



Ámbitos de la formación socioemocional

# Actividades Físicas y Deportivas

*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

<b><i>Presentación</i></b> .....	<b>1</b>
<b><i>Fundamentos</i></b> .....	<b>2</b>
<b><i>Justificación</i></b> .....	<b>5</b>
<b><i>Propuesta de cambio</i></b> .....	<b>6</b>
<b><i>Conceptos básicos de Actividades Físicas y Deportivas</i></b> .....	<b>8</b>
<b><i>Aprendizajes de trayectoria</i></b> .....	<b>14</b>
<b><i>Metas de aprendizaje</i></b> .....	<b>15</b>
<b><i>Progresiones del aprendizaje</i></b> .....	<b>17</b>
<b><i>Referencias</i></b> .....	<b>25</b>

## 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; por lo que debe formar en el desarrollo personal, y contribuir al bienestar, transformación y mejoramiento de la sociedad<sup>1</sup>. 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 Mexicanos<sup>2</sup> 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 dos puntos relevantes para la integración de las Actividades Físicas y Deportivas (AFyD) que son señalados 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 aprendizaje<sup>3</sup>, fomentar y difundir las actividades artísticas, culturales y físico-deportivas en todas sus manifestaciones, incluido el deporte adaptado para personas con discapacidad<sup>4</sup>. Por lo que, los contenidos de los planes y programas de estudio deben contemplar<sup>5</sup>:

---

<sup>1</sup> Artículo 5, Ley General de Educación

<sup>2</sup> Inciso H, Artículo Tercero de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos

<sup>3</sup> Artículo 29, Ley General de Educación

<sup>4</sup> Artículo 115, Ley General de Educación

<sup>5</sup> Fracciones VII, VIII y IX; Artículo 30; Ley General de Educación

- 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 la Mesa de Diálogo, llevada a cabo el 5 de marzo de 2020, 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 (SEP, 2020).

## **Fundamentos**

La educación es la base para mejorar nuestra vida y el desarrollo sostenible. Además de mejorar la calidad de vida de las personas, el acceso a la educación inclusiva y equitativa puede ayudar abastecer a la población local con las herramientas necesarias para desarrollar soluciones innovadoras a los problemas más grandes del mundo.

De la misma forma, apunta que “la educación es la clave para poder alcanzar otros muchos de los ODS” (ONU, s/a). El objetivo 4 de la ONU está compuesto por 10 metas. En la primera meta se enfatiza la educación integral: Meta 4.1: De aquí a 2030, asegurar que todas las niñas y todos los niños terminen la enseñanza primaria y secundaria,

que ha de ser gratuita, equitativa y de calidad y producir resultados de aprendizajes pertinentes y efectivos.

Las recomendaciones y las necesidades de una educación de calidad, que se caracteriza por el desarrollo integral, son atendidas por el gobierno en México desde años atrás, pero con la emisión de la Agenda 2030, los compromisos se reafirman y, por tanto, la política nacional se dirige hacia el fortalecimiento de la calidad educativa de manera sostenible y equitativa. Al respecto, el inciso h del artículo 3º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos 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” (Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, 2019, pág. 7), y establece la cultura física y el deporte como un derecho fundamental para todas las personas (pág. 11).

En este contexto, la Ley General de Educación (LGE), publicada el 30 de septiembre de 2019, menciona que toda persona tiene derecho a la educación como un medio para adquirir, actualizar, completar y ampliar sus conocimientos, capacidades, habilidades y aptitudes que le permitan alcanzar su desarrollo personal y profesional iniciando así, un proceso permanente que contribuye a su bienestar integral y a la transformación de la sociedad (Artículo 5). A través de la Nueva Escuela Mexicana se impulsará el desarrollo humano integral para contribuir con la formación del pensamiento crítico, enfatizando el trabajo en equipo y el aprendizaje colaborativo (Artículo 12, fracciones I y II). La Nueva Escuela Mexicana tiene la labor de fomentar una educación basada en la identidad, el sentido de pertenencia, el respeto de la interculturalidad, así como la responsabilidad ciudadana y la participación activa en la transformación de la sociedad, y contribuir al desarrollo integral y permanente de las y los estudiantes (Artículo 13, fracciones I, II y III y Artículo 15, Fracción I). Para cumplir con la orientación integral en la formación de las y los estudiantes dentro del Sistema Educativo Nacional es indispensable considerar dos puntos relevantes como bien lo señala el Artículo 18 de la nueva LGE:

Para cumplir con la orientación integral en la formación de las y los estudiantes dentro del Sistema Educativo Nacional es indispensable considerar dos puntos relevantes como bien lo señala el Artículo 18 de la nueva LGE:

- 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.
- 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.

La enseñanza debe permitir el uso de la recreación y el movimiento corporal como base para mejorar el aprendizaje (LGE, Artículo 29), y fomentar y difundir las actividades artísticas, culturales y físico-deportivas en todas sus manifestaciones, incluido el deporte adaptado para personas con discapacidad (LGE, Artículo 115). Así, los contenidos de los planes y programas de estudio deben contemplar (LGE, Artículo 30):

- 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.

La práctica deportiva debe ser partícipe de la formación integral del ser humano puesto que guarda relación con todos estos elementos no limitándose únicamente a las repercusiones físicas sino teniendo también una gran capacidad de influencia sobre las funciones psicológicas (emocionales) y sociales (relacionales) (Gutiérrez San Martín, 2004, págs. 105-106). “Hay que educar tanto las manos y el cuerpo, como la cognición, las emociones, los afectos y la moral [...] ninguno de ellos se opone el uno al otro, el trabajo tanto del cuerpo como de la mente fluye en ambos sentidos” (León, 2012, pág. 24).

Es de suma importancia complementar la formación académica y para la vida con actividades deportivas que desarrollen las habilidades socioemocionales de cualquier persona, habilidades que se pueden ejercitar y, por lo tanto, modificar. Las tres afirmaciones que hace Damasio (2018), en este sentido, aportan a la necesidad de integrar un paradigma educativo de la integralidad del ser humano: 1) el cerebro humano y el resto del cuerpo constituyen un organismo indisociable, integrado mediante circuitos reguladores, bioquímicos y neurales mutuamente interactivos [...] 2) el organismo interactúa con el ambiente como un conjunto: la interacción no es nunca del cuerpo por sí solo ni del cerebro por sí solo; 3) las operaciones fisiológicas que podemos denominar mente derivan del conjunto estructural y funcional y no sólo del cerebro: los fenómenos mentales sólo pueden comprenderse cabalmente en el contexto de la interacción de un organismo con su ambiente. (s/p)

En el contexto actual, niños, niñas, adolescentes, jóvenes y personas adultas requieren apoyo emocional y, en igual medida, actividades físicas y deportivas acordes con su edad y desarrollo (esto por el tiempo que dedican a actividades de nula movilidad motora, como navegar en internet y usar la computadora) (Ferreiro, 2006, págs. 81-82).

Solemos fragmentar las cosas de cierta forma y construimos la personalidad como partes separadas y no como un todo integrado. Se privilegia el conocimiento y se marginan las emociones. El apoyo emocional y las actividades físicas contribuirán de manera innovadora a superar estas dicotomías y las visiones fragmentadas que priorizan el desarrollo intelectual frente al desarrollo corporal y emocional.

Cela (2007), a propósito de las emociones, sostiene que, al adquirir HSE, las y los estudiantes sienten mayor valoración y aceptación, ya que son capaces de “manifestar conductas de carácter asertivo, tomar decisiones teniendo en cuenta los intereses propios y los de los demás, y resolver conflictos de una forma abierta y sincera respetando al resto de la gente” (pág. 64). El desarrollo de HSE es indispensable para consolidar una educación integral en todas sus etapas y niveles que promueva el bienestar individual y social.

Cuerpo, pensamiento y emociones están íntimamente ligados, a través de intrincadas redes nerviosas que funcionan como una unidad. Las investigaciones de las neurociencias están ayudando a explicar cómo y por qué el desarrollo emocional es esencial para entender las relaciones, el pensamiento racional, la imaginación, la creatividad e, incluso, la salud del cuerpo. Los científicos reconocen que la inteligencia artificial es limitada e incompleta porque carece de emoción (Hannaford, 2008, pág. 50).

El bienestar, impulsado por una educación integral, es impensable sin que se reconozcan y se fomenten todos los aspectos y las competencias que una persona puede tener.

## **Justificación**

Hoy en día, la poca o nula actividad física se considera un problema complejo 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, sino también para prevenir futuras enfermedades. En el caso de niñas, niños y jóvenes inactivos, se recomienda un aumento progresivo de la actividad para alcanzar finalmente el objetivo de los 60 minutos. Es conveniente empezar con una actividad ligera y aumentar gradualmente con la duración y la frecuencia (IMJUVE, 2017, pág. s/p).

El cuidado de la integridad física-corporal de las y los jóvenes a través de las AFyD cobra una alta relevancia como una herramienta para mejorar las capacidades físicas y socioemocionales que se requieren para su desarrollo integral y para disminuir los problemas de salud que afectan a la economía de los países y al bienestar en general pero además para formar el carácter, desarrollar valores y promover la integración y transformación social.

## **Propuesta de cambio**

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 en la formación de las y los estudiantes de la EMS resulta fundamental para que puedan alcanzar una educación de calidad. Además, las AFyD deben 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 adolescentes y jóvenes a prevenir

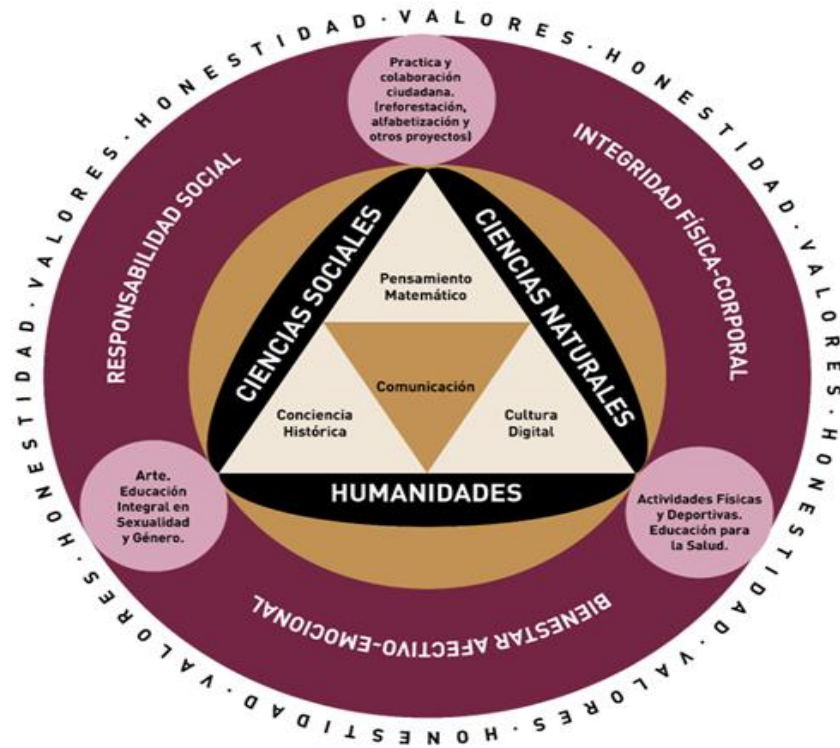
actividades de ocio perjudiciales (consumo de alcohol y otras drogas, por ejemplo) (Ruíz, 2004).

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 uno 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).

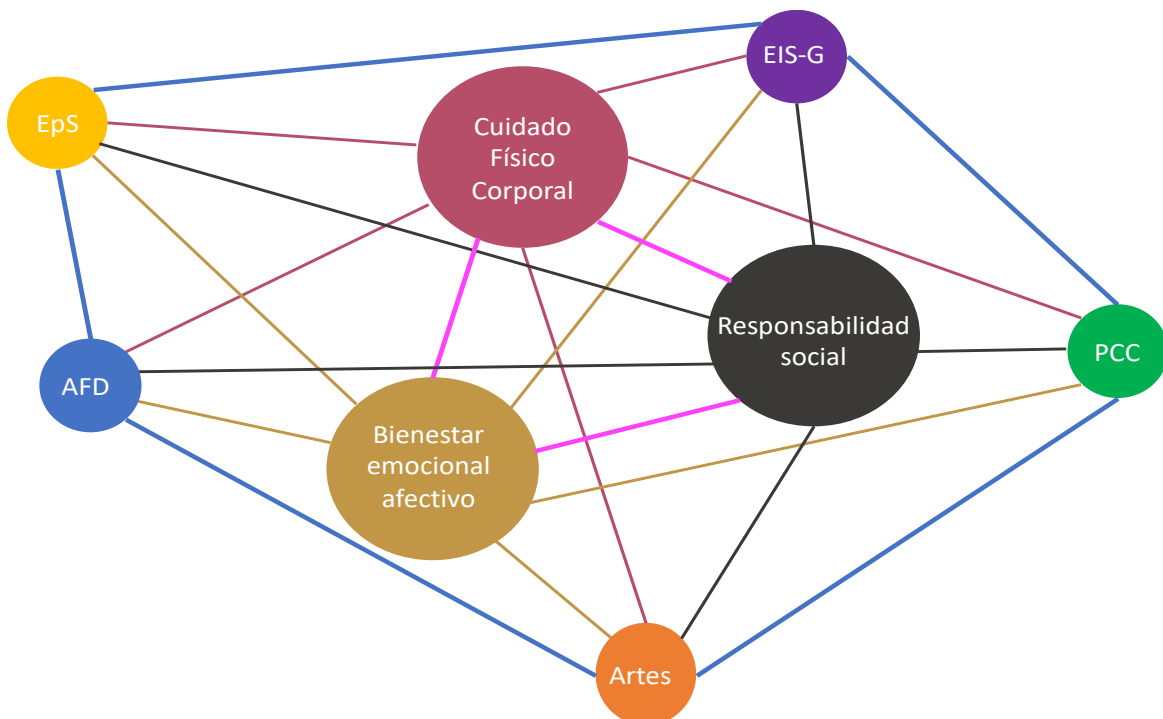
De lo anterior, y para contribuir al desarrollo integral de las y los jóvenes, el MCCEMS propone como parte del currículum ampliado las AFyD como una herramienta para mejorar las capacidades físicas y socioemocionales que se requieren para su desarrollo integral y para disminuir los problemas de salud que afectan a la economía de los países y al bienestar en general pero además para formar el carácter, desarrollar valores y promover la integración y transformación social, tal y como se expresó en el capítulo de fundamentos.

### **Conceptos básicos de Actividades Físicas y Deportivas**

Las AFyD son un ámbito de la formación socioemocional que pertenece al currículum ampliado y que permitirá fortalecer y consolidar los recursos socioemocionales: 1. Responsabilidad social, 2. Cuidado físico-corporal y 3. Bienestar emocional-afectivo; tal y como se observa en la siguiente ilustración:



Asimismo, la 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).

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 ámbito de la formación socioemocional obligatorio, transversal en los diversos subsistemas de la EMS con un espacio curricular propio, y además pueden 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 deporte<sup>6</sup>, 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.
- 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.

---

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

- **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.
  - **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.
- **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.
  - **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, 90 minutos semanales de manera obligatoria según las recomendaciones de la OMS y la UNESCO<sup>7</sup>. 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. Las AFyD se deberán impartir en todos los tipos de bachillerato de la Educación Media Superior.

---

<sup>7</sup> 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 currículum para los niveles inicial, primaria y secundaria (UNESCO, 2015b).



- b. Se sugiere que las AFyD se impartan durante tres semestres de manera continua para evitar rupturas o discontinuidades en los procesos de enseñanza aprendizaje.
- c. Definir con las autoridades del plantel, los docentes y los estudiantes un plan para la implementación de las actividades de manera coordinada.
- d. 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.
- e. Establecer un cronograma para el desarrollo de las AFyD.
- f. 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
- g. 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.
- h. Plantear actividades con situaciones reales y de juego, lo que favorecerá la participación de las y los estudiantes.
- i. 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, por lo que implica fases de preparación, ejecución y reflexión.

## **Aprendizajes de trayectoria**

A continuación, se describen los aprendizajes de trayectoria de la formación socioemocional, que son aspiraciones en la práctica educativa y constituyen el perfil de egreso de la EMS (responsabilidad social, cuidado físico corporal y bienestar emocional afectivo) y responden a las características biopsicosocioculturales de las y los estudiantes, así como a constantes cambios de los diversos contextos, plurales y multiculturales, los cuales se desarrollarán a través de acciones, actividades y proyectos que las y los jóvenes lleven a la práctica durante su trayectoria en la

educación media superior y sean realizados en una escuela abierta, a través del ámbito: actividades físicas y deportivas .

<b>Responsabilidad social</b>
Fomenta la inclusión y el respeto a la diversidad de todas las personas en la sociedad, actuando con perspectiva de género y enfoque interseccional.
Colabora en la vida escolar, comunitaria y social, aportando ideas y soluciones para el bien común, en torno a la salud, la interculturalidad, el cuidado de la naturaleza y la transformación social.
Contribuye a la resolución de conflictos de su entorno de manera autónoma, colaborativa y creativa para fomentar la cultura de paz.
Construye y fortalece identidades a través de actividades artísticas, culturales y deportivas a nivel individual y colectivo.
<b>Cuidado físico corporal</b>
Incorpora hábitos saludables y actividades físicas y deportivas como una elección para su vida.
Desarrolla y promueve acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes para su bienestar físico, mental y emocional.
Plantea metas a corto y mediano plazo para el cuidado de su cuerpo, mente y emociones como parte de su desarrollo integral.
<b>Bienestar emocional afectivo</b>
Reconoce sus emociones y necesidades para procurar el bienestar personal y establecer vínculos interpersonales saludables.
Construye su proyecto de vida, a partir del reconocimiento de sus experiencias y expectativas, orientado al despliegue de sus capacidades e identificación de oportunidades de desarrollo integral.
Aprecia y aplica formas creativas para expresar sus emociones, sentimientos y experiencias, de manera responsable, que le permitan su bienestar intra e interpersonal y desarrollarse como agente de transformación social.

## Metas de aprendizaje

Las metas de aprendizaje de las actividades físicas y deportivas, que enuncian lo que se pretende que la o el estudiante aprenda durante la trayectoria de la unidad de aprendizaje curricular del proceso de formación socioemocional, se desarrollarán una vez que se concrete el currículum fundamental. Su definición estará influida por la transversalidad entre los conocimientos, experiencias, procedimientos y estrategias que conforman los currículos fundamental y ampliado, para la construcción de aprendizajes integrales, a través de la multidisciplina, interdisciplina o transdisciplina.

Las metas de aprendizaje de las actividades físicas y deportivas de la formación socioemocional determinadas por la transversalidad permitirán dotar de sentido a los contenidos curriculares, mediante acciones relacionadas con temáticas del interés de la comunidad estudiantil desarrolladas en aula, escuela y comunidad, y que son esenciales en la formación de ciudadanos con identidad, responsabilidad y capacidad de transformación social.

La práctica deportiva debe ser partícipe de la formación integral del ser humano puesto que guarda relación con todos estos elementos no limitándose únicamente a las repercusiones físicas sino teniendo también una gran capacidad de influencia sobre las funciones psicológicas (emocionales) y sociales (relacionales) (Gutiérrez San Martín, 2004, págs. 105-106). Por estas razones, las AFyD deberán contemplar:

- El fomento de la activación física, la práctica del deporte y la educación física.
- La promoción de estilos de vida saludables y la educación para la salud,
- El fomento de la igualdad de género para la construcción de una sociedad justa e igualitaria.
- Valores para el desarrollo de la formación socioemocional

Considerando lo anterior, se hace un esbozo de las metas de aprendizaje para este ámbito, en concordancia con el perfil de egreso de la EMS y de acuerdo con los recursos socioemocionales del currículum ampliado.

En el marco de la responsabilidad social:

- Toman decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.
- Establecen relaciones comunicativas saludables mediante la expresión motriz, es decir, pueden utilizar su cuerpo como medio de expresión de sus percepciones, emociones y sentimientos, traducidos en movimientos gestuales o actitudinales.
- Cultivan relaciones interpersonales a través de las AFyD que contribuyen a su desarrollo y el de quienes los rodean.
- Reconocen la diversidad y valoran las tradiciones deportivas de los diferentes contextos del país.
- Saben cooperar y colaborar para un bien común, además de usar un modo horizontal de toma de decisiones, tomando en cuenta las diferentes perspectivas y las diferencias de género.

En el cuidado físico corporal:

- Eligen y practican hábitos de vida saludables.

- Reconocen la corporeidad como una manifestación global de la persona, sin importar identidad de género, expresión de género u orientación sexual, y una habilidad esencial que se vive y manifiesta en diversas situaciones de la vida cotidiana; por ejemplo, cuando juega, baila, corre, camina, estudia, etcétera.
- Se sienten seguros y agradecidos de lo que puede desempeñar su cuerpo.
- Conocen su cuerpo y son conscientes de las sensaciones que se manifiestan en él.
- Regulan su motricidad mediante la apropiación de elementos como el esquema, la imagen y la conciencia corporales y buscan un equilibrio permanente entre tensión y relajación.
- Cuidan y respetan su cuerpo evitando conductas y situaciones que ponen en riesgo su integridad física.
- Realizan actividades físicas con el fin de cuidar y fortalecer su cuerpo.

Y para su bienestar emocional-afectivo:

- Reconocen a las AFyD como un medio para su desarrollo físico, mental, emocional y social.
- Aceptan su cuerpo con sus particularidades y reconocen las diferencias corporales de los demás.
- Alcanzan un equilibrio entre el interés y bienestar individual y el colectivo o el otro interés general de sus compañeros.
- Perseveran frente a retos motrices y enfrentan las dificultades que se les presentan durante las AFyD, reconociendo y regulando sus emociones.
- Establecen relaciones afectivas justas e igualitarias a través del juego.

## **Progresiones del aprendizaje**

Las progresiones son las unidades didácticas que hacen posible las metas de aprendizaje y por tanto de los aprendizajes de trayectoria de los recursos socioemocionales a través de los ámbitos de la formación socioemocional.

Las progresiones de los ámbitos de la formación socioemocional expresan la interconexión entre cuerpo, pensamiento y emociones (Hannaford, 2008) y su funcionamiento como un sistema complejo. Son unidades didácticas que articulan aprendizajes intra, multi, inter y transdisciplinares de los currículos fundamental y ampliado; que permiten el tejido de saberes teóricos y prácticos y hacen transferible lo aprendido en las áreas disciplinares y los ámbitos de la formación socioemocional.

Las progresiones o unidades didácticas de las actividades físicas y deportivas tienen una duración variable, incluso, pueden prolongarse a lo largo de toda la trayectoria de

educación media superior, e involucran el desarrollo gradual de un contenido o un conjunto de contenidos de distintas disciplinas (Candela, 2016) para llegar a las metas de aprendizaje (García-Honrado, 2018) y posteriormente a los aprendizajes de trayectoria.

El orden de las progresiones propuestas para el desarrollo de este ámbito puede ser modificado en relación con las necesidades de articulación con los contenidos del currículum fundamental, lo cual permitirá alcanzar la transversalidad.

A continuación se plantean las progresiones las actividades físicas y deportivas correspondientes a los tres primeros semestres de la trayectoria de educación media superior, mediante los cuales se abonará al logro de los aprendizajes de trayectoria de los recursos socioemocionales: responsabilidad social, cuidado físico corporal y bienestar emocional afectivo; no obstante, es necesario enfatizar que para alcanzarlos, deberán desarrollarse a lo largo de toda la trayectoria de la educación media superior, por medio de la articulación del currículum fundamental y ampliado en los ámbitos de la formación socioemocional.

### **Primer semestre**

#### 1. El deporte en México.

El deporte y la actividad física son fundamentales para el desarrollo integral de las personas. En México atender y fortalecer la práctica de la actividad física y deporte es una prioridad nacional, garantizar la cultura física y la práctica del deporte es uno de los objetivos del Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024, por lo que, el estudiantado valorará la práctica de las actividades físicas y deportivas como parte fundamental de su desarrollo.

#### 2. Activación física y deporte entre la población juvenil.

La práctica de actividades físicas y deportivas en las escuelas mexicanas sigue siendo limitada y se le ha prestado poca atención. Una de las consecuencias de esta desatención ha sido el incremento y prevalencia de sobrepeso y obesidad en los estudiantes, por lo que deberá enfatizarse en su importancia como parte fundamental de su desarrollo integral.

#### 3. Participación de las mujeres en el deporte

El acceso de las mujeres y niñas a cualquier ámbito deportivo de la sociedad sigue siendo un tema que requiere de especial atención. A lo largo de la historia, en el contexto deportivo, se han extrapolado algunas prácticas de discriminación y disparidad de género contra las mujeres. La inclusión de la práctica del deporte para las mujeres permite: empoderarlas frente a su cuerpo y rompe normas que restringen la práctica de alguna disciplina a un género

#### 4. La inclusión a través del deporte.

Incluir a todas las personas en las actividades físicas y deportivas permite que las y los estudiantes con alguna discapacidad desafíen las percepciones sociales y discriminación contra ellas; Cambiar la actitud social hacia ellas al proporcionar vías para mejorar la interacción y desarrolla habilidades para la vida necesarias para propiciar independencia.

#### 5. Actividades físicas y ejercicio.

La actividad física surge a partir de cualquier movimiento corporal que utilice más energía que la se gasta en reposo. Por lo que el estudiantado identificará las clasificaciones existentes en torno a dichas actividades: actividad física ligera, actividad física moderada y vigorosa.

#### 6. Deporte.

El término deporte no tiene una definición única; es un concepto construido por un gran número de autores a lo largo de los años y desde distintas perspectivas. Son numerosos los aspectos, las características y las nociones que existen. La complejidad de este concepto ha suscitado diferencias en su definición; no obstante, existen algunos rasgos que permiten la aproximación al concepto: juego, situación motriz, competición, reglas e institucionalización.

#### 7. Deporte educativo.

El deporte educativo está orientado al desarrollo integral de niños, niñas, adolescentes y jóvenes en edad escolar, con la finalidad de adoptar el hábito de la actividad física, el sentido de la cooperación, así como al desarrollo armónico de su personalidad.

#### 8. Clasificación de las disciplinas deportivas.

A lo largo de la historia del deporte se han realizado diversas clasificaciones de las disciplinas deportivas, por lo que, el estudiantado identificará la clasificación de las diversas disciplinas, para que comprenda su importancia y trascendencia.

#### 9. Beneficios del deporte.

Durante los últimos años, se ha demostrado que los beneficios que la práctica deportiva aporta a la salud son amplios, ya que no sólo mejora la salud física, sino también contribuye al bienestar integral de los individuos y, por ende, en el bienestar social y público. Las y los estudiantes identificarán los beneficios físicos, emocionales, psicológicos y sociales de las actividades físicas y deportivas.

#### 10 Mi mejor versión.

A través de esta actividad el estudiantado se enfrenta al reconocimiento de sus fortalezas motrices y muestran su confianza ante sus habilidades físicas. La actividad implica que cada estudiante haga una valoración de sus propias destrezas motrices.

#### 11 Puedo hacerlo

Esta actividad confronta a las y los estudiantes con su autopercepción, principalmente, que identifiquen sus limitaciones, pues conocer las debilidades propias permite fijar metas para trabajar en ellas y superarlas.

## 12. Mi mejor salto.

Las expectativas personales con respecto a una actividad se forman a partir de conocer las fortalezas y limitaciones propias. Este autoconocimiento influye todo el tiempo en el logro de nuestras metas. En esta sesión las y los estudiantes se enfrentarán a sus expectativas y descubrirán cómo influyen diariamente en sus acciones.

## 13. Mi atención y creatividad

El autoconocimiento requiere, además de reconocer nuestras fortalezas y debilidades, de la seguridad de que se puede ejercer control sobre la propia motivación y comportamiento. En esta actividad la confianza en sí mismos, la observación atenta y creatividad se ponen en juego. La actividad es un juego en equipo que demanda hacer las cosas de manera diferente y no convencional. Para ganar se requiere que cada integrante del equipo pueda modificar la forma de rebotar un balón.

### **Segundo semestre**

#### 1. Soy ágil.

La ejecución de las actividades físicas y deportivas requiere de un alto control del cuerpo y habilidades motrices, por lo que implica una evaluación de la situación para disponerse a la acción. La dificultad motriz que implica esta actividad puede poner a las y los estudiantes bajo una situación de estrés y frustración de manera individual y como equipo, lo importante será visualizar la meta, prepararse y establecer el plan para vencer el obstáculo y enfrentarlo, haciendo las pausas necesarias para cumplir con el objetivo.

#### 2. Yo en el juego.

Las emociones son reacciones afectivas, más o menos espontáneas, ante diversos eventos que en muchas ocasiones no identificamos y por tal motivo no es fácil manejarlas. Esta actividad está dirigida a que las y los estudiantes hagan una evaluación de sus emociones ante diferentes acciones hipotéticas.

#### 3. Controlo el balón.

La atención juega un papel relevante en la regulación de emociones, ya que con este proceso se dirige y mantiene un estado de activación para la selección y procesamiento de la información que se recibe a través de los sentidos, lo que contribuye significativamente al logro de tareas y metas. Esta actividad requiere de concentración, manejo de emociones y atención para controlar y dirigir correctamente el balón.

#### 4. Defiendo y no ofendo.

Gestionar las emociones que surgen durante alguna actividad de forma correcta ayuda a dirigir las y expresarlas para el bienestar individual y colectivo. En esta actividad es importante utilizar la estrategia de MEROP (Establecer una Meta, un Resultado, un Obstáculo y un Plan).

#### 5. La red de empatía.

El desafío principal de esta actividad es que las y los participantes logren entender las necesidades de los demás integrantes para crear una estrategia que resuelva el reto motriz. Para desarrollar empatía es importante que reconozcan la diversidad de características entre sus compañeras y compañeros de equipo. La meta de la actividad es que todas y todos los integrantes del equipo pasen a través de una red sin tocar la cuerda que la forma.

#### 6. El mensaje.

La conciencia social es una habilidad que se desarrolla a partir del reconocimiento y empatía con los demás y con el medio en el que se habita. Escuchar activamente, para lograr una comunicación asertiva, contribuirá a comprender mejor el entorno, sus reglas y normas para enfrentar distintas situaciones. En este juego, se debe transmitir un mensaje en voz baja de participante en participante, para que el último en recibirlo realice la actividad física indicada en dicho mensaje.

#### 7. Salvándonos.

Esta actividad está dirigida al desarrollo de la capacidad para entender las diferencias y necesidades motrices de los otros, de tal manera que pueda sentirlos como si fueran propias. Cada estudiante deberá reconocer la visión del otro desde un rol diferente, evaluar y equilibrar su visión para elegir una acción por realizar. La meta de esta actividad es poder llegar a la zona segura el mayor número de veces posible conforme a las reglas planteadas.

#### 8. Submarinos.

En el juego, la comunicación, la confianza y la empatía tienen un papel relevante para llegar a la meta. Cada equipo deberá analizar las características de sus integrantes para seleccionar la posición que tomará en la fila y crear la estrategia de comunicación que seguirán para poder alcanzar la meta sin incidentes. El equipo es una unidad, por lo que tener la capacidad de entender y compartir las necesidades de todas y todos los integrantes será crucial para vencer el desafío.

#### 9. Somos gigantes.

El trabajo en equipo requiere que todas y todos los integrantes se organicen para lograr la meta. Lo importante es aprovechar las habilidades y capacidades de cada integrante, lo cual será la clave para ganar la partida en esta actividad.

#### 10. Conectados.

La comunicación asertiva es un proceso que surge en la interacción de las personas y que permite el diálogo entre ellas. Para que pueda llamarse asertiva debe servir como una herramienta de solución de conflictos. En esta actividad, la organización y la comunicación se pondrán en práctica para que el equipo gane y no acaben mojados.

#### 11. Sin hacernos nudos.

En las actividades físicas y deportivas es importante poder superar dificultades de coordinación motriz de manera individual que pueden generar desacuerdos



grupales. La actividad se trata de un partido de fútbol u otro deporte con una dificultad adicional, ya que cada integrante debe jugar y botar un balón de básquetbol a la vez.

#### 12. Hacia el mismo lado.

Para el desarrollo de esta actividad se requiere que cada integrante del equipo alinee su visión personal con la del grupo hasta consensuar una sola. Para hacerlo, las y los estudiantes no deben perder de vista su expectativa final, por lo que una buena estrategia, el trabajo en equipo y la comunicación serán sus principales armas para ganar este juego.

### **Tercer semestre**

#### 1. Lanzo y ganamos.

Las decisiones presentes que cada uno toma conllevan un proceso en el que se establece una postura inmediata frente a una situación que se está llevando a cabo. En muchos momentos del día tomamos decisiones presentes; por ejemplo, cuando se elige la ropa, el desayuno, la ruta que se toma para ir a la escuela, el lugar en el que se sientan para comer, etcétera. Y cada una de las decisiones que se toman tiene un impacto en el ámbito personal y social. En esta actividad, las y los estudiantes tendrán oportunidad de evaluar por unos segundos hacia donde lanza la pelota para que su equipo pueda ser el ganador.

#### 2. Me comprometo conmigo.

Uno de los elementos para el desarrollo de la toma responsable de decisiones es la autonomía, que se construye a la largo de la vida y da la posibilidad de ser independientes, responsables, comprometidos, productivos y eficientes en el logro de metas. La autonomía requiere de autoconocimiento y confianza en sí mismo para que de esta forma haya seguridad en la acción de tomar una decisión. En esta actividad se trabajará de manera individual para que cada estudiante adquiera un compromiso independiente ante su meta.

#### 3. Pienso rápido.

Las decisiones presentes que cada uno toma tienen un impacto en la vida propia y de los demás, en algunas ocasiones el impacto es menor y no es perceptible, pero otras veces una decisión puede transformar las situaciones. Las decisiones presentes conllevan un proceso en el que se establece una postura inmediata frente a una situación que se está llevando a cabo. En esta actividad las y los estudiantes podrán visualizar de manera inmediata el impacto que puede tener una decisión en el plano personal y colectivo. Se trata de un juego en donde para ganar lo más importante es la elección inmediata que hace cada estudiante en el juego de piedra, papel y tijera, más que la velocidad de la ejecución física.

#### 4. Planeamos la victoria.

La planeación es un proceso en el que se establece una ruta de acción con actividades y tareas para alcanzar una meta o metas. Es deseable que la toma responsable de

decisiones a futuro se lleve a cabo en función de un plan para tener visualizadas las tareas y acciones a emprender. En esta actividad, las y los estudiantes harán un plan para tratar de alcanzar una meta.

5. Vamos sin prisa.

La perseverancia requiere que se superen constantemente los desafíos, aunque en ocasiones puedan causar frustración por no conseguir los resultados esperados, se debe tener la capacidad para seguir esforzándose conforme a lo planeado. En esta actividad, las y los estudiantes se enfrentarán a un momento en el que podrían experimentar frustración por el anhelo de alcanzar la meta en menor tiempo.

6. Mes esfuerzo y ganamos.

Todas las actividades deportivas requieren de la perseverancia, sin embargo, la ejecución en este ejercicio motriz exige un mayor esfuerzo y repetición de la ejecución en diversas ocasiones hasta lograrlo. Será necesario entender que los intentos fallidos (fracasos) son una oportunidad de aprendizaje todas las veces que ocurran. Se trata de un juego de lanzamientos precisos en el que el esfuerzo constante juega un papel fundamental.

7. Mi motivo.

La motivación es un impulso que anima a continuar con las acciones para lograr las metas, la cual puede estar basada en estímulos internos y externos. Es fundamental para superar la frustración, ya que contribuye a dar valor al propio esfuerzo. En esta actividad podrán constatar que todas y todos tienen motivos para cumplir sus metas.

8. Puedo equivocarme.

En todas las acciones humanas pueden existir equivocaciones que obstaculizan la obtención de los resultados esperados, y aunque este hecho pueda desmotivar para seguir en busca de una meta, la perseverancia como habilidad pone el reto de aprender de los fracasos a partir del análisis de la situación y replanteamiento de la planeación establecida. Esta actividad requiere de atención y de aprender a superar los errores para alcanzar la meta.

9. El deporte: un derecho humano para todas y todos.

En esta actividad se recomienda tener una visión integral de lo que significa la identidad y la importancia que tiene esa construcción en la juventud. Exponer algunos factores que apoyan en la identificación de -¿quién soy?- y cómo la vamos construyendo (integrando procesos biológicos, sociales, culturales e históricos), teniendo una amplia relación con las decisiones que tomamos, con las actividades, profesiones, pasatiempos, que elegimos. La idea es romper el paradigma del sistema tradicional binario del sexo-género, y tener una visión más amplia y basada en el respeto a los Derechos Humanos, donde todas las personas pueden ser lo que deseen ser y desarrollarse en los espacios que sean de su interés, por ejemplo, en los deportes.

10. El deporte y las emociones.

Se suele creer que las expresiones emocionales están sesgadas por el género, atribuyendo unas emociones a mujeres y otras a hombres. Lo que, a su vez, influye en

la elección, práctica y éxito de hombres y mujeres en los deportes; sin embargo, es necesario plantear otras percepciones para desmitificar que las emociones y el género determinan el deporte o la actividad física que se desea practicar.

11. El deporte, la discriminación de género y la violencia

Es importante despertar la conciencia social del estudiantado, ante situaciones globales que atentan contra la dignidad de las personas, especialmente de mujeres y comunidad LGTBTTIQ, limitando su pleno desarrollo.

12. Hacia la igualdad y la inclusión en el deporte.

es importante considerar que algunas de las brechas de desigualdad de género en las actividades deportivas, se pueden reducir a partir de un sentido de pertenencia a un colectivo, independientemente de que el deporte sea individual; con el desarrollo de la empatía y la colaboración (incluso más allá de la competencia). En la medida que adoptemos acciones colaborativas que favorezcan la inclusión de niños, niñas y jóvenes a cualquier deporte, podremos aportar a la igualdad de género.

13. Deporte y proyecto de vida libre de mandatos de género.

Conviene considerar que la mayoría de los mandatos de género influyen en el establecimiento de metas de hombres y mujeres para un plan de vida futura. La perseverancia, en este sentido, es una habilidad que todas las personas pueden desarrollar, sin embargo, el camino para cumplir las metas es más difícil y requieren más esfuerzo las mujeres y personas LGTBTTIQ, que los hombres.

14. ¿Quiénes toman las decisiones y dirigen en el mundo del deporte?

La mayoría de los mandatos de género influyen en el establecimiento de metas de hombres y mujeres para un plan de vida futura. La perseverancia, en este sentido, es una habilidad que todas las personas pueden desarrollar; sin embargo, el camino para cumplir las metas es más difícil y requieren más esfuerzo las mujeres y personas LGTBTTIQ, que los hombres.

## 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](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](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
- Cutiérrez 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](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/](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