

**INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE**  
**Departamento de Estudios Socioculturales**

**PROYECTO DE APLICACIÓN PROFESIONAL (PAP)**  
**Programa de Construcción de Opinión Pública e Incidencia en los Medios**

**Mirar la ciudad con otros ojos. Memorias e identidades**



**La Educación Física en la escuela primaria**  
**Una disciplina que debe promoverse en las nuevas generaciones**

**PRESENTA**

José Roberto Martínez Zárate  
Licenciatura en Comunicación y Artes Audiovisuales

Profesor PAP: Rogelio Villarreal Macías  
Asesor de productos audiovisuales: Andrés Villa Aldaco

Tlaquepaque, Jalisco, Primavera 2024

## ÍNDICE

REPORTE PAP	2
Presentación Institucional de los Proyectos de Aplicación Profesional .....	2
Resumen .....	2
1. Introducción .....	3
1.1. Objetivos .....	4
1.2. Justificación .....	4
1.3 Antecedentes .....	6
1.4. Contexto .....	14
2. Desarrollo .....	24
2.1. Sustento teórico y metodológico.....	25
2.2. Planeación y seguimiento del proyecto .....	26
3. Resultados del trabajo profesional .....	39
4. Reflexiones del alumno o alumnos sobre sus aprendizajes, las implicaciones éticas y los aportes sociales del proyecto.....	44
5. Conclusiones.....	46
6. Bibliografía .....	49

## **REPORTE PAP**

### **Presentación Institucional de los Proyectos de Aplicación Profesional**

*Los Proyectos de Aplicación Profesional (PAP) son una modalidad educativa del ITESO en la que el estudiante aplica sus saberes y competencias socio-profesionales para el desarrollo de un proyecto que plantea soluciones a problemas de entornos reales. Su espíritu está dirigido para que el estudiante ejerza su profesión mediante una perspectiva ética y socialmente responsable.*

*A través de las actividades realizadas en el PAP, se acreditan el servicio social y la opción terminal. Así, en este reporte se documentan las actividades que tuvieron lugar durante el desarrollo del proyecto, sus incidencias en el entorno, y las reflexiones y aprendizajes profesionales que el estudiante desarrolló en el transcurso de su labor.*

### **Resumen**

En esta investigación se plantea rescatar la importancia y los beneficios de la educación física en el desarrollo de las niñas, niños y adolescentes que estudian en escuela básica, y si esta materia sigue siendo una de las clases favoritas de primaria o si el avance de la tecnología ha cambiado su perspectiva. Para ello, se analiza la evolución de la educación física en México, el panorama actual y las nuevas formas de impartir esta materia, evaluando si el enfoque humanista que se pretende poner en marcha en el nuevo programa es el más idóneo o se debería regresar a una etapa anterior y buscar cuál es el mejor desarrollo y crecimiento del alumnado de primaria.

## 1. Introducción

En este reporte se plantea ahondar en la educación física, la gran importancia que tiene sobre la vida de los seres humanos y su contraparte, lo infravalorada que es la materia al no darle la importancia que requiere, por lo que, sin ser experto, docente, estudiante de salud o deporte, me propuse hacer esta investigación.

Cuestionar la didáctica que se ejerce hoy en día siempre será un buen punto de partida para generar un debate sano, ampliar el conocimiento y generar nuevas reflexiones y puntos de vista. Sin embargo, no sirve de nada sólo cuestionarla si no se llevan a cabo acciones puntuales que inciten a generar un cambio positivo a corto, mediano y largo plazo.

Decido enfocarme en primaria, ya que, si se logra cambiar positivamente a toda una generación que apenas va creciendo, potencialmente tendríamos un mejor país. Sin ser alguien que consume muchas noticias, me enteré de que México llegó a obtener el primer lugar en obesidad infantil, este hecho solo delata aún más la poca propaganda de información hacia una más activa y saludable, y la información que sí hay, no está funcionando como se debiera.

A toda costa debemos de informar, educar y motivar a las personas a optar mejores hábitos de vida saludable para ir progresando y mejorando como personas, la educación física nos ayuda bastante, y aún más en tan temprana edad como lo es la etapa de primaria, donde en muchas ocasiones apenas los infantes van desarrollando habilidades cognitivas, motrices y emocionales, de socialización, de colaboración, trabajo en equipo, competición y aprender a saber ganar y saber perder y lo más importante, saber sus capacidades y limitaciones mientras tienen un reconocimiento de su cuerpo.

## **1.1. Objetivos**

Lo que se pretende hacer en esta investigación es analizar el recorrido histórico que ha tenido la educación física en México, dado que esta asignatura ha permutado a lo largo de los años teniendo diferentes enfoques, analizarlos y constatar si el enfoque actual de la educación física es óptimo para el contexto actual o debemos hacer cambios y volver a algún otro enfoque más riguroso.

Asimismo, planeo acercarme a docentes de esta asignatura y entrevistarles para preguntarles las complicaciones que tienen para realizar sus clases, saber qué áreas de mejora hay y conocer su punto de vista; como también asistir a los eventos o a las competencias en las que participa el alumnado como puedan ser carreras, basquetbol, futbol, escolta, etc., referente a la educación física.

Aunado a esto encuestar a profesores, su alumnado y los respectivos tutores para constatar el grado de conocimientos referentes a la importancia que tiene esta materia y las diversas dudas que puedan tener sobre la misma con la finalidad de mostrar uno de los panoramas actuales que se viven en el AMG referentes a la Educación Física y en mi caso, servir como un medio más para dar visibilidad a este tema.

Esto con la finalidad de que los próximos adultos del mañana se den cuenta de la importancia crucial de la educación física y puedan, pero sobre todo quieran, adoptar una vida más activa que involucre el movimiento y flexibilidad. A manera de romper con el sedentarismo que vivimos y así priorizar contrarrestar el problema de obesidad infantil que tenemos en México.

## **1.2. Justificación**

Conforme han pasado los años, he apreciado la importancia de temas que antes me parecían irrelevantes, acciones tan simples que uno deja de darles la importancia necesaria, como la coordinación, velocidad de reacción —reflejos—, flexibilidad, movilidad y activación física, pero conforme voy creciendo me doy

cuenta del valor que tiene en el ser humano la capacidad de mantener y seguir desarrollando este tipo de habilidades motrices.

Aunque nos dicen que son cosas importantes que debemos realizar en nuestro día a día, no veo que se hable de este tema con frecuencia ni con la gravedad y seriedad del tema.

Por un lado, la Organización Mundial de la Salud sugiere que para tener una buena salud en los menores de cinco a 17 años se deben realizar 60 minutos diarios haciendo actividad física (OMS, 2022). Por otro lado, en México continuamos siendo, desde los últimos años, el país número 1 en obesidad infantil a escala mundial (Hablemos de salud, 2021). UNICEF México informa que en uno de cada tres personas entre los cinco y 19 años tienen obesidad y sobrepeso. No obstante, las clases de Educación Física a nivel escolar son de tan sólo 60 minutos a la semana. Es alarmante esta situación, en la que pareciera que en México estamos haciendo todo mal cuando tenemos una responsabilidad que atender respecto de los niños, niñas y adolescentes del país.

Hace un año vi un video titulado *Cómo era la educación física hace 60 años* del canal español Probarras, en el que se narra el tipo de educación física que se impartía en Estados Unidos a personas universitarias en las que sus ejercicios eran verdaderos retos físicos comparables a entrenamientos militares, por lo que mientras veía el video pensaba que yo no hubiera sido capaz de completar ninguna de las tareas hechas con mi estado físico y condición actual. Desde ahí tuve esa inquietud clavada de si acaso es este tipo de educación la que debería de promoverse para así evitar nuestro problema de obesidad, obviamente con los cambios pertinentes para aplicarlo a niños y niñas, que son los que más están padeciendo de esta enfermedad y de la que no pueden ser completamente responsables ellos mismos de su condición actual.

Por eso decido hablar de este tema tan relevante para la sociedad en la que habitamos; un tema que nos compete, pues si queremos transformar al país en un lugar mejor siempre se dice que el cambio debe empezar en uno mismo. ¿Cómo lograremos esos cambios de la manera más óptima si no contamos con un estilo de

vida saludable ni podemos realizar actividades básicas que deberíamos ser capaces de hacer incluso de mayores?

### 1.3 Antecedentes

#### ¿Qué es la educación física?

Al ser este un reporte que no va dirigido exclusivamente a académicos, instituciones y docentes, no se puede hablar de la educación física sin antes definirla y entender en qué consiste, para así partir de una base en común todas las personas que no estemos familiarizados con este tema.

Partamos en primer lugar de que educación física no es sinónimo de actividad física, sino que es una de las tantas acepciones que tiene esta asignatura. Hay un debate sobre la manera en que plantean estos dos términos, sin embargo, para facilitar la investigación —dado que muchas de las aportaciones que he encontrado al respecto se inclinan más por la relevancia de la actividad física y no de la educación física—, optaré por mencionar la actividad física como la opción más pertinente que encontramos cuando queremos hablar sobre la *educación física*, aunque entiendo al Senado de la República en el sentido de no utilizarlas como sinónimos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por el sistema músculo–esquelético con el consiguiente consumo de energía (2022). La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio. Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos.

Una breve definición de educación física proporcionada por la Dirección de Educación Física y Deporte de la Secretaría de Educación Jalisco la entiende como una asignatura que “contribuye al desarrollo integral del alumno, a través de una actividad física significativa, estimulando las experiencias motrices, cognitivas, valórales y afectiva de los escolares, propiciando el cuidado y respeto de su cuerpo para un estilo de vida activo y saludable” (Recrea, s.f.).

El licenciado Alejandro Fernández Zárate, docente de educación física que obtuvo el segundo lugar en su primera aparición del concurso de escoltas y reclutado para formar parte de Ludicav en el evento de Recrea Land, en una entrevista que le realicé (2024) define su profesión de la siguiente manera:

Es un método de enseñanza–aprendizaje, en el que el educando puede desarrollar todas sus habilidades motrices, expresivas, creativas y cognitivas por medio de prácticas físicas individuales o grupales. Del mismo modo, tener conocimiento de su propio cuerpo y aprender lo que conlleva tener una vida saludable mientras cuida de su cuerpo y el de los demás, pues también se fomentan los valores (empatía, solidaridad, saber ganar y perder en juegos de competencia), la sana diversión y el trabajo en equipo.

## **Historia de la educación física / actividad física**

A lo largo del tiempo se ha visto cómo la educación física ha sido fundamental en la formación de los seres humanos, su evolución desde actividades cotidianas de la prehistoria hasta los deportes de competición modernos en pleno siglo XXI. A continuación, ofrecemos la información de [lineadeltiempo.net](http://lineadeltiempo.net) y el Instituto Nacional de Educación Física de República Dominicana.

### **La prehistoria**

En el año 50,000 a.C. se cree que los seres humanos realizaban la actividad muscular por medio de ejercicios utilitarios, indispensables para la vida, como eran la caza, la pesca y el uso de útiles y armas rudimentarias para cazar y recolectar alimentos. La actividad física se basaba en ejercicios relacionados con la supervivencia fundamentales para sobrevivir. Actividades como la marcha, la carrera, el salto, la lucha, el uso de canoas, el combate, montar a caballo y la natación. Las primeras actividades relacionadas con la expresión corporal durante ese periodo tenían un carácter religioso y espiritual.

## **Antigüedad**

En el 2000 a.C. los egipcios centraban la actividad física en las carreras, la equitación, los juegos de pelota, la lucha, entre otros. Fue esta civilización la que perfeccionó el arte de la danza, actividad que fue muy relevante especialmente en la alta sociedad y practicaban deportes como el boxeo y el levantamiento de pesas. Por otro lado, entre los ríos Tigris y Éufrates se destacaron especialmente los manuales sobre el entrenamiento del caballo, los cuales utilizaban como método de preparación para la guerra.

En China practicaban técnicas basadas en distintas posiciones del cuerpo a través del movimiento de las piernas, algunas tenían una finalidad terapéutica. Desarrollaban también actividades físicas como la arquería, la danza, juegos de pelota, boxeo, esgrima antigua y artes marciales.

En India predominaban los ejercicios militares, especialmente la lucha, que se encontraba dividida en dos tipos: con armas y sin armas. En Grecia tuvo gran relevancia la gimnasia. En el 776 a.C. los Juegos Olímpicos se celebraron por primera vez en Grecia en honor al dios Zeus. La actividad física se llevaba a cabo de dos maneras diferentes en sus dos polis principales: Esparta y Atenas.

En Esparta reinaba una estricta disciplina educativa basada en los fundamentos de la guerra. Así nació la gimnasia militar, en la cual predominaban actividades como las carreras, las luchas, los saltos, los juegos de pelota, el tiro con arco, el lanzamiento de disco y el lanzamiento de jabalina.

En Atenas, en cambio, consideraron la educación corporal como un elemento en la formación del individuo, a través del cual se pretendía alcanzar una combinación de virtudes morales e intelectuales. El culto a la belleza era parte esencial de la educación, la cual se organizaba en tres centros: la Escuela (de los siete a los catorce años), la Palestra (de los catorce a los dieciocho años), donde se practicaban ejercicios físicos y el Gimnasio (a los dieciocho años) donde se practicaban ejercicios físicos y la filosofía. Del 384 a.C. al 322 a.C. Aristóteles escribió sobre la importancia del ejercicio en su obra *Política*. En esta época Platón y Aristóteles tenían su propia concepción acerca de la educación corporal. Para

Platón significaba un equilibrio entre el cuerpo y el alma y para Aristóteles significaba lo mismo, pero le atribuía, además, una orientación más instrumental.

Roma, por su parte, fue influenciada por Grecia, aunque allí se consideraba el cuerpo principalmente como fuente de placeres. El objetivo del desarrollo de las cualidades físicas en Roma era militarista, razón por la cual los jóvenes romanos eran entrenados y sometidos a ejercicios de carácter guerrero. La sociedad romana disfrutaba de espectáculos como las luchas de gladiadores y las carreras de cuadrigas, entre otros.

### **La Edad Media**

Durante la Edad Media, del 476 al 1453 d.C., el énfasis en la educación física disminuyó debido a las guerras y la peste negra. En esta época se destaca la importancia del alma en relación con el cuerpo. Como la cultura se fundamenta en el cristianismo y el culto al espíritu, desaparece la actividad física con fines educativos.

### **El Renacimiento**

En la época del Renacimiento, del 1500 al 1700, el interés en la educación física se reavivó gracias a las obras de Leonardo da Vinci y Galileo Galilei. Se producen nuevos cambios: la aparición del humanismo supone volver a lo establecido en Grecia, donde se buscaba la armonía entre el cuerpo y el alma, lo que repercute en el ámbito educativo; reaparecen los juegos y ejercicios de carácter físico. Reconocidos humanistas de este periodo, como Vitoriano da Feltre y Mercurialis, realizaban actividades como la equitación, la esgrima, la natación y otros ejercicios para conservar la salud.

### **La Ilustración**

Durante el siglo XVIII, conocido como el siglo de la Ilustración, en 1748 el filósofo francés Jean-Jacques Rousseau (1712–1778), considerado el padre de la educación física moderna, escribió *Emilio*, un libro sobre la educación que enfatizaba la importancia del ejercicio físico. Fundamentó la idea de que el

movimiento genera inteligencia, otorgando un papel importante a esta asignatura, proponiendo una educación basada en los sentidos, la resistencia, la higiene, los juegos al aire libre, la supervivencia y los trabajos manuales.

Más adelante aparecieron personajes como Basedow (1774), el precursor de la educación física alemana, Pestalozzi (1783), líder del modelo educativo que buscaba el desarrollo del hombre en su totalidad, y Johann Christoph Friedrich Guts Muths, que en 1790 escribió el primer libro de texto sobre educación física, *Gymnastics for Youth*, por lo que es considerado el padre de la gimnasia pedagógica.

### **La Modernidad**

En el siglo XIX surgen diferentes corrientes de la gimnasia que dieron lugar a los métodos que actualmente conocemos como las Escuelas. Las cuatro grandes escuelas que existieron fueron la Escuela Francesa, creada por Francisco Amorós (1770–1848), padre de la gimnasia francesa, y conocida por ser una escuela militarista y acrobática, orientada en el desarrollo de la destreza, la fuerza, la resistencia, la paciencia, la belleza y el valor.

La Escuela Sueca está basada en los ejercicios físicos orientados a corregir los malos hábitos y las malas posturas provocadas por la inactividad y cuyo precursor fue Pehr Henrik Ling (1776–1839), padre de la gimnasia sueca y fundador del Real Instituto Central de Gimnasia de Estocolmo, primera institución superior de formación de profesores de gimnasia.

La Escuela Alemana fue fundada por Guts Muths, también creador de la gimnasia pedagógica, y F. L. Jahn, quienes recurrieron a la educación física como medio para lograr la unidad y la independencia alemana durante el periodo de invasión napoleónica.

Finalmente, la Escuela Inglesa, creada por Thomas Arnold (1795–1842), quien consideró que mediante la práctica deportiva se podía canalizar la agresividad. Es en ese momento cuando también surge el término *fair play* o juego limpio para las competencias deportivas.

Otros importantes acontecimientos durante el siglo XIX: en 1810 Friedrich Jahn, conocido como el “padre del movimiento gimnástico alemán”, abrió el primer gimnasio al aire libre en Berlín. En 1861 el educador estadounidense Dio Lewis fundó la primera escuela de gimnasia en Boston, y en 1891 James Naismith inventó el baloncesto en Springfield, Massachusetts.

## **El siglo XX**

En el año de 1926 el educador sueco Per Henrik Ling desarrolló el método de masaje conocido como “Swedish massage”. En 1954 se fundó la Federación Internacional de Educación Física (FIEP), una organización dedicada a promover la educación física y el deporte en todo el mundo. En 1960 se celebraron los primeros Juegos Paralímpicos en Roma. Para el año de 1989 la Asociación Nacional de Deportes Universitarios de Estados Unidos (NCAA) estableció requisitos académicos para los atletas universitarios. En el año 2000 se realizaron los Juegos Olímpicos de Sidney, Australia, que contaron con la mayor cantidad de atletas femeninas en la historia de los Juegos.

## **Su historia en México**

Para esta parte de la investigación he extraído textualmente la aportación que menciona la Comisión de Educación del Senado de la República el 27 de febrero de 2019 en el foro “Hacia una nueva legislación para el fortalecimiento de la educación de niñas, niños y jóvenes” con su tema a tratar: La Educación Física como asignatura.

Si nos vamos a la historia de la *Educación Física*, podemos enfatizar que desde 1843, fue cuando se implementó este concepto, el de *Educación Física*. Y fue en el Gobierno del Presidente Benito Juárez, en el año 1861, cuando se da la importancia de la *Educación Física*, que debe de impartirse en los niveles educativos. Así también, fue hasta 1923, cuando José Vasconcelos crea la Dirección General de Educación Física, desgraciadamente la desaparecieron en el año 2013, siendo secretario de Educación el Lic. Emilio Chuayffet Chemor. En ese tiempo, la Dirección General de Educación Física era la rectora de lo que emanaba la asignatura, a nivel

nacional. En el año 2008 hubo el Decreto Presidencial denominado “Año de la Educación Física y Deporte”; para esto, ninguna asignatura, hasta la fecha, ha tenido este tipo de decreto a nivel mundial. Ya en México la Educación Física tiene más de 100 años de instaurarse.

Ahora bien, como antecedente, las primeras prácticas en Educación Física orientadas en un contexto social que le dieron ese carácter, fueron el Militar (1940) y el Deportivo (1969). Para esto, el primer programa en Educación Física fue el Psicomotriz (1974); el Orgánico Funcional (1988); el Motriz de Integración Dinámica (1993); el Programa de Educación Básica (2011), que es donde se integró a dicho programa, la *Educación Física* como una asignatura, al igual que las demás materias. Ya en el 2018 se instituyó el Nuevo Plan y Programa de Estudio “Aprendizajes Claves”, en donde no aparece la Educación Física como asignatura; está considerada en el Área de Desarrollo Personal y Social, al igual que Artes y Educación Socioemocional.

Como se puede apreciar, cada uno de los programas ha tenido su enfoque, que fue obedeciendo a las políticas educativas de esos años. En todos y cada uno de esos programas estuvo la educación física como una asignatura, con excepción del nuevo modelo educativo.

Por décadas se ha considerado a la educación física como asignatura del Plan de Estudios para la Educación Básica. De tal manera que en la presentación del Programa Motriz de Integración Dinámica la definen como una “Disciplina pedagógica que contribuye al desarrollo armónico del individuo, mediante la práctica sistemática de la actividad física” (Medina, 1994:5). En ese programa se especifica que

La educación física está orientada a proporcionar al educando de educación básica en formación, elementos y satisfactores motrices a la capacidad, al interés y a la necesidad de movimiento corporal que posee, con la intención específica, de lograr el estímulo y desarrollo de habilidades, hábitos y actitudes; que se manifiestan en la calidad de su participación en los diferentes ámbitos de la vida familiar, social y productiva, requerimiento de la sociedad actual y que son necesarias para el aprendizaje permanente (Medina, 1994:5).

Así también, en el Plan de Estudios 2011 se establece que

La educación física, en la Educación Básica se constituye como una forma de intervención pedagógica que se extiende como práctica social y humanista; estimula las experiencias de los alumnos, sus acciones y conductas motrices expresadas mediante formas intencionadas de movimiento. También favorece las experiencias motrices, sus gustos, motivaciones, aficiones e interacción con otros, tanto en los patios y las áreas definidas en las escuelas como en las diferentes actividades de su vida cotidiana (SEP, 2011: 54, 55).

En la Ley General de Educación se lee lo siguiente:

Artículo 7º fracción IX. Fomentar la educación en materia de nutrición y estimular la *Educación Física* y la práctica del deporte. Ahora bien, la UNESCO en la Carta Internacional de la *Educación Física*, la actividad física y el deporte:

Proclama que esta Carta Internacional pone la *Educación Física*, la actividad física y el deporte al servicio del desarrollo humano e insta a todos y en especial a los gobiernos, las organizaciones intergubernamentales, las organizaciones deportivas, las entidades no gubernamentales, los círculos empresariales, los medios de comunicación, los educadores, los investigadores, los profesionales y los voluntarios del deporte, los participantes y su personal de apoyo, los árbitros, las familias, así como los espectadores, a adherirse a esta Carta y difundirla a fin de que sus principios puedan convertirse en realidad para todos los seres humanos.(UNESCO, 2015:1-5)

Artículo 1o. La práctica de la EDUCACIÓN FÍSICA, la actividad física y el deporte es un derecho fundamental para todos.

Artículo 4º. Los programas de EDUCACIÓN FÍSICA, Actividad Física y Deporte deben suscitar una participación a lo largo de toda la vida.

Artículo 7°. Las actividades de enseñanza, entrenamiento y administración relacionadas con la EDUCACIÓN FÍSICA, la actividad física y el deporte deben encomendarse a un personal cualificado.

Artículo 10. La protección y promoción de la integridad y los valores éticos de la EDUCACIÓN FÍSICA, la actividad física y el deporte deben ser una preocupación permanente para todos.

El sustento de la educación física está determinado en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, Ley General de Educación, Ley General de Cultura Física y Deporte, Carta Internacional de la Educación Física (UNESCO), Ley General de los Derechos de niñas, niños y adolescentes y en la Taxonomía de Bloom, en donde refiere los aspectos en las esferas cognitiva, psicomotriz y afectiva.

Actualmente en algunos estados de la República Mexicana y la Propuesta Curricular de la Educación Básica Nuevo Modelo Educativo 2016 sólo determina 40 horas al año en un país como México, en donde los índices de sedentarismo, obesidad e hipertensión son un gran problema (Comisión de Educación del Senado de la República, 2019).

## **1.4. Contexto**

### **Malnutrición y obesidad infantil en México**

El Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), a través de un informe del gobierno de México en 2017, anunciaba que nuestro país era el primer lugar a escala mundial en obesidad infantil y el segundo en adultos, superado solamente por Estados Unidos. Un hecho que daba un duro golpe a la realidad que afrontaba el país.

Desde entonces se ofrecían consejos para niños en edad escolar y adolescentes para mejorar su situación, como:

- Limitar la ingesta energética procedentes de grasas y azúcares.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras, leguminosas, cereales integrales y frutos secos.
- Evitar los alimentos con grandes cantidades de azúcar, grasa y sal durante la infancia. Es mejor que el niño desarrolle un gusto por las comidas más saludables.
- Realizar por lo menos 60 minutos al día de actividad física (ISSSTE, 2017).

Al analizar lo anterior destaca su último punto para esta investigación, en la que desde hace siete años se recomendaba que los infantes tuvieran una actividad física para que, junto a una dieta más nutritiva, se mejorara su calidad de vida saludable. Lo triste de esta situación es que, a causa de la pandemia, el país continuó teniendo los mismos problemas en este ámbito.

La intención que se tenía ante la adversidad de la pandemia era la de proteger a niñas, niños y adolescentes llevando una alimentación saludable en casa, manteniéndolos sanos y activos con un sistema inmunológico fuerte. “La pandemia por covid-19 nos ha recordado a todas y todos lo importante que es alimentarnos sanamente y llevar una vida activa” (UNICEF México, s.f.).

Sin embargo, encontramos con que México, además de tener el mayor problema de obesidad y sobrepeso infantil, también en líneas generales es un país con niñas, niños y adolescentes malnutridos.

Por un lado, la desnutrición durante la infancia tiene impactos negativos en el resto de la vida, como tallas bajas y desarrollo insuficiente del sistema inmunológico. Por otro lado, el sobrepeso y la obesidad favorecen la aparición de enfermedades como la diabetes, problemas circulatorios, del corazón o de los riñones, repercusiones graves que afectan la calidad y la esperanza de vida” (UNICEF México, s.f.).

Cifras alarmantes mencionan que la obesidad y sobrepeso van de “1 de cada 20 niñas y niños menores de 5 años y 1 de cada 3 entre los 6 y 19 años padece

sobrepeso u obesidad, problema que se presenta más a menudo en los estados del norte y en comunidades urbanas”. Asimismo, en la desnutrición tenemos que “1 de cada 8 niñas y niños menores de 5 años padece desnutrición crónica. La desnutrición se presenta principalmente en los estados del sur de México y en las comunidades rurales más que en las urbanas; los más afectados son los hogares indígenas” (UNICEF México, s.f.), pese que desde 2017 en el artículo sobre la obesidad infantil se finalizaba con la frase “por tu bienestar y el de tu familia, procura estar informado para prevenir y erradicar la obesidad” (ISSSTE, 2017).

El gobierno de México publica en su blog un nuevo artículo sobre salud a finales de 2021 y actualizado en 2023 con el titular “Obesidad infantil: Nuestra nueva pandemia”. En él se habla de cómo el sobrepeso y la obesidad infantil en México continúan siendo uno de los problemas de salud pública más importantes.

Posteriormente se define qué es la obesidad infantil, denominándola como “una enfermedad crónica que se caracteriza por exceso de grasa en el organismo y se presenta cuando el niño tiene un sobrepeso mayor al 20% del ideal” (Hablemos de Salud, 2021) y acto seguido presentan la siguiente información:

Los datos hablan por sí mismos, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), México puede ser considerado como un país mayormente mal nutrido, ocupa el primer lugar en obesidad infantil. Las dietas deficientes provocan malnutrición en la primera infancia, el 44% de los niños de 6 a 23 meses de edad no consume frutas ni verduras y el 59% no consume huevos, leche, pescado ni carne y únicamente 2 de cada 10 niños a nivel escolar (de 5 a 11 años) consume verduras y leguminosas; la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición – Continua 2021 revela que en nuestro país la prevalencia de:

Sobrepeso es en menores de 9 años con el 23% y en la adolescencia el 24.7% a nivel nacional.

Obesidad es en menores de 10 años con el 25% y en adolescentes el 18% a nivel nacional (Hablemos de salud, 2021).

Esto claramente es preocupante y habla del mal manejo de una vida activa y saludable por la población más joven. Se deben de tomar cartas en el asunto cuando observamos que las niñas y los niños con obesidad tienen más probabilidades de padecer:

- Presión arterial y colesterol alto, esto conlleva a una enfermedad cardiovascular.
- Mayor riesgo de intolerancia a la glucosa, resistencia a la insulina y diabetes tipo 2 además de ser propensos a ser adultos obesos.
- Problemas respiratorios como asma y apnea de sueño.
- Enfermedades del hígado.
- También es importante señalar que la obesidad infantil está directamente relacionada con problemas como la ansiedad y depresión, baja autoestima y problemas sociales como el bullying, que si nada de esto se trata desde el comienzo se puede llegar al suicidio (Hablemos de salud, 2021).

Entre los consejos que más se repetían en estos diferentes artículos, contamos con algunos de los siguientes para las instituciones y padres y madres de familia:

- Promover entornos escolares saludables, libres de publicidad dirigida a niños y niñas.
- Evaluación e identificación de mejoras al Servicio de Alimentación Escolar del Programa de Escuelas de Tiempo Completo.
- Cocinar y comer en familia. Es importante ya que además de fortalecer los vínculos es una excelente forma de crear rutinas saludables.
- Evitar la comida chatarra y los refrescos ya que son altos en azúcares y grasas, y aporta muy pocos nutrientes.
- Fomentar el consumo de agua simple.
- Impulsar la actividad física y reducir los hábitos sedentarios en niños y niñas como por ejemplo evitar que niñas, niños y adolescentes pasen mucho tiempo frente a una pantalla. Es importante que papás y mamás hagan ejercicio con ellos y otras actividades creativas que les permitan mantenerse en movimiento.

- Fomento a la innovación para la prevención del sobrepeso y obesidad mediante tecnología móvil que informa a padres y cuidadores sobre hábitos saludables y buena nutrición de niños y niñas (UNICEF México, s.f.).

### **La educación física en el mundo**

En mi clase de improvisación teatral nuestra maestra enfatiza la relajación y los estiramientos para una mejor introspección y flexibilidad. Nos dijo que conforme vamos envejeciendo nuestros músculos se van acortando, por ello los adultos mayores, a estar de espaldas y hablarles, por lo general en vez de voltear el cuello, como los niños, deben rotar todo su cuerpo, por eso es muy importante seguir practicando la flexibilidad toda la vida.

También nos contó que los japoneses dicen que, si quieres tener una vida longeva con mucha movilidad, debes de trabajar la columna vertebral, pues es una de las principales zonas que el cuerpo humano utiliza para el movimiento y la flexibilidad, lo cual tiene sentido si comparamos esta información con los reportes del estudio “Global Matrix 4.0” de la Alianza Global Active Kids (AHKGA), en el que se menciona que Japón cuenta con uno de los mejores rendimientos de educación física a escala mundial, debido a que es un país que prioriza la educación física en todas las etapas del ser humano. En ese estudio los resultados de la evaluación de la AHKGA se presentan en la Matriz Global de boletas de calificaciones y se hace una evaluación comparativa a 57 países en los seis continentes para analizar los niveles y tendencias globales en la actividad física de niñas, niños y adolescentes.

La profesora del Departamento de Psicología del ITESO, María del Pilar Rodríguez Martínez, expresó que la boleta es uno de los proyectos de mayor permanencia e impacto en términos de esfuerzos para promover la actividad física en niños y jóvenes en el mundo (Sepúlveda, 2022).

Tienen la función de una boleta como cualquier otra calificación que evalúa los esfuerzos que como país se hacen en función de la promoción de la actividad física; transmite información valiosa a quienes toman decisiones y permite valorar si estamos en buenas condiciones a nivel escolar, gubernamental, público; además de

conocer si los niveles de actividad física y sedentarismo van a favor o en contra” (Rodríguez, 2022).

Para la Matriz Global se sigue una metodología de evaluación estandarizada en la que varios países desarrollan Boletas de Calificaciones en las que se asignan calificaciones a indicadores relacionados con el comportamiento de movimiento (Argumedo *et al.*, 2024).

El estudio empezó en Canadá desde 2005 y de manera global desde 2014. Se hace cada dos años, con excepción de 2020, año en que fue suspendido a causa de la pandemia, donde se recogen las boletas de calificaciones de educación física y además se separa en 11 diferentes indicadores que tratan de indagar en todas las posibilidades en las que las niñas, niños y adolescentes realizan actividad física. Desde el practicar un deporte, salir a jugar al parque, hasta las diversas fuentes de influencia, familiares que participan e incentivan a los menores a moverse, o incluso qué porcentaje de transporte activo utilizan para llegar a sus escuelas. Además, de incluir al gobierno para saber los tipos de programas que tienen referentes a la actividad física y cómo es el tipo de vecindarios por los que suelen caminar más.

Los resultados del estudio presentan una deficiencia en la actividad física en el plano mundial. De 27% al 33% de la población de los países evaluados cumple con las recomendaciones de actividad física para niños y adolescentes; un 14% reporta un deterioro de la actividad física por guerras o conflictos internos y 17 de los 57 países consideran que la actividad física se vio afectada por cambios climáticos y económicos (AHKGA, 2023).

La excepción a la regla son países como Dinamarca, Finlandia, Eslovenia y Japón que fueron punteros en la tabla y son claramente países a los que debemos felicitar, observar, analizar y aprender de sus aciertos como áreas de mejora para implementar en nuestros sistemas educativos con la finalidad de mejorar.

### **La educación física actualmente en México**

“En un contexto donde la tecnología y la vida sedentaria ganan terreno, la educación física emerge como un pilar fundamental en las escuelas mexicanas” (Domínguez,

2023). En México la educación física se imparte una hora a la semana en la primaria y dos horas en la secundaria desde su programa en 1993, lo deja entrever la supervisora Adriana Hernández (2024): “Se supondría que deberían de ser dos horas en primaria también, pero no suelen alcanzar los tiempos para todos los grupos, y en caso de disponer de dos horas, nos centramos en los grupos de primero y segundo grado”.

El problema radica cuando vemos que las recomendaciones de la OMS indican una hora de actividad física diaria. La falta de movilidad en las niñas, niños y adolescentes puede tener consecuencias negativas en diversos aspectos de la salud; su estado físico, la salud cardiovascular, la salud ósea, la salud mental, aparición de enfermedades como la diabetes.

Respecto al estudio internacional de AHKGA, México participó en su cuarta edición y obtuvo una leve mejora, según se muestran los resultados del boletín de calificaciones de 2022, en comparación con 2018. A pesar de ello, de los 11 indicadores evaluados en el Boletín de Calificaciones Mexicano 2022, 5 obtuvieron calificaciones aprobatorias, aunque bajas, y seis obtuvieron calificaciones reprobatorias (Argumedo *et al.*, 2024).

El desarrollo del Reporte de Calificaciones Mexicano sigue tres pasos principales: (1) identificación de fuentes de datos para cada indicador; (2) comparación de los datos recopilados con los puntos de referencia establecidos; y (3) asignación de calificaciones. (...) La edición 2022 del Boletín de Calificaciones Mexicano evaluó 11 indicadores agrupados en cuatro categorías.

Después de recopilar los datos, el equipo del Reporte de Calificaciones se reunió para asignar una calificación a cada indicador. Las calificaciones asignadas se basan en el sistema de calificaciones mexicano que va del 0 al 10, donde los números inferiores a 6 representan calificaciones reprobatorias y 10 una calificación perfecta.

Las calificaciones se asignaron de la siguiente manera:

- 9–10 = estamos teniendo éxito con el 81–100% de los niños y adolescentes
- 7–8 = estamos teniendo éxito con el 61–80% de los niños y adolescentes
- 5–6 = estamos teniendo éxito con el 41–60% de los niños y adolescentes

- 3–4 = estamos teniendo éxito con el 21–40% de los niños y adolescentes
- 0–2 = estamos teniendo éxito con  $\leq 20\%$  de niños y adolescentes (Argumedo *et al.*, 2024).

Este estudio nos ofrece un contexto de la educación física mexicana, un ejemplo palpable es la portada que se eligió para México en 2022 con el lema “¡Las niñas también juegan!”, pues las niñas se están quedando atrás respecto a la activación física que tienen los niños (Argumedo *et al.*, 2024), al no involucrarse tanto en deportes y actividades recreativas que pueden por distintos factores, desde el rol de género con las que los educadores y tutores se dirigen hacia ellas o no exigirles de igual manera que a los niños cuando se realizan algunas prácticas. Los resultados los explican en la siguiente tabla.

Tabla 1. Boletas de calificaciones México 2022

Indicador	Grado	Razón Fundamental
Actividad física general	3	El 15,4% de los niños de 10 a 14 años y el 53,7% de los adolescentes de 15 a 19 años realizan al menos 60 min de actividad física de intensidad moderada a vigorosa al día.
Participación deportiva organizada	5	El 48,4% de los niños de 10 a 14 años reportan haber participado en algún deporte o actividad organizada en los últimos 12 meses. Las niñas tienen niveles de actividad física y participación deportiva más bajos que los niños de la misma edad.
Juego activo	4	Los niños de 9 a 12 años pasan 2 horas al día en juego activo. Los niños de 2 a 5 años pasan 3,8 horas al día en juego activo. El 76% de los niños de entre 6 y 11 años juegan al aire libre al menos un día a la semana.
Transporte Activo	5	El 54,1% de los niños mayores de 3 años van al colegio andando mientras que el 1,5% va en bicicleta. El 20,5% de los estudiantes de secundaria superior van a la escuela caminando, el 2,1% en bicicleta y el 0,13% en patineta.

Comportamiento sedentario	4	El 43,6% de los niños entre 10-14 años pasan menos de 2h al día delante de una pantalla. Los adolescentes de 15 a 19 años pasan 4,8 horas al día sentados.
Dormir	7	El 91% de los niños de 10 a 14 años duermen al menos 9 h al día. El 65% de los adolescentes de 15 a 17 años duermen al menos 8h al día.
Aptitud física	6	El 61,8% de los niños de 5 a 11 años tienen valores de IMC adecuados para la edad. El 56,2% de los adolescentes de 12 a 19 años tienen valores de IMC adecuados a su edad.
Familia	7	El 65-67% de los padres realizaron actividad física o deporte en la última semana, con una media de 230 min por semana.
Escuela	6	El porcentaje de escuelas públicas que cuentan con un profesor de educación física es del 33,4% en preescolar, del 53,3% en primaria y del 32,2% en secundaria. De media, el 74,4 % de las escuelas tienen áreas recreativas y el 83,9 % con patios.
Comunidad y Medio Ambiente	4	37% de las colonias en México tienen todas sus calles con aceras y árboles, 13.4% cuentan con alumbrado público y 6.5% tienen rampa para sillas de ruedas; El 0,5% del total de vías en las localidades de 5.000 o más habitantes cuentan con carriles bici o carriles bici; 62% de los adultos mexicanos han dejado de permitir que sus hijos pasen tiempo fuera de casa; El 60% de la población físicamente activa acude a establecimientos públicos.
Gobierno	6	Entre 2013 y 2018 se lanzaron varias políticas y programas destinados a mejorar la actividad física y la actividad física de los niños. Sin embargo, no existe una delimitación clara de las responsabilidades de los diferentes sectores involucrados en la implementación de estos programas y políticas. No se identificaron avances considerables entre 2013 y 2020 en torno a inversiones, políticas y programas.

Fuente: Calificaciones y fundamentos del Boletín de Calificaciones 2022 de México – Frontiers (traducido).

De todo lo analizado, y respecto a esta investigación, lo que más destaco es que existe muy poco porcentaje de profesores de educación física que atienden a sus clases. ¿Cómo es posible que en promedio un 39% de escuelas públicas de educación básica (prescolar, primaria y secundaria) cuenten con algún docente de educación física? Eso quiere decir que 61% de las escuelas no cuenta con el profesorado capacitado de educación física para dar clases.

En “Principales cifras del sistema educativo 2022–2023” se obtiene que el total de escuelas primarias (general, indígenas y cursos comunitarios) existentes en México son 96,005 de las cuáles un total de 86,835 son públicas (90.1%) y 9,170 son privadas (9.9%) (Dirección General de Planeación, Programación y Estadística Educativa, 2023). respecto al 90,1% de las escuelas son públicas en todo el país. Esto indica que 33,866 primarias tienen a algún docente de esta asignatura.

En Jalisco, el INEGI y la SEP (2023) mencionan que en Jalisco existen 5,634 escuelas primarias, si respetamos el mismo porcentaje que proporcionan arriba, hablaríamos de que el 90.1% serían 5,076 primarias públicas, de las cuáles tan solo 1980 escuelas tendrían profesores de educación física, y alrededor de 558 escuelas serían privadas.

México forma parte del 45% de países que carecen de un plan nacional de actividad física; Todos los Boletines de Calificaciones mexicanos emitidos hasta la fecha sugieren que se necesita un plan nacional que conecte estratégicamente todas las iniciativas y delinee claramente las responsabilidades de implementación (Argumedo *et al.*, 2024).

Basados en las estadísticas, “el peor indicador se encuentra en actividad física total; es decir, no se cumple con las indicaciones de la Organización Mundial de la Salud y esto fue también a causa del covid–19, que generó más sedentarismo y la expectativa de vida disminuyó cinco años”, dice López Taylor (2022), director del Instituto de Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y el Deporte, del Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS).

Al ser un país tan diverso y poblado, los datos no son los más precisos, pues “las calificaciones se basan en datos secundarios que se recopilaron mediante instrumentos autoinformados y, en algunos casos, mediante instrumentos no validados. (...) es posible que estas calificaciones no reflejen la prevalencia actual de estos comportamientos” (Argumedeo *et al.*, 2024). Lo importante es que hay muchísimo margen de mejora que debemos rediseñar sí o sí para atender a las necesidades vitales que se nos presentan. “Tenemos que encontrar una nueva forma para integrar a las poblaciones específicas como menores de 10 años con discapacidad, poblaciones rurales y con orientación diversa” (López, 2022).

Debido a que la educación física no solo fomenta el la activación y ejercicio regular, sino también que establece hábitos saludables que logran perdurar en la vida de quienes reciban esta información. Es más fácil y barato promover la salud, exigir una mayor calidad y cantidad de horas de educación física en México, que seguir costearo la enfermedad de la obesidad.

En el indicador de vecindario, los padres de familia dejan salir cada vez menos a sus hijos de sus casas por la inseguridad y delincuencia. Sabemos que es complicado, pero si logramos hacer los ajustes necesarios para volver a potenciar esta parte evitaríamos que se merme una de las formas más fáciles y frecuentes en la que las niñas y niños podrían hacer actividad física, pues al propiciar una zona segura, habría más diversión y juego al aire libre.

Cuando se fomenta la actividad física en una escuela, los niveles de concentración y rendimiento escolar tienden a incrementarse. Asimismo, cuando se incentiva el ejercicio, ayuda considerablemente en la reducción delictiva entre los integrantes de una comunidad, ya que los índices de violencia disminuyen notablemente con la práctica de los deportes.

## **2. Desarrollo**

En el desarrollo de esta investigación he partido de la recolección de información a través de libros, tesis, noticias, páginas web y documentos académicos para constatar y argumentar ¿cuál sería el cambio necesario para enseñar y practicar la

educación física, atendiendo al contexto y problemáticas que enfrentan los y las niñas en el AMG actualmente?

Por un lado, en los libros de la biblioteca de la escuela sobre educación física, su mayor énfasis —sin que sea de extrañar—, es justamente cómo impartir esta materia, con varios libros dedicados simplemente a cómo hacer las planeaciones (información que el docente debe tener y seguir a la hora de realizar sus clases según lo solicitado por el manual PEF) y otros tantos dedicados a cómo se puede evaluar al alumnado.

Lo relevante aquí es que he visto muy repetitivo como abordan la educación física, teniendo como principal interés la de aconsejar al docente en cuanto a cómo realizar de manera más efectiva, organizada y atractiva la clase. A como lo percibí fue una sensación de encontrar solo libros de educación física sobre cómo dar educación física para profesores de educación física.

No me atrevo a llamar a esto un error ni mucho menos, pero si me fue difícil encontrar información sobre ¿por qué dar clases de educación física? ¿De qué nos sirve? ¿Cómo practicarla? Sería importante que hubiera libros que hablaran de la importancia de esta materia y cuyo público meta fueran los alumnos o padres y madres de familia.

Quizás sea esta brecha y desconexión de lo que nos hablan sobre la educación física y sólo al segmento al que van dirigido, por lo que he decidido realizar esta investigación, porque justamente me siento muy ajeno al tema y, si yo estoy así, seguramente una gran parte de la población que no se dedique a la pedagogía, medicina, psicología o deporte sentirá como yo.

Por otro lado, al adentrarme a los sitios web y tesis he notado mayor cobertura en los diferentes temas sobre educación física, incluso diré que es hasta repetitivo, como varios artículos y noticias hablan de la vital importancia de esta asignatura en la vida de las personas —justo lo que quiero exponer—. Sin embargo, el problema que he encontrado es que esta información no llega a trascender como se debería.

## **2.1. Sustento teórico y metodológico**

Para la elaboración de este reporte se han acudido a diversas fuentes como es el caso de artículos publicados por el Gobierno de México, la UNICEF, la OMS, la Comisión de Educación del senado de la república, el nuevo programa que se rige en las escuelas bajo el nombre NEM (la llamada nueva escuela mexicana), el estudio mundial sobre las boletas de educación física de la Global Matrix 4.0.

En la cuestión de libros me he informado con lo que menciona la SEP: *Principales cifras del sistema educativo nacional*; las entrevistas y críticas a las clases de algunos docentes en *Una perspectiva desde el patio de la escuela primaria*. Irene Pellicer Royo et al. hacen una buena investigación y recapitulación sobre diversos estudios científicos referentes a la educación física y el aprendizaje, integrados en el libro *NeuroEF. La revolución de la Educación Física desde la Neurociencia*. El libro *Actividades físicas extraescolares una propuesta alternativa* agrupa a varios autores de ciencias de la educación.

Por último, me baso en las entrevistas realizadas a una supervisora y dos docentes en activo de la AMG seleccionados como los representantes del evento Recrea 2024 para la activación física en la expo de Guadalajara. Además, se harán y analizarán cuatro encuestas sobre la Educación Física desde la visión de docentes de esta asignatura, las instituciones académicas entendidas como los demás profesores y directores de los respectivos centros educativos, la opinión de los alumnos y sus respectivos padres y madres de familia o tutores.

## **2.2. Planeación y seguimiento del proyecto**

### **La importancia de la Educación Física en primaria**

La relevancia que tiene la educación física como materia dentro el currículum escolar queda justificado por su función básica de formar ciudadanas y ciudadanos que vivan de acuerdo con un estilo de vida activo y saludable. Los hábitos de vida saludable e higiene se inician en el nivel de preescolar, por lo que es triste que, la

presencia de la educación del cuerpo sea casi anecdótica con solo una hora semanal dedicada a esta asignatura.

Contribuye notablemente en la formación armónica e integral del ser humano, en sus diferentes áreas de su cognición, corporeidad y motricidad. Además de que se educa desde una perspectiva axiológica, resaltando primordialmente los valores por medio de la actividad física, encausada en el juego, parte lúdica natural del niño(a); mismos que le ayudan para su vida cotidiana, además de que es incluyente y sociabiliza (Comisión de Educación del Senado de la República, 2019).

El licenciado en Educación Física Ángel Eduardo Águila Garnica, maestro titular de Educación Física en los niveles de Preescolar y Primaria en el Blog Erikson School de una escuela de Zapopan, Jalisco, dice lo siguiente:

El fin de la Educación Física es que nuestros alumnos tengan y obtengan un desarrollo integral óptimo. Dentro de todo lo que realizamos en el patio de la escuela buscamos estructurar, para después desarrollar las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de los alumnos, algunos de nuestros fines son:

- Fomentar valores de responsabilidad, trabajo en equipo, respeto, unión, compañerismo, amistad, amor, etc.
- Liberar y relajar la mente de los alumnos para llegar al salón de clases con ganas de seguir aprendiendo.
- Fomentar el gusto por la actividad física o algún deporte que tenga beneficio para su vida adulta.
- Desarrollar las capacidades físicas como saltar, correr, zigzaguear, lanzar, esquivar, equilibrar, etc.
- Buscar el buen desarrollo de la lateralidad y la noción del espacio tiempo.
- Apoyar a materias compañeras a reafirmar algún contenido con juegos o actividades que sean del agrado de los alumnos (Águila, 2020).

La finalidad de la educación física en la educación se centra en promover el desarrollo de los hábitos de vida saludables en el alumnado. Los hábitos de vida

saludables a abordar desde la salud física son higiénicos; posturales; prevención de hábitos tóxicos; primeros auxilios, seguridad y prevención; alimentación; práctica física; tecnológicos; ocio y tiempo libre. Aprender sobre la salud física en la educación física tiene como intenciones:

- Concienciar al alumnado sobre los beneficios de la práctica física para la salud.
- Adquirir unos hábitos posturales en las tareas de la vida cotidiana, así como en la actividad física.
- Consolidar los hábitos higiénicos antes, durante y al finalizar la práctica física.
- Reconocer las características de la alimentación equilibrada y llevarlas a la practica
- Reflexionar sobre los riesgos del sedentarismo sobre la salud, prevenir y resolver pequeños accidentes o lesiones producidas en la práctica física o en la vida cotidiana.
- Utilizar de forma crítica las tecnologías de la información y comunicación (TIC) en beneficio de la salud y como herramienta para aprender a lo largo y ancho de la vida (Pellicer, 2015: 38).

Por último, debo recalcar el extracto de la entrevista realizada a mi primo Abraham Fernández (2024), docente de esta disciplina, galardonado como subcampeón 2019 y campeón 2021 en el concurso a la sesión de la educación física, y participante activo de los eventos de Recrea Land Jalisco desde 2022. En la que nos explica desde sus conocimientos y experiencia, por qué es tan decisiva esta asignatura:

La educación física desempeña un papel decisivo en el desarrollo integral de los individuos, contribuyendo tanto a la salud física como al bienestar mental y emocional. A lo largo de los años, ha evolucionado más allá de simplemente enseñar habilidades deportivas para convertirse en una disciplina que aborda aspectos clave del crecimiento y desarrollo personal.

Cabe resaltar que uno de los aspectos más evidentes de la educación física es su impacto en el desarrollo físico de los estudiantes. A través de la participación en actividades deportivas y ejercicios físicos, los niños y adolescentes desarrollan

habilidades motoras, coordinación, fuerza, flexibilidad y resistencia. Estos aspectos son fundamentales para mantener un estilo de vida activo y saludable.

La relación entre el ejercicio físico y la salud mental es indiscutible. La educación física no solo promueve la salud física, sino que también juega un papel vital en la gestión del estrés, la ansiedad y la mejora del estado de ánimo. La liberación de endorfinas durante el ejercicio contribuye directamente a la reducción del estrés y a la mejora de la salud mental general.

La participación en actividades físicas y deportivas fomenta el trabajo en equipo, la cooperación y la empatía. Los estudiantes aprenden a interactuar con sus compañeros, a respetar reglas y a comprender la importancia del juego limpio. Estas habilidades sociales son transferibles a la vida cotidiana y al ámbito laboral, promoviendo relaciones saludables y una comunicación efectiva.

Numerosos estudios han demostrado que la actividad física tiene un impacto positivo en el rendimiento cognitivo. La educación física no solo proporciona un descanso necesario para la mente, sino que también mejora la concentración y la capacidad de atención en el aula. Los estudiantes activos tienden a tener un mejor rendimiento académico y a desarrollar habilidades cognitivas más fuertes.

En resumen, la educación física va más allá de la enseñanza de habilidades deportivas. Contribuye al desarrollo integral de los individuos al promover la salud física, mental, emocional y social. Al incorporar la educación física de manera efectiva en los programas educativos, las instituciones educativas pueden jugar un papel fundamental en la creación de generaciones más saludables y equilibradas. La inversión en la educación física es, por lo tanto, una inversión en el bienestar a largo plazo de la sociedad del mañana.

Dotar al alumnado con las herramientas necesarias para que sea capaz de autogestionar su condición física y ocupar el tiempo libre de forma activa mejorando su bienestar y calidad de vida, son los grandes objetivos de la materia (Pellicer, 2015). Por esto y más es que la clase de educación física en el nivel educativo básico es muy importante en el desarrollo de los infantes, ya que busca fortalecer el cuerpo humano y sus sentidos, además de desarrollar habilidades y valores mientras procura un estilo de vida activo y saludable.

## El rol del docente

Algunos de los conocimientos que debe tener un docente de educación física de la escuela primaria según la Comisión de Educación del Senado de la República son los siguientes:

- Conocimiento del desarrollo físico y mental del niño,
- Conocimiento de pedagogía, metodología y didáctica aplicada al área de Educación Física,
- Conocimiento y dominio de los planes y programas vigentes aplicables a Educación Física,
- Manejo y uso adecuado de materiales y recursos para la sesión de Educación Física,
- Primeros auxilios
- Bases fundamentales del entrenamiento deportivo
- Metodología de la investigación
- Metodología y didáctica de la enseñanza
- Conocimientos generales de nutriología y salud
- Uso de la tecnología
- Técnica de la enseñanza de la recreación
- Realizar actividades deportivas para apoyo de programas de vida saludable
- Ley General de Educación y documentos normativos emitidos por la Secretaría de Educación Pública.

A su vez, las acciones que realiza el profesor de educación física en Educación Básica por mencionar algunas:

- Aplicar la sesión de educación física
- Llevar a cabo sesiones de *matrogimnasia* (ejercicio físico que es llevado a cabo por el hijo y la madre (o padre) con la finalidad de fortalecer los lazos de unión)
- Elaborar las planeaciones de las secuencias didácticas que se aplicaran en la sesión de educación física,

- Muestras pedagógicas, incluyendo a padres de familia
- Atención a niños con problemas de psicomotricidad y la inclusión de alumnos con barreras para el aprendizaje y la participación
- Atención con niños detectados con sobre peso
- Elaborar y llevar a cabo proyectos como olimpiada de matemáticas a través del juego, demostración de juegos tradicionales, convivencias recreativas con padres de familia, recreación acuática, activación física deportivas, etc.
- Organizar y llevar a cabo actividades de apoyo al programa, tales como: activación física, centros y ligas deportivas, juegos deportivos escolares, convivencias recreativas, campamentos, actividades de fomento y promoción de la salud, etc.
- Organización con base en canciones
- Juego motor
- Apoyo como jueces en eventos deportivos escolares de la educación básica
- Escoltas
- Proyectos de impacto social: Centros Deportivos Escolares y Ligas Deportivas Escolares
- Rescate de juegos tradicionales (Comisión de Educación del Senado de la República, 2019).

### **El problema de la asignatura**

La educación física, pareciera ser una materia aclamada por los estudiantes, pero infravalorada por las instituciones y demás profesores que no pertenecen al gremio de educación física. El problema ocurre cuando al informarme me entero que las escuelas a nivel diseño, están mal hechas arquitectónicamente hablando, al menos así lo dejan entrever los libros de la SEP, *Práctica de la educación física en la escuela primaria* (2008) y *Los docentes de educación física una perspectiva desde el patio de la escuela primaria* (2009) coordinados por Hilde Aquino. Pues, de los entrevistados comentaban como las canchas solían ser más pequeñas de lo reglamentado. Asimismo, el problema de no contar con un área techada y que al mediodía pegaba el sol de lleno haciendo que las clases se vean afectadas por el calor tanto a los alumnos como al docente.

Otro gran factor constante es la falta o la insuficiencia de material didáctico para la elaboración de las prácticas. Al no contar con equipo necesario, no se aprovecha mejor el tiempo, ya que sirve para la diversión, organización de dinámicas o para marcar los circuitos por los que hay que pasar, esto en el caso de conos, aros. También se ve perjudicada la manipulación con objetos para el tema de lateralidad como podrían ser pelotas y balones.

La supervisora de educación física de la zona 6 estatal Adriana Hernández Chávez comenta sobre lo que para mí es el mayor problema que tiene actualmente la educación física mexicana, y es acerca de las pocas horas asignadas a grupos:

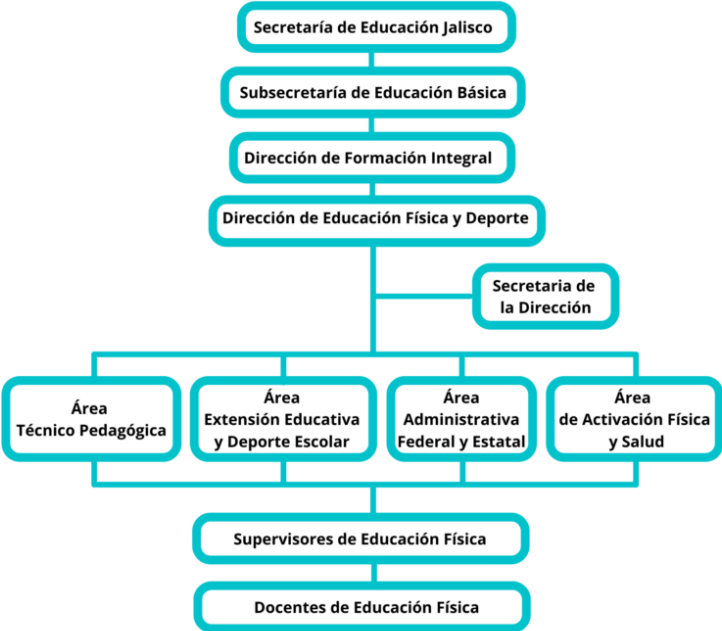
Algunas escuelas si tienen el maestro de educación física con la carga horaria necesaria para la escuela, aquí la situación, el problema viene desde las políticas porque no se asigna el recurso necesario para cubrir esa necesidad en las escuelas, la prioridad, bueno desde el programa de aprendizajes clave ahí marcaba que tenían que tener una hora a la semana mínimo, y hay escuelas que no tienen ni ese tiempo, hay escuelas que tienen el docente de educación física y ni siquiera le alcanza a cubrir a todos los grupos, entonces algunos se quedan sin educación física y otros sí.

Entonces sí, es una gran necesidad, hay escuelas que tienen hasta dos horas de educación física, pero no todas están igual, no todas estamos niveladas en ese sentido y creo que sí, es muy importante porque como bien lo dices tú, pues ya con todos estos cambios y la tecnología que nos está invadiendo con los niños, muchos han dejado de moverse y no tienen los espacios seguros para hacer actividad física fuera de su casa en los parques o algo y a veces gracias a la escuela donde pueden trabajar esa parte de movimiento, y pues sí, desgraciadamente no todos tienen ese beneficio (Entrevista propia realizada el 26 de febrero de 2024).

Una queja más se presenta, al haber varios profesores que en común tienen la concepción de qué la educación física en México, o al menos en Jalisco sería muchísimo mejor si la SEP los escuchara y se involucrar a más. Pues consideran que, si tienen algunas ideas para implementar, su proceso de aceptación no suele ser rápido, por lo que es difícil cambiar el panorama social, porque deben de recorrer

muchos puestos para que su idea llegue a contemplarse y optan mejor en innovar en sus propias clases, sin el apoyo financiero de las instituciones, recayendo en algo que sale de su propio bolsillo o recurriendo a los padres y madres de familia, pero este hecho no suele ser agradable.

Fig. 2 Organigrama de la educación física en Jalisco



Fuente: Recrea Jalisco, 2024.

Cabe resaltar que lamentablemente, hay veces que la culpa la tiene el docente por no mostrar interés y actuar de forma hostil y con pereza al dedicar sus clases como sinónimo de hora libre aplicando vulgarmente la de “arrojarles el balón” y que ya sean las niñas y niños los que se encarguen de utilizar el tiempo asignado de clase como ellos prefieran. Recuerdo que secundaria y preparatoria. Llegué a tener dos profesores así, en la que la mayoría de los niños les gustaba ya que ellos sólo querían jugar fútbol, pero si había en especial niñas que se quedaban sentadas sin hacer mucho más que jugar con sus palmas.

Actualmente se pueden seguir encontrando esta clase de profesores que, en vez de ayudar y ser parte decisiva en la vida de los estudiantes, por todas las cuestiones que ya se hablaron de su importancia, perjudica notablemente al

alumnado, al no proporcionarles los valores y conocimientos necesarios del por qué es tan importante que tengan una vida saludable y activa.

La supervisora dice lo siguiente respecto a su papel en la educación física y las deficiencias que ha encontrado:

Yo genero un diagnóstico al inicio del ciclo escolar, donde ese diagnóstico me permite a mí visualizar las necesidades que se tienen en cada una de las escuelas y la manera en la que decidieron trabajar en colectivo ellos (los docentes) y de qué manera el maestro se integró al colectivo.

Desgraciadamente, hay escuelas donde no valoran el trabajo de educación física y no lo integran, entonces el maestro queda aislado y se trabaja con esa parte de decir que se tiene que proponer e integrar todo lo que se ha hecho, y por ejemplo aquí somos muy colaborativos, se proponen muchas formas y actividades para analizar para que el maestro los pueda llevar a cabo a su práctica y compartirlas en sus escuelas.

Entonces son muchas las situaciones, pero siempre tenemos comunicación, al menos yo tengo esa comunicación directa con el director y supervisor escolar, con la intención de que integren a los maestros de educación física en todos los trabajos que se llevan a cabo. Y pues bueno, dentro de los diagnósticos que yo hago pues también identifico las áreas de oportunidad que tiene cada uno de los maestros y con ellos de manera específica y con el apoyo de los ATPs (auxiliares de la supervisora) les damos una asesoría más especializada.

### **Lo que se sugiere a escala mundial**

La OMS en su página web proporciona información detallada en cuanto al grado de actividad física necesario que los diferentes grupos de edad y población específicos deberían realizar durante el día para poder gozar de buena salud. Para este trabajo, es pertinente dar a conocer las recomendaciones que proporciona la OMS (2022) para los niños y adolescentes de cinco a 17 años y, los niños y adolescentes con discapacidad:

- Deberían dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana;
- Deberían incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana;
- Deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio que pasan frente a una pantalla.

Se observa que no hay distinción en sus recomendaciones para niñas y niños independientemente de si cuentan o no con alguna discapacidad. Si el infante logra realizar estas recomendaciones, entonces obtendrá beneficios claves para su salud e integridad física, dado a que, en los niños y adolescentes, al hacer actividad física mejoran en:

- El estado físico (cardiorrespiratorio y muscular)
- La salud cardiometabólica (tensión arterial, dislipidemia, hiperglucemia y resistencia a la insulina)
- La salud ósea
- Los resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva)
- La salud mental (reducción de los síntomas de depresión)
- La reducción de la adiposidad (OMS, 2022).

Riesgos del comportamiento sedentario para la salud. Los modos de vida son cada vez más sedentarios por el uso del transporte y la utilización cada vez mayor de pantallas para el trabajo, la educación y las actividades recreativas. Los datos demuestran que un mayor grado de sedentarismo está asociado con los deficientes resultados de salud en los niños y adolescentes que se enumeran a continuación:

- Un aumento de la adiposidad (aumento de peso)
- Una salud cardiometabólica, aptitud física, conducta comportamental/comportamiento social más deficientes
- Una menor duración del sueño

Para sugerirnos cómo aumentar la actividad física, la OMS hace referencia a que los países y comunidades deben adoptar medidas para ofrecer a todas las personas más oportunidades de estar activas, proponiendo a nivel escolar que las escuelas primarias y secundarias proporcionen una educación física de calidad que ayude a los niños a desarrollar pautas de comportamiento que los mantengan físicamente activos durante toda su vida además de que los programas de base comunitaria y de deporte escolar ofrezcan oportunidades adecuadas para todas las edades y capacidades (OMS, 2022).

La cuestión es que su posible respuesta o solución a cómo incrementar la actividad física es muy general, nos dan el qué hacer, pero no el cómo. ¿Qué sería una educación física de calidad y quién sería el acreedor para dictar si la clase que reciben los alumnos hace justicia a lo ellos necesitan?

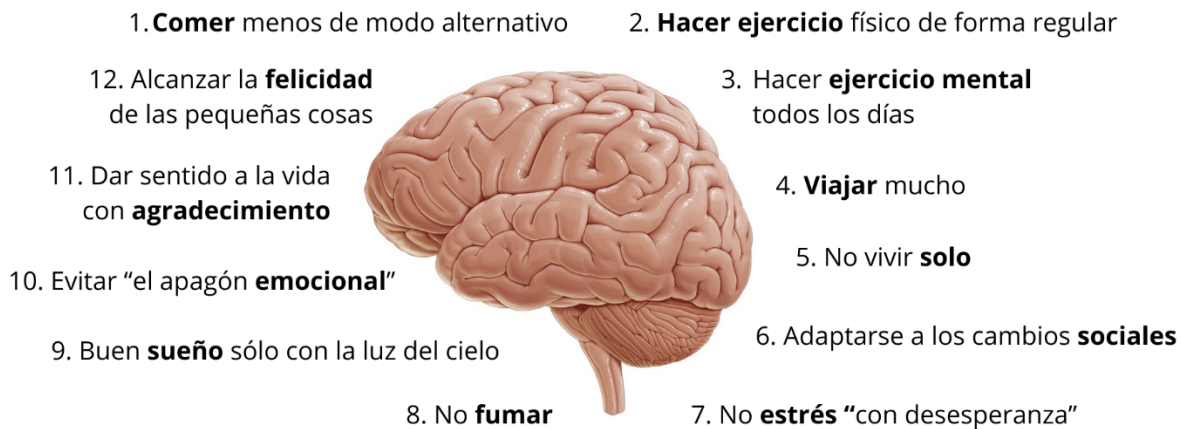
A partir de aquí es dónde empieza a haber algo de ambigüedad en cuanto a las acciones concretas que las instituciones y docentes deben realizar en sus labores escolares. Aunado a esto, aparenta ser únicamente el rol de los directivos, altos mandos y el gobierno para inculcar nuevos programas para las niñas y niños, pero sí México desde hace años está batallando con la obesidad infantil, no podemos esperar a que decidan cuándo realizar los cambios pertinentes, me hace mucha falta la parte presente y activa de los tutores y de los propios alumnos exigiendo tener y conocer qué son clases de calidad.

### **¿Qué dice la neurociencia?**

La neurociencia permite comprender cómo aprende y procesa la información el cerebro, aspectos fundamentales a tener en cuenta para la mejora de los procesos de enseñanza y aprendizaje. La actitud docente, así como las palabras, emociones y la programación didáctica son aspectos de gran influencia en el desarrollo cerebral

del alumnado y en su aprendizaje (Campos, 2010, citado por Pellicer, 2015). En la misma línea, Salmurri (2014 citado por Pellicer, 2015) señala que el principal objetivo de padres y educadores debe ser la mejora del bienestar emocional de los niños y jóvenes. Por ello, el autor sostiene que enseñar a ser feliz y que el alumnado aprenda a serlo debe ser objetivo de la función educativa. (Pellicer 2015:37).

Fig. 1 Las doce claves para mantener la salud del cerebro (Mora, 2010).



Fuente: Elaboración basada del libro *NeuroEF*, p. 21.

La propuesta de la neurociencia en la educación física o “NeuroEF”, como la llama Irene Pellicer en su libro *NeuroEF. La revolución de la Educación Física desde la neurociencia* (2015), surge al descubrir las aportaciones de diferentes expertos en neurociencia, dado a que los recientes estudios demuestran los diversos beneficios de la aplicación de la neurociencia en el ámbito educativo para favorecer el aprendizaje. El libro se basa en la importancia e influencia que tiene la neurociencia en el aprendizaje de los cinco tipos de salud que proponen para el desarrollo del alumnado: Salud física, mental, emocional, íntegra y social.

La neurociencia es el motor ideal para despertar la curiosidad y fomentar el aprendizaje (Mora, 2013, citado por Pellicer 2015). (...) De este modo, la búsqueda de la personalización, la motivación, la cooperación, la transdisciplinariedad, el desarrollo emocional, junto a la irrupción de las TIC (tecnologías de la información y

la comunicación) en el aula, serán los elementos estrella de este nuevo rompecabezas educativo (Pellicer, 2015:37).

#### Orientaciones para trabajar la salud física en el aula.

Si el objetivo final de la educación física es promover hábitos de vida saludables, a fin de crear ciudadanos, activos, críticos y reflexivos, deberíamos preguntarnos: ¿qué sentido tiene aplicar pruebas máximas, propias del ámbito del rendimiento deportivo, sobre el alumnado? ¿La educación física busca el desarrollo de atletas de élite?, ¿Estamos incidiendo, de esta manera, el desarrollo de hábitos de práctica física saludable?, ¿despertamos el gusto por la práctica física o más bien todo lo contrario? (Pellicer, 2015:44).

Mora (2013, citado por Pellicer, 2015) señala que para garantizar el éxito educativo es necesario crear escenarios basados en la alegría, el placer y las emociones positivas a fines despertar el interés del alumnado por la práctica física saludable.

¿Cómo se han sentido durante la clase de hoy? “Sin la emoción el conocimiento no es pleno” (Cury, 2007:161, citado por Pellicer, 2015). (...) La motivación: una emoción clave para el aprendizaje. ¿Preguntamos al alumnado que le gusta, qué le apasiona, qué es aquello que hacen su tiempo libre? Identificar los gustos y pasiones del alumnado a fin de integrarlo en el currículo de aula, abre las puertas a la emoción, curiosidad, motivación y aprendizaje (Ibarrola, 2013, citado por Pellicer, 2015) (Pellicer, 2015:50).

#### Respecto de la salud mental:

El movimiento ha sido decisivo para la supervivencia humana a lo largo de la historia. Según Pellicer (2015:57), “Sin acción motriz, no hay supervivencia ni bienestar”. La Educación Física destaca la importancia de la actividad física para el bienestar y la responsabilidad personal. Además, el ejercicio aeróbico no solo fortalece el cuerpo, sino que también promueve la formación de nuevas neuronas en el cerebro (neurogénesis) y protege contra enfermedades mentales y

emocionales (neuroprotección) gracias a la liberación de factores neurotróficos, sustancias que estimulan el crecimiento y la supervivencia de las neuronas.

La actividad física también afecta la estructura cerebral al promover la formación de sinapsis, las conexiones entre las neuronas. Según Pellicer (2015: 55), durante el ejercicio físico, "se libera una importante cantidad de sustancias que inciden, directa e indirectamente, en los procesos de aprendizaje y memoria." Estas conexiones, junto con la capacidad del cerebro para adaptarse y cambiar en respuesta a la experiencia (plasticidad neuronal o neuroplasticidad), son fundamentales para el aprendizaje y el desarrollo cognitivo. La plasticidad neuronal implica la capacidad del cerebro para reorganizarse y formar nuevas conexiones neuronales, lo que permite aprender nuevas habilidades y adaptarse a nuevas situaciones.

Las redes neuronales, formadas por conexiones entre neuronas, son la base del procesamiento de la información en el cerebro. Según Pellicer (2015: 60), "Todo aprendizaje se basa en este proceso". Cada experiencia, pensamiento o emoción puede remodelar estas redes neuronales, lo que refleja la capacidad del cerebro para "recablearse" en función de las experiencias vividas.

Una de las formas más eficientes y naturales de aprender hábitos y destrezas motoras es a través de la observación. Hoy sabemos que quien aprende observando activa las mismas áreas motoras del cerebro que las personas que está ejecutando realmente la acción observada. Caben en este momento detenernos e introducir el concepto de neuronas espejo (Pellicer, 2015: 69).

Las neuronas espejo fueron descubiertas en los años noventa por un grupo de investigadores de la universidad de Parma, en Italia. Los doctores Giacomo Rizzolatti, Luciano Fadiga, Leonardo Fogassi y Vittorio Gallese integraron el grupo de investigación que, en 1996, publicó el artículo sobre las neuronas espejo en la revista *Science* (Santillán, 2021).

Además, las neuronas espejo son un tipo especial de neuronas que se activan tanto cuando realizamos una acción como cuando observamos a alguien más realizarla. Según Pellicer (2015:69), estas neuronas "se convierten en una de

las formas de aprendizaje más naturales, biológicas y significativas que existen: la imitación!

Estas neuronas desempeñan un papel importante en el aprendizaje por imitación y en la comprensión de las acciones y emociones de los demás.

En resumen, el movimiento y la actividad física son esenciales para la salud mental y el desarrollo cerebral. A través de la neurogénesis, la neuroprotección, la formación de sinapsis, la plasticidad neuronal, las redes neuronales, la capacidad para recablear el cerebro y las neuronas espejo, el cerebro humano se adapta, aprende y se desarrolla constantemente en respuesta a las experiencias vividas. Es por ello que tú como docente o padre de familia, mantén en mente que no se puedes transmitir aquello que no tienes ni exigir lo que no das. Sé tú primero, el alumno o hijo que quieres tener en clase-casa, y las neuronas espejo se encargarán del resto (Pellicer, 2015: 70).

### **3. Resultados del trabajo profesional**

#### **Encuesta a docentes**

- La mayoría de los docentes sugieren que los grupos ideales para trabajar esta materia serían de entre 20 y 25 alumnos por clase. Sin embargo, la mayoría tiene grupos de 30 alumnos o más y consideran que están al límite o sí son muchos alumnos. De entre los cuáles, el rango de alumnos con necesidades especiales va desde los 4 a 10 alumnos por grupo, y con sobrepeso de 6 a 15 alumnos. En lo personal, un número elevado, para poder ofrecer educación de calidad y más cuando debería de ser algo personalizada, ya que cada estudiante tiene habilidades psicomotrices diferentes.
- Prácticamente ningún docente tiene juntas con padres de familia, pese a que si consideran que debería ser importante tenerlas para mostrarles qué es lo que trabajan en la educación física con sus niños y así concientizar a los padres y resolver sus dudas.
- En efecto, casi todos los docentes que participaron, consideran que su profesión es infravalorada. Opinando por ejemplo que: “los maestros piensan que es una materia

de relleno de puros juegos, para que ellos descansen y que los alumnos se desestresen de las clases normales”, “no recibe la importancia que merece, a pesar de que el desarrollo de la motricidad es importante para desarrollar varias áreas del cerebro”, “se desconoce la profundidad de esta asignatura cuando es pilar de la neuroeducación”.

- Además, muchos de los docentes, se han visto interrumpidos en sus clases, por otros profesores que deciden sacar a sus grupos para ensayar bailables, sin avisar ni tomar en cuenta al docente de educación física, pues terminan obstruyendo parte de las canchas.
- La mayoría coincide en que consideran que, en su experiencia hay poco involucramiento por parte de los padres de familia en la educación de sus hijos.
- Acerca del nuevo programa llamado “La Nueva Escuela Mexicana”, lo definen como un programa humanista, que tiene los mismos contenidos desde preescolar hasta secundaria y cada docente puede elegir que contenido trabajar primero, consideran que lo más relevante es que ponen a la comunidad al centro y que ya se busca integrar el contexto a la planeación, ósea que lo que aprenda en la escuela lo aplique a situaciones de la vida cotidiana.
- La respuesta más polarizada es que algunos piensan que el nuevo programa es el indicado, por el contexto actual, mientras otros profesores creen que se debería cambiar y regresar a anteriores programas, entre los que mencionaban son el enfoque por competencias y el programa del 2006, al sentir que es más completo, deportivo y dividido en bloques.
- Para mejorar el sistema escolar, casi el 100% de docentes respondió que debería de haber más horas de clase a la semana. Hay quien opina que se den más capacitaciones constantes y otro que propone una interrelación didáctica con el juego en todas las materias.
- La mayoría de los docentes tienen sus horas de trabajo en más de 3 escuelas a las que imparten clase, siendo una realidad que contrasta con el ideal de la supervisora Adriana. “Bueno, mi sugerencia y mi propuesta sería asignar una jornada mínima de 20 horas a los docentes y que estuvieran sus horas en un solo centro de trabajo, máximo dos, para que sea una educación física de calidad” (Hernández, 2024).
- Por último, a la pregunta ¿Qué es lo imprescindible que todo docente debería conocer y realizar en su trabajo?, rescató la única respuesta que a mi parecer propone una acción tangible y realista: “La práctica variada y abundante de Miguel

Ruiz Pérez”, ya que las demás respuestas eran muy generales: “el ser consciente de la importancia de la educación física y porque es necesario hacerla”, “conocer los planes y programas que nos rigen”. Esperando que le pueda servir a más de un docente esta información.

### A tomar en cuenta para las próximas clases

Una educación física auténtica debe comprometerse a dotar a los alumnos de un bagaje motor que les permita realizar con desempeño y confianza una amplia serie de actividades físicas en contextos muy diversos que redunden en beneficio del desarrollo integral de la persona. (...) A su vez, una educación física auténtica se debería de apoyar en una diversidad de estrategias centradas en el aprendizaje experiencial y situado (aprendizaje basado en problemas, aprendizaje por proyectos, aprendizaje servicio, aprendizaje cooperativo, etc.). En definitiva, una educación física para una vida más prolongada, saludable, satisfactoria y productiva (Barrachina *et al.*, 2017).

La educación física debe de ser más funcional, más útil, más coherente, más sistemática, más rigurosa, más inclusiva, más saludable y quizás menos deportiva. En definitiva, más educativa (González, 2013).

Cambios palpables como el rol del docente, que pasa a ser en diseñador de oportunidades de aprendizaje, y en el rol del alumnado, que se convierte en productor y protagonista de su propio aprendizaje (Acaso, 2013, citado por Pellicer, 2015). Esto es importante, porque en vez de forjar un rol autoritario, se busca más la visión de un líder que apoya, motiva y guía a los estudiantes, pero permitiéndoles explorar y cautivar su imaginación a la hora de aprender y aplicar las habilidades motrices nuevas que van descubrimiento, cómo cuestionarles su sentir y el porqué de este, para una mejor autoexploración cognitiva y emocional.

Además, se debería contemplar el uso de nuevas estrategias educativas en la práctica de la educación física conforme la evolución de la tecnología para favorecer el rendimiento y aprendizaje, como el *m-learning* (aprendizaje a través del celular), la gamificación (técnica de aprendizaje que traslada las técnicas,

elementos y dinámicas propias de los juegos y el ocio al ámbito educativo-profesional con el fin de con el fin de potenciar la motivación y conseguir mejores resultados), las metodologías activas, la colaboración en equipo y la neuroeducación (Mora, 2013 citado por Pellicer, 2015: 37 y 38).

Mantener en mente la importancia de las neuronas espejo, por lo que ser el alumno ideal que buscas en tu grupo debe comenzar contigo mismo, docente. Recordarles cuál es el propósito de la actividad, qué mejoras tendrán una vez lo realicen, la importancia de una vida activa y en movimiento, la higiene y hábitos de vida saludable que perdure en el alumnado para el resto de su futuro.

Por último, lamentablemente, nuestro país es muy grande, entonces difícilmente se podrán aplicar todas las mejoras a la par, tener en cuenta que afecta tanto para bien como para mal el contexto en el que están situados, por lo que al final la educación física se impartirá partiendo de las cosas a favor con las que se cuentan y buscando cómo mejorar o resolver las dificultades presentes.

### **Sugerencias para poner en marcha durante las clases**

Entre los diversos ejemplos de prácticas físicas que otorgaban los libros y fuentes consultadas, decido explicar en qué consistían aquellas actividades con el fin de que pueda servir a modo de inspiración, para que los docentes de educación física o los padres de familia tengan un mayor bagaje en cuanto a nuevas iniciativas que se puedan implementar en los infantes.

Cabe resaltar que estas ideas deberán de ser divididas en dos formatos distintos que, según el contexto, las necesidades y el juicio de cada institución o docente, en conjunto con la opinión de padres y madres de familia, cambiarán de una escuela a otra. Estas son, las actividades entendidas como las escolares, por ser de carácter obligatorio, y las actividades extraescolares en las que no se puede forzar a los estudiantes a participar de ellas, y no habrá repercusión alguna en la calificación en caso de no asistir —aunque la intención sería, que fueran actividades tan atractivas que por sí solas, generen interés y emoción en participar.

Las actividades son las siguientes:

1. Seminario de formación y apoyo a los alumnos: Desarrollar un seminario de formación colaborativa entre los docentes estableciendo los principios básicos, objetivos, bloques de contenidos y evaluación. Desarrollando un modelo alternativo al planteamiento tradicional, ampliando la oferta de actividades físicas y deportivas (Fraile *et al.*, 2009).
2. Juego Nuevo: que los niños modifiquen, y/o inventen sus propios juegos, con sus respectivas reglas para generar motivación y creatividad con el grupo, buscando ser del agrado de la mayoría y se vean temas como la inclusión de todos los participantes (Fernández, 2024).
3. Alimentación saludable: Una de las formas de evaluar el aprendizaje de alumnado de este proyecto, se realiza mediante una situación real, ir a comprar al supermercado. El alumnado agrupado por parejas, debe comprar ingredientes para cocinar una ensalada, un plato de verduras, un plato de carne o pescado y un desayuno o postre (Pellicer, 2015: 42).
4. Excursión: Se planeaba una salida a acampar a la montaña, por lo que, en sesiones previas, el educando desde su creatividad tenía que idear todo lo que consideraba necesario a la hora de realizar dicho viaje, posteriormente indagaban al respecto y durante las clases practicaban acciones concretas que el alumnado creía que debía hacer como armar la tienda de acampar, realizar y deshacer nudos, cómo conseguir agua, hacer fuego, etc. (Pellicer, 2015).
5. Fiestas recreativas: realizar jornadas que sirvieran de encuentro a todos los niños participantes, así como a los padres, y responsables de los centros o instituciones a los que se asista. El libro ponía de ejemplo tres fiestas: 1º fiesta de actividades en la naturaleza. Juegos y tareas que impliquen habilidades básicas; desplazamientos, trepar; pasarelas, túneles, tirolesas. 2º fiesta acuática. Juegos y tareas que impliquen habilidades básicas en el agua; trampolines, natación, toboganes. 3º fiesta en el parque. Juegos y tareas a realizar con la participación de los padres; material alternativo vinculado con el curso (Fraile *et al.*, 2009).

6. Jugamos con lo que tiramos: Dotar a los materiales de desecho de origen doméstico, aparentemente inservibles (periódicos viejos, latas, cartón, ropa vieja, etc.) a una utilidad para la práctica de juegos y actividades de carácter motriz: Reutilizándolos por ejemplo, las hojas pueden servir para la realización de actividades de expresión corporal; las ramas y palos pueden usarse a modo de bate como objeto de golpeo; las piedras como objetos para puntería; los vasitos de yogur son un excelente recurso para el trabajo del equilibrio, transportándolos en diferentes partes del cuerpo; las cajas de cartón para el conocimiento de las dimensiones corporales, exploración de planos y volúmenes, etc.; los tubos largos pueden servir a modo de vallas que el alumnado pueda saltar o pasar por debajo. Transformando el material: creación de pelotas (blandas, con bote, sin bote), zancos, tragabolas, bolo y balón de boliche, palo de golf, etc. para posteriormente hacer juegos con el material construido: Matambulú, chambot, destronar al rey, golf en zancos, el abecedario, el huracán, quemados, etc. (Velázquez, 2009).

#### **4. Reflexiones del alumno o alumnos sobre sus aprendizajes, las implicaciones éticas y los aportes sociales del proyecto**

##### *Aprendizajes profesionales*

Una vez más, la importancia que se tiene del sustento teórico que te bajas para la elaboración, de dicho proyecto, estar comprometido, implica como en mi caso a haber revisado más de 60 fuentes diferentes, entre las cuales son tres libros y medio. Hacer las respectivas visitas de campo, estar presente en los lugares donde se desenvuelve la problemática para conocer a los involucrados y conocer su modo de operar resulta fructífero para contrastar lo que se dice a nivel teórico vs lo que se percibe en la práctica.

Algo también necesario es saber delimitar muy bien tus temas, ya que en el transcurso del reporte me encontraba con unos temas que perfectamente podrían centrarse en ellos abarcando toda la investigación ya que son muy extensos. Puede

ser muy fácil perderse y dejar de lado el tema central que quieres tratar. Es por ello que debes saber cuándo es necesario dejar de hablar sobre un subtema en particular y pasar el que sigue, ya que también al tratarse de una investigación continua, pueden ir apareciendo nueva información que te haga replantear, quitar o modificar la información que ya tenías.

### *Aprendizajes éticos*

Recuerdo que al inicio me estaba arrepintiendo de haber elegido este tema, porque para mi forma de ser estaba imaginando que quién era yo para realizar una investigación sobre educación física, cuando soy un estudiante de Comunicación y artes audiovisuales, dado que me sentía mal imaginar que un don nadie como yo en el tema de pedagogía iba a venir a explicar cómo es que se debe de realizar la educación física actualmente, como si un niño fuera a explicarle a un cirujano la manera correcta en la que debe de operar —una analogía exagerada para que se entienda un ejemplo—. Sin embargo, veo oportuno que alguien sin todas las facultades y conocimientos necesarios, investigue y ponga sobre la Meza este tipo de problemáticas para que posteriormente los expertos puedan abordarlo y así llegue a cuántas personas sea posible. Pues lo que ha aprendido es que, si tú tienes algún sueño, motivación, problema, solución, etc. seguramente alguien más lo tenga y/o esté dispuesto a escucharte/leerte.

También la importancia de reconocer cuando no sabes del tema y dejarlo en claro ante los demás, pues yo no busco ningún tipo de fama o renombre, ya que yo no he descubierto nada, al contrario, mi labor aquí fue leer a la gente experta que es la que se ha dedicado a investigar y aportar desde sus rubros a su trabajo y la sociedad, y yo me considero meramente una especie de informante que ha tratado de recopilar toda la información que consideré más oportuna y que mi misión, ahora será la de difundirla primeramente a docentes de educación física para saber su opinión, si es prudente lo que muestro si debo profundizar en algunos temas que toco, etc. para posteriormente llevarlo a padres y madres de familia y sus respectivos niños y niñas.

### *Aprendizajes sociales*

Aprender sobre el cerebro siempre ha sido un tema que me ha fascinado, por lo que encontrara evidencia neurológica acerca del beneficio que nos proporciona, el estar en movimiento y realizar ejercicio anaeróbico para temas como mayor aprendizaje, crear más conexiones neuronales, desarrollar el hipocampo, entre todo lo que sea mencionado, es lo que me hace querer que este tipo de investigación y conocimientos se compartan, buscando más gente se asombra al igual que yo y entienda realmente por qué priorizar una vida activa, puede ayudar a que seamos saludables, evitando enfermedades, mejorando nuestra atención, volviéndonos más inteligentes, y entre otras cosas, conseguir una vida plena.

### *Aprendizajes personales*

Realmente todo lo que aparece en este artículo es algo que yo desconocía, a excepción de saber que en México había mucha obesidad infantil, estando en los primeros lugares y las típicas de hacer ejercicio y comer saludable para un cuerpo sano. Por lo que para mí si fue sorprendente el enterarme de lo mal que estamos como país a nivel sedentarismo; otro tema es que desconocía las pruebas que se hacían en México para evaluar la actividad física, y éstas mandarlas a comparar con otras pruebas para, a escala mundial, tener un ranking y poder conocer y comprar los resultados del pasado y los de otros países.

Para mí la educación física era junto con artes de mis materias favoritas, por lo que fue grato ver que esta asignatura tiene un impacto demasiado relevante en la vida de toda persona, en especial en aquellas de edad temprana y niñez donde apenas se están desarrollando, por lo mismo, es triste enterarme que no se le da la importancia que requiere.

## **5. Conclusiones**

En México, aunque las niñas, niños y adolescentes han ido mejorando ligeramente en la boleta de resultados de actividad física con el pasar de los últimos ocho años,

no podemos confiarnos, ya que a largo plazo el Atlas Mundial de la Obesidad predicen aumentos masivos respecto a la obesidad infantil.

De este modo, se observa que, en la mayoría de las fuentes consultadas, todas apuntan a que esta materia es crucial para contrarrestar el sedentarismo y obesidad infantil, por eso la insistencia de que realmente se apliquen más horas a esta asignatura y los infantes pasen mayor tiempo en el patio de juegos.

Debemos contemplar el mapa en todas las direcciones posibles y como regla de tres “R”, hay que rescatar, replicar y reproducir aquellas acciones concretas que puedan servirnos e instrumentarlas en los centros educativos, deportivos y culturales para tener una vida mucho más activa desde lo cotidiano:

- Mirar hacia el pasado y recordar que tipo de actividades se realizaban cuando no existían tantos videojuegos, celulares y tabletas; el tipo de salidas y excursiones que se hacían a los parques, playas, montañas y cerros; las caminatas o rodadas en bici que se debían de hacer al no contar con tanto transporte; el cómo nos divertíamos sin tantas tecnologías de por medio.
- Aprender del de al lado que está haciendo las cosas bien o mejor que nosotros, llámese al vecino, al otro barrio, colonia, ciudad, estado, país, etc. Por ejemplo, buscar los países que salieron más altos en la matriz global de actividad física de Active Healthy Kids Global Alliance.
- Mayor difusión y creación de eventos que su principal interés sea o involucre la movilidad del cuerpo, por parte de instituciones y gobierno, y una mayor participación de estas por parte de nosotros la población.

Sembrar esa semilla en las niñas, niños y adolescentes, para que su perspectiva sobre la higiene, la salud, y en especial la alimentación, la actividad física y el deporte sea positiva relacionando estos términos con diversión, motivación, bienestar y la facilidad y mejoramiento por aprender y retener información al desarrollar un cerebro sano gracias a moverse.

Es una cuestión que involucra a todas las personas, por eso es importante incentivar un estilo de vida basado en la educación física, para que nos limpiemos

esa mancha de ser el país número uno en obesidad infantil, se lo debemos a las personas que serán nuestro futuro, pero que ahora son las más vulnerables.

### *Una propuesta*

El libro *Métodos de enseñanza en educación física* propone que, dado que la educación física es una asignatura que no se centra exclusivamente en el niño, sino también en el futuro ciudadano, hace que sea una materia que se oriente por y para la vida del correcto desempeño de la corporeidad, la cual se logra con tareas que estimulen cambios y situaciones complejas que ocurren en el mundo real.

Deben ser experiencias relevantes de aprendizaje directo en escenarios reales (comunitarios, deportivos, institucionales) que permitan al alumno: a) Enfrentarse a situaciones de la vida real; b) aplicar y transferir significativamente el conocimiento; c) desarrollar habilidades y construir un sentido de competencia persona; d) manejar situaciones sociales; vincular el pensamiento con la acción; e) reflexionar acerca de valores y cuestiones éticas (Barrachina *et al.*, 2017: 11).

Mi propuesta es que pueda haber una simbiosis donde el docente de educación física sea también quien pueda evaluar al grupo en la materia de Formación Cívica y Ética. Con esto, el docente tiene la excusa de sacar más veces al alumnado y así pasen más tiempo en las canchas y áreas de juego, puedan realizar mayor ejercicio y a su vez, hay bastantes conexiones en común, pues es aún más palpable y evidente aplicar los valores, cuando se organizan en equipo, aprenden reglas de juego y se enfrentan a situaciones y desafíos en los que intervenga su ética y la moral, para formarse cívicamente.

Desde recrea Jalisco se sustenta en parte esta idea al mencionar la Dirección de Educación Física y Deporte que parte de su misión es “promover y desarrollar en los alumnos la adquisición de las competencias en Educación Física, deporte escolar, formación cívica y activación física en el marco de la Reforma Integral de Educación Básica” (s.f.). Además, al ser los docentes de educación física quienes ensayan con la escolta, pueden inculcar lo respecto al patriotismo y enseñanzas culturales del país, esquema que se promueve bajo la Nueva Escuela Mexicana.

## 6. Bibliografía

- Águila, Á. (2020, 15 junio). *La importancia de la Educación Física en primaria*. Blog Erikson School. <http://www.erikson.edu.mx/blog/la-importancia-de-la-educacion-fisica-en-primaria>
- Argumedo, G. et al. (2024, 04 enero). *Results from the 2022 Mexican report card on physical activity for children and adolescents*. *Frontiers In Public Health*. <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2023.1304719/full>
- Aquino, H. (2008). *Práctica docente de la educación física en la escuela primaria*. Zapopan: SEP.
- Aquino, H. (2009) *Los docentes de educación física. Una perspectiva desde el patio de la escuela primaria*. Zapopan: SEP.
- Barrachina, J. et al. (2017). *Métodos de enseñanza en educación física: Enfoques innovadores para la enseñanza de competencias*. (2da ed.). Barcelona: INDE.
- Comisión de Educación del Senado de la República. (2019, 27 febrero). *La Educación Física como asignatura* [Comunicado de prensa]. [https://comisiones.senado.gob.mx/educacion/foro2019/docs/ponencia9\\_d.pdf](https://comisiones.senado.gob.mx/educacion/foro2019/docs/ponencia9_d.pdf)
- Dirección de Educación Física y Deporte. (2024, 24 enero). *¿Quiénes somos?* Recrea Jalisco. <https://recrea.jalisco.gob.mx/direccion-educacion-fisica-y-deporte/>
- Dirección General de Planeación, Programación y Estadística Educativa (2023, septiembre). *Principales cifras del sistema educativo nacional 2022–2023*. SEP. [https://www.planeacion.sep.gob.mx/Doc/estadistica\\_e\\_indicadores/principales\\_cifras/principales\\_cifras\\_2022\\_2023\\_bolsillo.pdf](https://www.planeacion.sep.gob.mx/Doc/estadistica_e_indicadores/principales_cifras/principales_cifras_2022_2023_bolsillo.pdf)

- Dirección General de Planeación, Programación y Estadística Educativa (s.f.). *Sistema interactivo de consulta de estadística educativa*. SEP.  
<https://planeacion.sep.gob.mx/principalescifras/>
- Domínguez, A. (2023, 26 de noviembre). La crucial importancia de la educación física en México. *El Economista*.  
<https://www.eleconomista.com.mx/opinion/La-crucial-importancia-de-la-educacion-fisica-en-Mexico-20231126-0068.html>
- Frailé, A. et al. (2009) Una experiencia práctica de organización de actividad física extraescolar para niños/as de 2° ciclo de primaria. En M. Santos y A. Sicilia (Eds). *Actividades físicas extraescolares: Una propuesta alternativa* (2da ed., pp. 87-110). Barcelona: INDE
- Fernández, A. (2024, 18 marzo). Entrevista realizada a docente de educación física galardonado en primer lugar en el concurso a la sesión de la educación física, por José Roberto Martínez Zárate.
- Fernández, A. (2024, 4 de abril). Entrevista realizada a docente de educación física, participante de Ludicav en el evento Recrea, por José Roberto Martínez Zárate.
- Gobierno de la República Dominicana. (s.f.). *Historia de la educación física*. INEFI  
<https://inefi.gob.do/historia-educacion-fisica/#:~:text=La%20educaci%C3%B3n%20f%C3%ADsica%20moderna%20naci%C3%B3n,cricket%20y%20los%20deportes%20h%C3%ADpicos>
- González, C. (2013). *Educación física para la vida*. Barcelona: INDE.
- Hablemos de salud (2021, 30 de noviembre). *Obesidad infantil: Nuestra nueva pandemia*. gob.mx. <https://www.gob.mx/promosalud/es/articulos/obesidad-infantil-nuestra-nueva-pandemia?idiom=e>
- Hernández, A. (2024, 26 de febrero). Entrevista realizada a la supervisora de la zona 6 de educación física, por José Roberto Martínez Zárate.
- Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (2017, 20 abril). *Sobrepeso y obesidad infantil*. gob.mx.  
<https://www.gob.mx/issste/articulos/obesidad-infantil#:~:text=M%C3%A9xico%20ocupa%20el%20primer%20lugar%20mu>

ndial%20en%20obesidad%20infantil%20y,la%20poblaci%C3%B3n%20en%20edad%20preescolar

Línea de Tiempo (2023, 20 de febrero). *Línea del tiempo de la educación física a través de la historia*. Lineadetiempo.net <https://lineadetiempo.net/linea-del-tiempo-de-la-educacion-fisica-a-traves-de-la-historia/>

Obesidad Mundial (2019, octubre). *Atlas de obesidad infantil*. worldobesity.org [https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/wof-files/11996\\_Childhood\\_Obesity\\_Atlas\\_Report\\_ART\\_V2.pdf](https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/wof-files/11996_Childhood_Obesity_Atlas_Report_ART_V2.pdf)

Organización Mundial de la Salud (2022, 5 de octubre). *Actividad física*. OMS Blog <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud (2021) *Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios*. OMS <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/349729/9789240032194-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Organización Mundial de la Salud (2019). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030*. OMS <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/327897/WHO-NMH-PND-18.5-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pellicer, I. (2015). *NeuroEF: La revolución de la educación física desde la neurociencia*. Barcelona: INDE.

Santillán, M. (2021, 14 junio) *Espejear el sentimiento del otro: las neuronas espejo*. Ciencia UNAM. <https://ciencia.unam.mx/leer/1126/espejear-el-sentimiento-del-otro-las-neuronas-espejo#:~:text=Las%20neuronas%20espejo%20fueron%20descubiertas, brazo%2C%20al%20tiempo%20que%20imitaban>

Sepúlveda, L. (2022, 24 de octubre). *México, por debajo de estándares internacionales en educación física*. Gaceta UDG. <https://www.gaceta.udg.mx/mexico-por-debajo-de-estandares-internacionales-en-educacion-fisica/>

Statista (2023, 30 mayo). *Obesidad infantil: países con más niños y adolescentes con obesidad en 2030*.

<https://es.statista.com/estadisticas/1372826/obesidad-infantil-paises-con-mas-ninos-y-adolescentes-con-obesidad/>

Tabulados Interactivos–Genéricos (s. f.). *Maestros y escuelas por entidad federativa según nivel educativo, ciclos escolares seleccionados de 2000/2001 a 2022/2023*. INEGI.

<https://www.inegi.org.mx/app/tabulados/interactivos/?pxq=8c29ddc6-eeca-4dcc-8def-6c3254029f19>

UNICEF (s.f.). *Salud y nutrición*. UNICEF México.

<https://www.unicef.org/mexico/salud-y-nutrici%C3%B3n>

UNICEF (s.f.). *Una buena nutrición durante la pandemia*. UNICEF México.

<https://www.unicef.org/mexico/una-buena-nutrici%C3%B3n-durante-la-pandemia>

Velázquez, C. (2009). ¡Jugamos con lo que tiramos! Una propuesta de reutilización de materiales de desecho para la práctica de la actividad física. En M. Santos y A. Sicilia (Eds). *Actividades físicas extraescolares: Una propuesta alternativa* (2da ed., pp. 121-136). Barcelona: INDE.