *Formación integral: Hallazgos de investigación y reflexiones para la docencia* (pp. 89–100). Universidad de La Salle.
- Centers for Disease Control and Prevention. (CDC, 2010). *The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance*. U.S. Department of Health and Human Services. <https://stacks.cdc.gov/view/cdc/25616>
- Conde Caveda, J. L., & Viciano Garófano, V. (1998). El desarrollo de la motricidad en la educación infantil: ¿Propuestas metodológicas, analíticas o globalizadoras? *Habilidad Motriz: Revista de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, (11), 23–27.

- Conde Caveda, J. L. (2008). *Cuentos motores* (3.^a ed.). Paidotribo.
- Díaz Monsalve, A. E., & Quiroz Posada, R. E. (2013). La formación integral: Una aproximación desde la investigación. *Íkala, Revista de Lenguaje y Cultura*, 18(3), 17–29. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=255030038002>
- Dasso, N. A. (2019). How is exercise different from physical activity? A concept analysis. *Nursing Forum*, 54(1), 45–52. <https://doi.org/10.1111/nuf.12296>
- Domingo, J. (2008). El aprendizaje cooperativo. *Cuadernos de Trabajo Social*, 21, 231–246. <https://revistas.ucm.es/index.php/CUTS/article/view/CUTS0808110231A>
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197–1222. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2023). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *Systematic Reviews*, 12(1), 58. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>
- Galaviz, K. I., Argumedo García, G., Gaytán González, A., González-Casanova, I., González Villalobos, M. F., Jáuregui, A., Jáuregui Ulloa, E., Medina, C., Pacheco Miranda, Y. S., Pérez Rodríguez, M., Ortiz Brunel, J., Retano, R., Rodríguez Martínez, M. del P., & López y Taylor, J. R. (2022). *¡Las niñas también juegan! Boleta de Calificaciones Mexicana sobre Actividad Física en Niñas, Niños y Adolescentes 2022*. Guadalajara, México.
- Gharib, H., Galavíz, K. I., Lee, R. E., Safdie, M., Tolentino, L., & Cervera, S. B. (2015). The influence of physical education lesson context and teacher behaviour on student

- physical activity in Mexico. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (28), 160–164.
- Grieshaber, C., Malan, R., Müller, I., & Dolley, D. (2023). *KaziKidz Pre-Primary Teaching Material for Physical Education from the UNESCO Chair: A School Readiness Programme – Physical Education Resources for Pre-Primary Teachers aligned with the Curriculum from Namibia*. Co-published with UNESCO.
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... & Bauman, A. (2007). *Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(8), 1423–1434.
<https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3180616b27>
- Hernández-Rincón, E. H., Arias-Villate, S. C., Gómez-López, M. T., León-Pachón, L. E., Martínez-Ceballos, M. A., Chaar-Hernández, A. J., & Severiche-Bueno, D. (2018). Actividad física en preescolares desde atención primaria orientada a la comunidad, en un municipio de Colombia. *Revista Cubana de Pediatría*, 90(2), 201–212.
- Herrera Muñoz, M. (2017). *Los cuentos motores como recurso interdisciplinar* [Trabajo de fin de grado, Universidad de Valladolid]. UVaDOC.
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/24161/TFG-B.1000.pdf?sequence=1>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2022). *Mujeres y Hombres en México 2021-2022*.
https://www.inegi.org.mx/contenidos/productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/nueva_estruc/889463907381.pdf
- Instituto Nacional de Salud Pública. (2022). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2021 sobre COVID-19: Resultados nacionales*. México: INSP.
https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2021/doctos/informes/220804_Ensa21_digital_4ago.pdf
- Instituto Nacional de Salud Pública (México). (2018). *Hacia una estrategia nacional para la prestación de educación física de calidad en el nivel básico del sistema educativo*

mexicano (1.^a ed.). Instituto Nacional de Salud Pública.

<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.23930.88007>

Jago, R., Salway, R., Emm-Collison, L., Sebire, S. J., Thompson, J. L., & Lawlor, D. A. (2020). Association of BMI category with change in children's physical activity between ages 6 and 11 years: A longitudinal study. *International Journal of Obesity*, 44(1), 104–113. <https://doi.org/10.1038/s41366-019-0459-0>

Katzmarzyk, P. T., Malina, R. M., & Bouchard, C. (1999). Physical activity, physical fitness, and coronary heart disease risk factors in youth: The Québec Family Study. *Preventive Medicine*, 29(6 Pt 1), 555–562.

Kohl III, H. W., & Cook, H. D. (2013). Approaches to physical education in schools. In *Educating the student body: Taking physical activity and physical education to school*. National Academies Press.

Lonsdale, C., Sanders, T., Cohen, K. E., Parker, P., Noetel, M., Hartwig, T., Cliff, D. P., Morgan, P. J., & Lubans, D. R. (2016). Scaling-up an efficacious school-based physical activity intervention: Study protocol for the 'Internet-based Professional Learning to help teachers support Activity in Youth' (iPLAY) cluster randomized controlled trial and scale-up implementation evaluation. *BMC Public Health*, 16, Article 873.

Ludyga, S., Gerber, M., Pühse, U., Looser, V. N., & Kamijo, K. (2023). Systematic review and meta-analysis investigating moderators of long-term effects of exercise on cognition in healthy individuals. *Nature Human Behaviour*, 7(3), 345–359.

Mariño, L. A., Sierra Novoa, J. J., & Martínez Ortiz, D. J. (2016). La actividad física y la obesidad en edades infantiles. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 2(2).

Martínez Díaz, I. C., & Carrasco Páez, L. (2022). Adquisición de competencias multimodales del docente en formación a través del diseño y elaboración de cuentos motores: Una experiencia en el contexto universitario. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (43), 954–962.

- Medina, C., Jáuregui, A., Hernández, C., González, C., Olvera, A. G., Blas, N., Campos, I., & Barquera, S. (2023). Prevalencia de comportamientos del movimiento en población mexicana. *Salud Pública de México*, 65(Supl 1), S259–S267.
- Mesa, M. D. C. C., & del Castillo Andrés, Ó. (2022). Los cuentos infantiles y su aplicación práctica: el cuento motor. En *Educación física infantil: Aplicación práctica desde la evidencia científica* (pp. 137–149). Ediciones Morata.
- Ministerio de Educación de Chile. (2020). *Orientaciones para la actividad física escolar*.
- Mulvey, K. L., Taunton, S., Pennell, A., & Brian, A. (2018). Head, toes, knees, SKIP! Improving preschool children's executive function through a motor competence intervention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 40(5), 233-239.
<https://doi.org/10.1123/jsep.2018-0007>
- Neil-Sztramko, S. E., Caldwell, H., & Dobbins, M. (2021). *School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18*. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2021(9).
<https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub3>
- Niñerola, J., Capdevila, L., & Pinatel, M. (2006). Barreras percibidas y actividad física: El autoinforme de barreras para la práctica de ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 53–69.
- Organización Mundial de la Salud. (2008). *The global burden of disease: 2004 update*.
<https://iris.who.int/handle/10665/43942>
- Organización Mundial de la Salud. (2009). *Global health risks: Mortality and burden of disease attributable to selected major risks*.
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Organización Mundial de la Salud.
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf

- Organización Mundial de la Salud. (2019). *ACTIVE: Paquete de intervenciones técnicas para acrecentar la actividad física*. <https://iris.who.int/handle/10665/330363>
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: Personas más activas para un mundo más sano* (WHO/NMH/PND/18.5). <https://apps.who.int/iris/handle/10665/327897>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios*. <https://iris.who.int/handle/10665/349729>
- Organización Mundial de la Salud & Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2021). *Hacer que todas las escuelas sean promotoras de la salud: Pautas e indicadores mundiales*. Organización Mundial de la Salud. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/55711>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022: resumen ejecutivo*. <https://iris.who.int/handle/10665/363592>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Promoción de la actividad física en las escuelas: Un conjunto de herramientas*. Organización Mundial de la Salud. <https://iris.who.int/handle/10665/365371>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022*. <https://iris.who.int/handle/10665/366042>
- Organización Panamericana de la Salud. (2019). *Directrices sobre la actividad física, el comportamiento sedentario y el sueño para menores de 5 años*. Washington, D.C.: OPS.
- Organización Panamericana de la Salud. (2019). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018–2030: Más personas activas para un mundo sano*. Organización Panamericana de la Salud. <http://iris.paho.org/xmlui/handle/123456789/50904>

- Ortiz Cirilo, A., & Rodríguez Roa, E. G. (2020). *De las escuelas de párvulos a la obligatoriedad de la educación preescolar en México. Anuario de Historia de la Educación*, 21(1), 50–65.
- Ortiz-Sánchez, J. A., del Pozo-Cruz, J., Alfonso-Rosa, R. M., Gallardo-Gómez, D., & Álvarez-Barbosa, F. (2021). Efectos del sedentarismo en niños en edad escolar: Revisión sistemática de estudios longitudinales. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (40), 404–412.
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i40.83028>
- Otones de Andrés, R., & López Pastor, V. M. (2014). Un programa de cuentos motores para trabajar la motricidad en educación infantil: Resultados encontrados. *La Peonza: Revista de Educación Física para la Paz*, (9), 27–44.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4746783>
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2018). *2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report*. U.S. Department of Health and Human Services. https://health.gov/sites/default/files/2019-09/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf
- Ridgers, N. D. (2007). *An evaluation of a playground redesign on the physical activity and behaviour of children during playtime* [Tesis doctoral, Liverpool John Moores University].
- Rodríguez Milián, A., Moré Estupiñán, M., & Gutiérrez Pairo, M. (2019). La Educación Física y la educación para la salud en función de la mejora del rendimiento físico de los estudiantes. *Universidad y Sociedad*, 11(1), 410–415.
<https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/1139>
- Ruiz Omeñaca, J. V. (2011). *El cuento motor en la educación infantil y en la educación física escolar: Cómo construir un espacio para jugar, cooperar, convivir y crear* [Libro electrónico]. Wanceulen Editorial S.L.

- Secretaría de Educación Pública & Secretaría de Salud. (2017). *Proyecto "Jugamos Todos": Programa Salud en tu Escuela*. Secretaría de Educación Pública y Secretaría de Salud.
- Secretaría de Educación Pública. (2017). *Aprendizajes clave para la educación integral: Plan y programas de estudio para la educación básica. Educación preescolar, primaria y secundaria*. Secretaría de Educación Pública.
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/256473/Aprendizajes_Clave_para_la_Educaci_n_Integral.pdf
- Secretaría de Educación Pública. (2018). *Estrategia nacional para la prestación de educación física de calidad en el nivel básico del Sistema Educativo Mexicano*. Secretaría de Educación Pública.
- Secretaría de Educación Pública. (2022). *Programa de estudio para la educación preescolar: Programa sintético de la Fase 2*. Secretaría de Educación Pública.
- Secretaría de Educación Pública. (2023). *Informe de avance y resultados 2023. Programa Sectorial de Educación 2020–2024*. Subsecretaría de Planeación, Evaluación y Coordinación.
https://www.planeacion.sep.gob.mx/Doc/informes/logros/2020_2024/informe_avance_y_resultados_2023_pse_2020_2024.pdf
- Secretaría de Planeación y Participación Ciudadana de Jalisco. (2023). *Obesidad infantil en Jalisco*. Guadalajara, México: Gobierno del Estado de Jalisco.
https://evalua.jalisco.gob.mx/wpcontent/uploads/2024/06/Obesidad_infantil_en_Jalisco.pdf
- Serrabona Mas, J. (2008). Los cuentos vivenciados: imaginación y movimiento. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 22(2), 61–78.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27414780005>
- Scruggs, P. W., Beveridge, S. K., & Watson, D. L. (2003). Aumento de la actividad física escolar infantil mediante descansos estructurados para el ejercicio. *Pediatric Exercise Science*, 15(2), 156–169. Recuperado el 21 de abril de 2025 de
<https://doi.org/10.1123/pes.15.2.156>

- Soler-Lanagrán, A., & Castañeda-Vázquez, C. (2017). *Estilo de vida sedentario y consecuencias en la salud de los niños: Una revisión sobre el estado de la cuestión. Journal of Sport and Health Research*, 9(2), 187–198.
- Strain, T., Flaxman, S., Guthold, R., Semanova, E., Cowan, M., Riley, L. M., Bull, F. C., & Stevens, G. A. (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: A pooled analysis of 507 population-based surveys with 5·7 million participants. *The Lancet Global Health*, 12(8), e1232–e1243. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00150-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5)
- Timmons, B. W., LeBlanc, A. G., Carson, V., Connor Gorber, S., Dillman, C., Janssen, I., Kho, M. E., Spence, J. C., Stearns, J. A., & Tremblay, M. S. (2012). Systematic review of physical activity and health in the early years (aged 0–4 years). *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 37(4), 773–792. <https://doi.org/10.1139/h2012-070>
- Torres, J. (2002). Sin muros en las aulas: el currículum integrado. En F. Beltrán Llavador (Ed.), *Lecturas de didáctica de la Educación Física* (pp. 77–90). UNED.
- UNESCO. (2023). *Promoviendo políticas de Educación Física de Calidad*. <https://www.unesco.org/es/quality-physical-education>
- UNICEF. (2021). *The role of schools in preventing overweight and obesity among children and adolescents*. UNICEF Regional Office for Latin America and the Caribbean. <https://www.unicef.org/lac/media/30436/file/The-role-of-schools-in-preventing-overweight.pdf>
- Utvić, N., Marković, L., Arsenijević, R., Aksović, N., Bjelica, B., Stojlković, S., Bubanj, S., Raveica, G., Dobreci, D.-L., Voinea, N.-L., Ciocan, V.-C., Anghel, M., Antohe, B.-A., & Dobrescu, T. (2025). *Enhancing physical fitness in primary school children through inclusive sports activities*. *Children*, 12(6), 758. <https://doi.org/10.3390/children12060758>
- Vargas Vitoria, C. R., & Carrasco Sánchez, L. (2006). El cuento motor y su incidencia en la educación por el movimiento. *Pensamiento Educativo. Revista de Investigación Educacional Latinoamericana*, 38(1), 108–124.

[https://esla.letras.uc.cl/index.php/pel/article/view/24017/19281​;contentReference\[oaicite:1\]{index=1}](https://esla.letras.uc.cl/index.php/pel/article/view/24017/19281​;contentReference[oaicite:1]{index=1})

Velázquez Callado, C. (2015). Aprendizaje cooperativo en Educación Física: estado de la cuestión y propuesta de intervención. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (28), 234–239.

<https://doi.org/10.47197/retos.v0i28.35533>

Venegas, J. M. (2020, julio 17). *La importancia de los cuentos motores en educación infantil*. Reflexiones y sueños de un maestro.

<https://juanmiguelvenegas.com/cuentos-motores-educacion-infantil/>

Villegas-Balderrama, C. V., Villegas-Balderrama, K. J., Hernández-Torres, R. P., & Benítez-Hernández, Z. P. (2023). *Programas de actividad física que incluyen la autoeficacia en escolares con obesidad: Revisión sistemática*. *Nutrición Hospitalaria*, 40(3), 641–649.

Watson, A., Timperio, A., Brown, H., & Hesketh, K. D. (2019). Process evaluation of a classroom active break (ACTI-BREAK) program for improving academic-related and physical activity outcomes for students in years 3 and 4. *BMC Public Health*, 19, Article 633.

Zahner, L., Puder, J. J., Roth, R., Schmid, M., Guldemann, R., Pühse, U., Knöpfli, M., Braun-Fahrlander, C., Marti, B., & Kriemler, S. (2006). A school-based physical activity program to improve health and fitness in children aged 6–13 years ("Kinder-Sport Studie KISS"): Study design of a randomized controlled trial [ISRCTN15360785]. *BMC Public Health*, 6, 147. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-6-147>

Zhao, M., Veeranki, S. P., Magnussen, C. G., Xi, B. (2020). Recommended physical activity and all cause and cause specific mortality in US adults: Prospective cohort study. *BMJ*, 370, m2031. <https://doi.org/10.1136/bmj.m2031>