



Ámbitos de la formación socioemocional

Actividades Físicas y Deportivas

Documento de trabajo en construcción para su discusión en las mesas
nacionales “Dialoguemos sobre los planteamientos y perspectivas del
MCCEMS”

Ciudad de México, marzo, 2022

Documento de trabajo y de consulta para propiciar el diálogo y el intercambio de ideas y puntos de vista con las comunidades educativas de la Educación Media Superior en México.

No citar

Contenido

Presentación	1
Justificación	3
Conceptos básicos del ámbito de la formación socioemocional Actividades Físicas y Deportivas	4
Estrategias	7
Propuesta de una trayectoria articulada de las actividades físicas y deportivas en el marco del proyecto 0 a 23 años	13
Referencias	15

Presentación

La educación de las y los jóvenes debe hacer frente a una realidad social compleja, cambiante e influida por los avances de la tecnología de la información y la comunicación, además de problemáticas económicas y sociales; por lo que debe formar en el desarrollo personal, y contribuir al bienestar, transformación y mejoramiento de la sociedad¹. Por ello, desde una visión integral, se busca el desarrollo de la persona como un ser corporal, emocional, racional y social.

El Artículo Tercero de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos² establece que la educación “será integral, educará para la vida, con el objetivo de desarrollar en las personas capacidades cognitivas, socioemocionales y físicas que les permitan alcanzar su bienestar” y establece la cultura física y el deporte como un derecho fundamental para todas y todos.

Para cumplir con la orientación integral en la formación de las y los estudiantes dentro del Sistema Educativo Nacional, es indispensable considerar las Actividades Físicas y Deportivas (AFyD), las cuales quedaron integradas en el Artículo 18 de la Ley General de Educación (LGE):

“Artículo 18. La orientación integral, en la formación de la mexicana y el mexicano dentro del Sistema Educativo Nacional, considerará lo siguiente:

VI. Las habilidades socioemocionales, como el desarrollo de la imaginación y la creatividad de contenidos y formas; el respeto por los otros; la colaboración y el trabajo en equipo; la comunicación; el aprendizaje informal; la productividad; la capacidad de iniciativa, la resiliencia, la responsabilidad; el trabajo en red y la empatía; la gestión y la organización.

IX. Los conocimientos, las habilidades motrices y creativas a través de la actividad física, la práctica del deporte y la educación física vinculadas con la salud, la cultura, la recreación y la convivencia en comunidad”.

La enseñanza debe permitir el uso de la recreación y el movimiento corporal como base para mejorar el aprendizaje³, fomentar y difundir las actividades artísticas, culturales y físico-deportivas en todas sus manifestaciones, incluido el deporte

¹ Artículo 5, Ley General de Educación

² Inciso H, Artículo Tercero de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos

³ Artículo 29, Ley General de Educación

adaptado para personas con discapacidad⁴. Es por ello que los contenidos de los planes y programas de estudio deben contemplar⁵:

- El fomento de la activación física, la práctica del deporte y la educación física.
- La promoción de estilos de vida saludables, la educación para la salud, la importancia de la donación de órganos, tejidos y sangre.
- El fomento de la igualdad de género para la construcción de una sociedad justa e igualitaria.
- La educación socioemocional.

Dado que, cuerpo, pensamiento y emociones están íntimamente ligados a través de intrincadas redes nerviosas que funcionan como una unidad (Hannaford, 2008, pág. 50), el bienestar, impulsado por una educación integral, precisa del reconocimiento y fomento de todos los aspectos y las competencias que una persona puede desarrollar.

En México, atender y fortalecer la práctica de la actividad física y el deporte es una prioridad nacional; siendo uno de los objetivos del Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024. Este objetivo, además de dar cumplimiento al Artículo Cuarto Constitucional, que señala que toda persona tiene derecho a la cultura física y a la práctica del deporte, atiende a la necesidad de fortalecer los programas que los fomentan en las escuelas como parte de una educación integral que promueva un estilo de vida saludable y aliente la cooperación, cohesión e integración social (Secretaría de Gobernación, 2019, pág. 123).

La presente propuesta recupera fundamentos teóricos y prácticos para la integración de las AFyD en la formación de jóvenes; tomando en cuenta las opiniones y recomendaciones emitidas en diversas mesas de diálogo efectuadas con especialistas, docentes y representantes de diferentes instituciones y se inserta en el marco del desarrollo integral de la de Educación Media Superior (EMS) como parte del currículum ampliado y considerando los tres recursos socioemocionales: 1. Responsabilidad social, 2. Cuidado físico-corporal y 3. Bienestar emocional-afectivo (SEP, 2020).

⁴ Artículo 115, Ley General de Educación

⁵ Fracciones VII, VIII y IX; Artículo 30; Ley General de Educación

Justificación

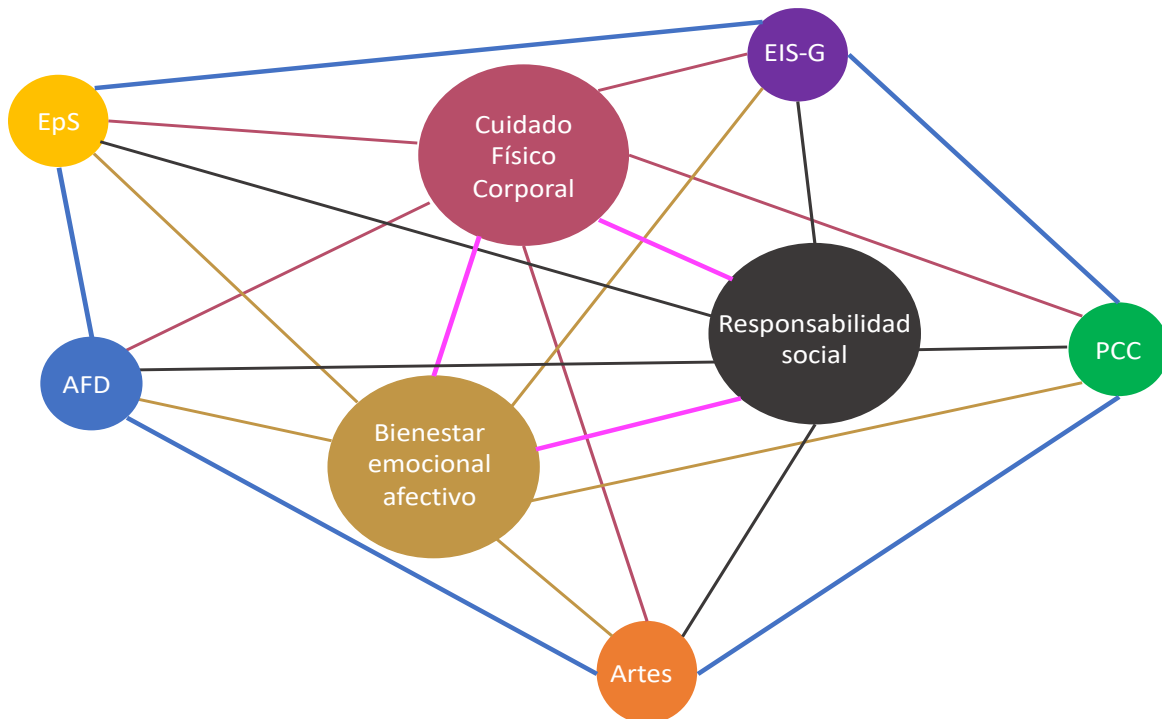
Hoy en día, la poca o nula actividad física se considera un problema serio a nivel mundial. De acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), más del 81% de adolescentes de 11 a 17 años a nivel mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para su salud. El aumento en los hábitos sedentarios, aunado al crecimiento acelerado de la población, los altos índices de criminalidad, la mala calidad del aire y la falta de espacios adecuados para el desarrollo de AFyD son factores que contribuyen a la inactividad física de adultos, niñas y niños en todos los países del mundo (OMS, 2019, s/p).

Es importante señalar que, actualmente, la práctica de AFyD en las escuelas mexicanas sigue siendo limitada y se le ha prestado poca atención. Esto ha contribuido al incremento y prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes. La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, Ensanut 2018, muestra que el 23.8% de jóvenes de entre 12 y 19 años tiene sobrepeso y un 14.6% ya presenta problemas de obesidad. Según la OMS, las jóvenes son menos activas que los hombres: un 84% de ellas no llevan a cabo las recomendaciones de la OMS, contra un 78% en el caso de los varones” (OMS, febrero 2018, pág. 1). En México, para el año 2016, el 83.2% de la población adolescente no estaba suficientemente activa (Guthold, R.; Stevens, G.; Riley, L.; Bull, F., 2019). Estos datos también se ven reflejados en la Encuesta del Perfil de Alumnos de Educación Media Superior 2019, en la que se declara mayor gusto por hacer deporte de los hombres que de las mujeres, aunque el deporte está entre las actividades preferidas de las y los jóvenes de EMS.

En este contexto y para contribuir al desarrollo integral de las y los jóvenes, México debe adoptar estrategias para contrarrestar los problemas de salud causados por la inactividad física y aprovechar los beneficios que brinda la práctica deportiva. Ser parte de algún equipo deportivo o realizar ejercicio de forma individual es de gran beneficio en cualquier etapa de la vida escolar.

De acuerdo con las recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud, las niñas, los niños, adolescentes y jóvenes de 5 a 17 años deben acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica y conviene incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos (OMS, 2010, pág. 20). La adopción de esta recomendación tendrá un impacto en la vida de las y los jóvenes, no sólo en la mejora de la condición actual,

Asimismo, las AFyD se integrarán con los otros ámbitos de formación socioemocional y recursos socioemocionales. Como se señala en la siguiente ilustración:



Nota: AFD: Actividades físicas y deportivas, EIS-G: Educación Integral en Sexualidad y Género; EpS: Educación para la salud y PCC: Práctica y colaboración ciudadana.

Las AFyD es el ámbito de la formación socioemocional que tiene por objetivo orientar el desarrollo integral de las y los jóvenes con la finalidad de adoptar el hábito de la actividad física y deportiva y el sentido de la cooperación, así como el desarrollo armónico de su personalidad. Las Actividades Físicas y Deportivas propician la formación integral del ser humano, sin limitarse a los beneficios físicos, influyendo en las funciones psicológicas, emocionales y sociales (Gutiérrez San Martín, 2004).

En diversas investigaciones se ha comprobado que la práctica deportiva no solo mejora la salud física, sino también contribuye al bienestar integral individual y, por ende, al bienestar social y comunitario. Por lo que, su integración debe apuntar hacia la equidad con prácticas de inclusión y equidad, romper la sectorización y el pensamiento de sistemas binarios. Para ello se plantea que las actividades se dirijan a la normalización de la diversidad, entendiendo y reconociendo las diferencias de

manera amplia con el pensamiento de que el ser humano tiene la capacidad de reconocerse en el otro.

La práctica de AFyD tiene impactos positivos en la salud, porque previene enfermedades como la obesidad y las de tipo cardíacas; aumenta la masa muscular, la densidad ósea, la elasticidad y los reflejos; fomenta el crecimiento y estimula el sistema inmunológico y cardiopulmonar; acelera el metabolismo y ayuda a la eliminación de toxinas en el cuerpo (Guillén del Castillo, 2005). Además, estudios realizados en las últimas décadas han revelado cómo el deporte mejora la salud física y aporta múltiples beneficios a la mente; ayuda al tratamiento de patologías, como la ansiedad, la depresión y los trastornos del sueño. La importancia del deporte en la salud mental se relaciona con la prevención y el tratamiento de los desequilibrios psicológicos. La práctica deportiva también previene patologías físicas debido a la activación del sistema inmunológico y enfermedades degenerativas, como el Alzheimer, ya que influye en una mejor concentración (Parrilla, 2014).

Los beneficios psicológicos del deporte hallados entre las y los jóvenes son: mayor satisfacción de la vida, menores síntomas de depresión, reducción de la ansiedad y estrés, autocontrol, autoconocimiento, seguridad en sí mismos y sensación de bienestar en general (Eime, Young, Harvey, Charity, & Payne, 2013). Algunos problemas relacionados con la salud psicológica, como fobias, problemas de sueño, agresividad, problemas de socialización, introversión, exceso de pasividad y pesimismo se ven disminuidos gracias a la práctica de las AFyD.

Las AFyD pueden realizarse en conjunto para crear redes saludables de amistad, compañerismo y cooperación. Hacer ejercicio físico mejora nuestra salud física y mental, pero también nuestras relaciones sociales. Los deportes de equipo son una buena forma de hacer amistades y de pasar un rato con personas que tienen o no los mismos intereses; por este motivo, se afirma que uno de los beneficios del deporte es la integración social (Rodríguez, 2016).

La práctica física, ya sea individual o colectiva, implica interacciones sociales que bien orientadas ayudan a la formación del carácter y al desarrollo de valores: honestidad, cooperación, amistad, empatía, voluntad, disciplina y participación; se facilita el contacto con el entorno social y se favorece la aceptación de las normas sociales. Al realizar actividades deportivas de conjunto, se fortalecen habilidades de interacción, cooperación, comunicación y trabajo en equipo ya que se crea empatía; al mismo tiempo que se mejora la relación entre estudiantes y docentes, se fomenta el respeto

y se promueve una mayor y mejor integración en los grupos (Eime, Young, Harvey, Charity, & Payne, 2013). Además, el deporte ayuda a niñas, niños, adolescentes y jóvenes a prevenir actividades de ocio perjudiciales (consumo de alcohol y otras drogas, por ejemplo) (Ruíz, 2004).

La práctica de AFyD parte de la relación de la persona con su cuerpo, ya que el movimiento corporal es una condición fundamental e inherente de su existencia. Immanuel Kant consideraba que cada quien de manera individual “es un todo, constituido de espíritu y cuerpo, es importante revalorar los aspectos corporales y no sólo los intelectuales, ya que se cobra poder sobre la vida mediante el cuerpo. Cuando se cuida y disciplina este, se ponen de manifiesto sus principios éticos, como la decisión de evitar o no los excesos. Cuidar del cuerpo implica un esfuerzo, que en conjunto con otras acciones éticas, tienen como efecto la dignidad, algo fundamental ya que en ella descansa el autoestima de cada persona” (Kant, 1988).

Estrategias

Las AFyD en la EMS deben orientarse al desarrollo integral de las y los jóvenes con la finalidad de adoptar el hábito de la actividad física y deportiva y el sentido de la cooperación, así como al desarrollo armónico de su personalidad. Se propone que las AFyD tengan un enfoque basado en el concepto de deporte educativo. Por ende, se plantea que los subsistemas puedan integrarlo como un componente obligatorio, transversal, organizarse de manera extracurricular y en distintos espacios escolares.

Bajo este enfoque, la práctica de las AFyD tendría objetivos formativos, promoverían el cuidado de la salud y fomentarían el espíritu deportivo de participación limpia, el trabajo en equipo, el respeto a las normas y a los pares, además, de mejorar técnicamente en el deporte practicado (UNESCO, 2015a). En este enfoque existiría la competencia, pero no con la sola pretensión de derrotar al adversario, sino con el sentimiento de vencer obstáculos, miedos, incertidumbres, de conocer y regular emociones como el enojo y la frustración ante una posible derrota, enfrentarse consigo mismo y disfrutar lo realizado.

De este modo, las AFyD se orientarían a la contribución de una educación para la salud y para el tiempo libre de estudiantes, es decir, a la adquisición de conocimientos, habilidades, actitudes y valores que favorezcan la posibilidad de querer y poder utilizar su tiempo libre de manera saludable a través de la actividad deportiva, lo que, en

consecuencia, contribuiría a aumentar las posibilidades de alcanzar mayores niveles de bienestar personal y social (Díaz Suárez & Martínez Moreno, 2003). La integración de las AFyD bajo el enfoque de deporte educativo consideraría lo siguiente:

- Dotar de recursos organizativos, pedagógicos y materiales que permitan construir situaciones en las que las y los estudiantes puedan analizar y reflexionar críticamente sobre la finalidad y el sentido que tienen las actividades físico-deportivas.
- Atender a la diversidad de intereses y capacidades e involucrar a todas y todos los estudiantes.
- Orientar el planteamiento de las actividades de forma abierta e integradora y que tiendan a resaltar los aspectos recreativos y saludables de la práctica por encima de los competitivos.

Promover las relaciones entre estudiantes en un ambiente cooperativo y tolerante (Díaz Suárez & Martínez Moreno, 2003).

Además, para la integración de las AFyD también se propone adoptar un enfoque activo y la integración de los modelos horizontal y vertical de enseñanza del deporte⁶, los verticales hacen referencia a la enseñanza de un deporte en particular de manera secuencial, y de uno en uno, mientras que los horizontales van dirigidos al desarrollo de las capacidades a través de la enseñanza de varios deportes con características similares a través del uso de juegos modificados que poseen similitudes con los deportes y buscan la comprensión de estos mediante la participación (Robles Rodríguez, Abad Robles & Giménez Fuentes-Guerra, 2009).

La integración de los modelos se propone hacer en diferentes fases temporales del aprendizaje. El modelo horizontal se incluiría como una primera fase de iniciación en los deportes a través de juegos predeportivos, modificados, colectivos, metafóricos y autóctonos; mientras que el modelo vertical se desarrollaría como segunda fase para profundizar en el aprendizaje deportivo, las disciplinas deportivas serían elegidas según los intereses de las y los estudiantes y las características de cada institución.

Esta integración de modelos consideraría:

- Partir de la totalidad y no de las partes.

⁶ La enseñanza del deporte cuenta con dos modelos principales, planteados en 1996 por Devís y Sánchez: verticales y horizontales.

- Comenzar la enseñanza con situaciones reales de juego.
- Plantear situaciones en las que aparezcan problemas para buscar posibles soluciones mediante la reflexión, comprensión y discusión en grupo.
- Inferir la técnica a partir de situaciones de juego.
- Reducir la competencia y aumentar la cooperación.

Con base en la información previa, se ponen a consideración experiencias de aprendizaje con el uso y programación de actividades y proyectos que integren una visión lúdica con juegos diseñados y disciplinas deportivas que sean atractivas para la población estudiantil de EMS.

- a) Desarrollo de actividades físicas y deportivas a través de juegos.
- **Juegos predeportivos.** Actividades lúdicas de corta duración con reglas simples, sin exigencias físicas ni complejidades técnicas. Tienen por objeto desarrollar las percepciones y coordinaciones necesarias en las destrezas de alguna disciplina deportiva.
 - **Juegos deportivos modificados.** Actividades que presentan una simplificación de las reglas de un deporte sin que altere su esencia. Aquí el componente técnico del deporte queda subordinado al proceso de desarrollo del juego resaltando los principios tácticos y reduciéndose las exigencias técnicas.
 - **Juegos colectivos o cooperativos.** Actividades centradas en el juego con otros, más que contra otros, en la superación de desafíos y no en la superación de oponentes. La estructura interna de los juegos cooperativos se concreta en el establecimiento del principio en el que el mayor número de personas compartan el juego para conseguir el objetivo; es decir, se juega junto a otros para conseguir fines comunes en vez de contra otros para lograr fines mutuamente excluyentes.
 - **Juegos metafóricos.** Actividades de reflexión y toma de conciencia en torno al juego limpio, trabajo en equipo, responsabilidad, libertad, salud, respeto, diálogo, tolerancia, cooperación, justicia, autoestima, empatía, o bien, alrededor del recurso socioemocional que se trabaje en específico. Estas actividades aluden de forma metafórica a normas, actitudes, valores o destrezas específicas.

- o **Juegos autóctonos y tradicionales.** Actividades recuperadas de los pueblos indígenas como el juego de pelota mixteca, pelota purépecha y bola rarámuri. Se propone integrar actividades que ya han sido retomadas por la Federación Mexicana de Juegos Autóctonos y Tradicionales, A. C. y la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (Conade). Es deseable que estas actividades se acompañen de asistencia a exposiciones fotográficas, talleres y muestra de documentales (UNAM, 2019).
- b) Proyectos orientados al desarrollo de AFyD de manera integral.
 - o **Proyectos interdisciplinarios.** Estos vinculan el currículum fundamental con el currículum ampliado, implican la puesta en práctica de las AFyD en las diferentes áreas de conocimiento del currículum fundamental. Por ejemplo, en la clase de historia se pueden integrar clases con actividad física y que se articulen con el conocimiento de los juegos autóctonos y tradicionales como parte del proyecto institucional para el desarrollo de AFyD.
 - o **Proyectos colaborativos.** Se refieren a experiencias de AFyD que ponen al centro la colaboración y participación de toda la población estudiantil, así como a la comunidad escolar y del entorno. Por ejemplo, se puede crear una olimpiada escolar con juegos modificados, juegos predeportivos, juegos autóctonos, o bien, se pueden hacer campañas de promoción de activación física tanto para la comunidad escolar y del entorno a partir de las actividades propuestas por la población estudiantil.
 - o **Proyectos productivos.** Estas propuestas comprometerán a la comunidad educativa con el desarrollo y mejora de su entorno, es importante que los proyectos planteados sean del agrado de las y los estudiantes, por ejemplo, recuperar espacios deportivos de su entorno o hacer campañas de sensibilización de las AFyD en la comunidad.

Es importante tomar en cuenta que se enfrentan algunos retos en la implementación para el desarrollo pleno del ámbito de AFyD. A continuación, se ponen a consideración algunas recomendaciones para su integración como un ámbito del currículum ampliado.

1. Para resaltar la necesidad de la integración del ámbito, impulsando su obligatoriedad a lo largo de toda la trayectoria de la EMS, es deseable que se dediquen 60 minutos diarios, sin embargo, según las necesidades de cada subsistema y plantel

se propone que sean, por lo menos, 180 minutos semanales de manera obligatoria según las recomendaciones de la OMS y la UNESCO⁷. Además se recomienda que en todas las materias se planteen actividades físicas en la enseñanza de las diferentes áreas del conocimiento.

2. Para lograr la integración será necesario sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de las AFyD y recordar que son un derecho y bien común de la humanidad, que se debe garantizar y promover desde toda la comunidad educativa. La formación y liderazgo de la comunidad docente y directiva será parte fundamental para alcanzar la incorporación del ámbito.

3. Se recomienda que las AFyD tengan un enfoque educativo desarrollando actividades atractivas, amenas y sencillas que consideren las diferencias corporales de las y los estudiantes (enfoque sociomotriz). Para ello, la 'escucha total' a la población estudiantil será indispensable para construir los programas a partir de sus gustos, necesidades y afectos.

4. Para integrar las AFyD en cada plantel de la EMS, se recomienda:

- a. Definir con las autoridades del plantel, los docentes y los estudiantes un plan para la implementación de las actividades de manera coordinada.
- b. Valorar los aspectos relacionados con los espacios físicos y los materiales requeridos para las actividades y, en caso de no contar con ellos, gestionarlos y adecuarlos.
- c. Establecer un cronograma para el desarrollo de las AFyD.
- d. Difundir los objetivos y sensibilizar de manera respetuosa a la comunidad educativa para atraer la participación y disposición de todas y todos de forma igualitaria
- e. Reflexionar sobre el progreso, conflictos y respuestas por parte de las y los estudiantes a las actividades realizadas. Será indispensable que se compartan experiencias de las actividades implementadas para identificar oportunidades de mejora o cambio y, si es necesario, realizar ajustes a la planeación.

⁷ En 2015, la UNESCO emitió el documento *Educación Física de Calidad. Guía para los responsables políticos* en el que se sugieren de 120 a 180 minutos asignadas de manera obligatoria en el currículo para los niveles inicial, primaria y secundaria (UNESCO,2015b).

- f. Plantear actividades con situaciones reales y de juego, lo que favorecerá la participación de las y los estudiantes.
- g. Reflexionar sobre las AFyD como un punto medular y transversal, ya que es importante pensar en lo que se hace al momento de la ejecución con el fin de producir un aprendizaje significativo de manera intencionada y dirigida a través de diálogos que estimulen las experiencias grupales, respuesta a casos supuestos o dilemas relacionados a las actividades deportivas, respuesta a preguntas individuales que les enfrenten con sus emociones y retomen pensamientos sobre lo que se ha hecho durante las AFyD.

Propuesta de una trayectoria articulada de las actividades físicas y deportivas en el marco del proyecto 0 a 23 años

Las actividades físicas y deportivas deben ser desarrolladas en todos los niveles de la educación. Si bien en este documento se ha focalizado su integración en la educación media superior, es inminente y necesario que se articule con la formación que se da en los niveles educativos previos y posteriores, por lo que se propone la siguiente línea de desarrollo:

	Educación inicial y preescolar	Educación básica-primaria	Educación básica-secundaria	Educación media superior	Educación superior
Responsabilidad Social	Conocimiento de normas de respeto a sus compañeras y compañeros y docente durante los juegos físicos.	Comprensión y participación de las normas de juego con todas y todos los participantes en las actividades físicas y deportivas. Reconocimiento y respeto a las diferencias propias y diversidad de sus compañeras y compañeros.	Participación asertiva en juegos individuales y de grupo. Reconocimiento, respeto e inclusión de la diversidad y diferencias propias, de sus compañeras y compañeros.	Participación asertiva en juegos individuales y de grupo. La y el estudiante es promotor de las AFyD, de los hábitos saludables. Además, promueve el respeto e inclusión de las diferencias propias y diversidad de todas y todos.	Participación asertiva en juegos individuales, de grupo y de competencia. La y el estudiante es promotor de las AFyD, la competencia limpia y los hábitos saludables. Además, propone acciones de respeto e inclusión de las diferencias propias y diversidad de todas y todos.
Cuidado físico-corporal	Desarrollo de destrezas motrices gruesas y finas: gatear, caminar, atrapar objetos grandes y pequeños, etcétera.	Alfabetización física, desarrollo de destrezas motrices. Conocimiento y adopción de hábitos saludables.	Desarrollo de destrezas motrices. Introducción al deporte mediante juegos. Continuidad de hábitos saludables y prevención de conductas de riesgo.	Desarrollo de destrezas motrices complejas y de alta dificultad de ejecución. Continuidad de hábitos saludables, prevención y disminución de conductas de riesgo.	Desarrollo de destrezas motrices complejas y de alta dificultad de ejecución. Continuidad de hábitos saludables, prevención y disminución de conductas de riesgo.

				Desarrollo de actividades deportivas con enfoque educativo.	Desarrollo de actividades deportivas con enfoque educativo y de alto rendimiento.
Bienestar emocional-afectivo	Desarrollo inicial del reconocimiento y control de emociones a través de las AFyD.	Desarrollo de recursos socioemocionales como autoconocimiento, autorregulación, colaboración y conciencia social a través de las AFyD.	Desarrollo integral de recursos socioemocionales: autoconocimiento, autorregulación, colaboración, conciencia social, toma responsable de decisiones, perseverancia a través de las AFyD.	Desarrollo integral de recursos socioemocionales: autoconocimiento, autorregulación, colaboración, conciencia social, toma responsable de decisiones, perseverancia a través de las AFyD.	Desarrollo integral de recursos socioemocionales: autoconocimiento, autorregulación, colaboración, conciencia social, toma responsable de decisiones, perseverancia a través de las AFyD. La y el estudiante es promotor de las herramientas socioemocionales en el desarrollo de las AFyD.

Referencias

- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (9 de agosto de 2019). *Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos*. Obtenido de Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/1_090819.pdf
- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (30 de septiembre de 2019). *Ley General de Educación*. Obtenido de Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGE_300919.pdf
- Díaz Suárez, A., & Martínez Moreno, A. (2003). *Deporte escolar y educativo*. Obtenido de Ef Deportes: <https://www.efdeportes.com/efd67/educat.htm>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J. & Payne, W. R. (2013). *A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport*. Recuperado el 8 de 9 de 2019, de International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity: <http://www.ijbnpa.org/content/10/1/98>
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) (2018). *Presentación de Resultados. Encuesta realizada por INEGI*. México: Instituto Nacional de Salud Pública y Secretaría de Salud
- Guillén del Castillo, M. (2005). "Beneficios de la actividad física en la salud". En: *Respuestas a la demanda social de actividad física*. María Luisa Zagalaz, Pedro Martínez y Pedro Ángel Latorre (coords.), España, Gymnos pp. 221-235
- Gutiérrez San Martín, M. (2004). "El valor del deporte en la educación integral del ser humano". En: *Revista de educación*, pp.105-126. Obtenido de http://www.revistaeducacion.educacion.es/re335/re335_10.pdf
- Hannaford, C. (2008). *Aprender moviendo el cuerpo*. México: Editorial Pax
- Instituto Mexicano de la Juventud (IMJUVE) (2017). *Hacer deporte es vital para las juventudes*. Obtenido de Blog del Instituto Mexicano de la Juventud: <https://www.gob.mx/imjuve/articulos/hacer-deporte-es-vital-para-las-juventudes>
- Kant, Immanuel (1988). *Lecciones de Ética*. Barcelona: Grijalbo

- Parrilla, A. (2014). *Deporte y salud: la actividad física, decisiva para el equilibrio mental y el bienestar*. Madrid. Obtenido de: <https://www.efesalud.com/la-actividad-fisica-decisiva-para-el-equilibrio-mental-y-el-bienestar/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Suiza: OMS
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2019). *Inactividad física: un problema de salud pública mundial*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/
- Robles Rodríguez, J., Abad Robles, M. T. & Giménez Fuentes-Guerra, F. J. (2009). "Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual". Obtenido de [efdeportes.com](https://www.efdeportes.com/index.php/EFDeportes): <https://www.efdeportes.com/index.php/EFDeportes>
- Rodríguez, S. (agosto de 2016). "La Agencia de la ONU para los Refugiados, comité español". Obtenido de <https://eacnur.org/blog/beneficios-del-deporte-la-integracion-social/>
- Ruiz Omeñaca, Jesús V. (2004). *Pedagogía de los valores en la educación física*. España: Editorial CCS
- Secretaría de Gobernación (2019). *Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024*. México: Segob
- SEP (2020). *Marco Curricular de Educación Media Superior*. México: Subsecretaría de Educación Media Superior. SEMS
- SEP (2019). *Encuesta del perfil de alumnos de Educación Media Superior*. México: Subsecretaría de Educación Media Superior. SEMS
- UNAM (2019). "Juegos autóctonos y tradicionales". México: *Gaceta UNAM. Deportes*. Agosto.
- UNESCO (2015a). *Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte. 38ª sesión de la Conferencia general de la Unesco*. París: UNESCO
- UNESCO (2015b). *Educación Física de Calidad. Guía para los responsables políticos*. París: UNESCO