



**TRABAJO DE FIN DE GRADO**

**GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA**

**CURSO ACADÉMICO: 4º**

**CONOCATORIA: JUNIO**

**BENEFICIOS DEL DEPORTE EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA**

AUTOR: Pantaleón López, Raúl

DNI: 48207323J

# ÍNDICE

## **1. Introducción**

1.1 Contextualización del tema

1.2 Justificación de la Investigación

## **2. Objetivos**

2.1 Objetivo General

2.2 Objetivo Específicos

## **3. Metodología**

## **4. Resultados**

4.1 Deporte en la educación

4.2 Beneficios en la dimensión motriz

4.3 Beneficios cognitivos

4.4 Beneficios en el ámbito social

4.5 Beneficios sobre la salud y bienestar

4.6 Educación Física y relación con otras áreas

## **5. Conclusiones**

## **6. Bibliografía**

## **7. Anexos**

## **RESUMEN**

El siguiente trabajo de investigación tiene como propósito estudiar y analizar los diferentes beneficios que genera el deporte y en función la educación física en el ámbito educativo. Así como obtener y encontrar los diferentes efectos positivos que se pueden generar en diferentes ámbitos, entre los que destacan el cognitivo, físico, afectivo o emocional, social y en la salud y bien estar.

En cuanto a la contextualización del tema referido, nos basamos en la importancia de entender que el deporte genere beneficios en muchos ámbitos, no únicamente en el ámbito de la salud o físico, que es lo que se puede apreciar en un primer momento.

La justificación del tema se basa en la necesidad de aprender y entender los efectos que genera el deporte en el sistema educativo, con el fin de conocer la importancia que tiene para concienciar a los alumnos, y intentar reducir el sedentarismo.

Respecto al marco teórico nos centramos exclusivamente en estudiar los diferentes beneficios que existen, tanto en el ámbito físico, como cognitivo, social y de salud y bien estar, estudiando la relación entre el deporte y la educación primaria. También se tendrá en cuenta el papel de vital importancia que tiene el área de la educación física en la educación y en definitiva en los estudiantes.

Respecto a la metodología explicaremos como hemos llevado a cabo la investigación, así como los diferentes artículos consultados y documentos de relevancia.

En las conclusiones expondremos lo más importante de nuestra investigación y expondremos una propuesta para poder llevar a cabo todo este proceso en el aula.

## ABSTRACT

The following research work focuses on studying and analyzing the different benefits generated by sport and physical education in the educational field. As well as obtaining and finding the different positive effects that can be generated in different areas, among which the cognitive, physical, affective or emotional, social and health and well-being stand out.

Regarding the contextualization of the topic, we are based on the importance of understanding that sport generates benefits in many areas, not only in the field of health or physical, which is what can be seen at first.

The justification of the topic is based on the need to learn and understand the effects that sport generates in the educational system, in order to know the importance, it has in raising awareness among students, and trying to reduce sedentary lifestyle.

Regarding the theoretical framework, we focus exclusively on studying the different benefits that exist, both in the physical, cognitive, social and health and well-being spheres, studying the relationship between sport and primary education. The vitally important role that the area of physical education has in education and ultimately in students will also be considered.

Regarding the methodology, we will explain how we have carried out the research, as well as the different articles consulted and relevant documents.

In the conclusions we will present the most important part of our research and we will present a proposal to be able to carry out this entire process in the classroom.

# **1. Introducción**

## **1.1 Contextualización del tema**

El deporte juega un papel muy importante en educación primaria, donde es vital para el desarrollo de los estudiantes, en cualquiera de sus ámbitos. La puesta en práctica de la actividad física, deporte y en general la Educación Física genera en los estudiantes una serie de beneficios en diferentes ámbitos, entre los que destacan: motriz, cognitivo, social, de la salud y bien estar, afectivo...El deporte genera en los estudiantes un estilo de vida saludable y activo, lo que provoca que se reduzca la posibilidad de padecer ciertas enfermedades, también produce una reducción respecto al sedentarismo, ya que se fomentan vidas activas y en las cuales se realice actividad física y promueve la fuerza muscular y busca la coordinación motora

Actualmente vivimos en un mundo donde cada vez existen más vidas sedentarias, y donde no se da la importancia que merece al ámbito de la salud, tanto física como mental. Por ello es de vital importancia que se fomente el deporte de manera adecuada e idónea en los entornos educativos, con la finalidad de que los estudiantes sean conscientes de la importancia de este, y de los beneficios que aporta. Podemos creer que el deporte solo genera beneficios en el ámbito motriz, pero no es así, la actividad física genera efectos positivos en varios ámbitos de la vida, tanto es así que podemos encontrar beneficios tanto en el aspecto motriz, como en el ámbito de la cognición, en las relaciones sociales que puedan tener lugar en varios ámbitos de la vida, y por supuesto, en la salud de los estudiantes, ya que el deporte fomenta diferentes hábitos alimenticios saludables y de higiene que genera un estilo de vida activo y saludable.

Como he comentado anteriormente, la práctica deportiva genera multitud de beneficios, podríamos decir que la base de esos beneficios se encuentra en el ámbito motriz, pero son muchos los efectos positivos que genera esta práctica en otros aspecto o ámbitos. La práctica deportiva realizada regularmente provoca en los estudiantes mejoría en aspectos como la concentración, atención, memoria, y otras funciones cognitivas, lo que genera que el rendimiento académico mejore. La actividad física genera beneficios positivos en las diferentes relaciones sociales que se puedan desarrollar durante el día a día, así como enseñar y adquirir diferentes habilidades y valores, entre los que destacan; esfuerzo, disciplina, compromiso, liderazgo, trabajo en equipo, compromiso. La contextualización de dicho tema como podemos ver abarca diferentes aspectos de los estudiantes, mejorando su desarrollo integral y generando en ellos una serie de beneficios.

En el presente trabajo de investigación vamos a estudiar y conocer los diferentes estudios relacionados con el deporte y la educación. En los últimos años se han realizado infinidad de estudios e investigaciones que confirman la importancia que tiene el deporte, tanto en el ámbito educativo, como en el resto de los ámbitos de la vida.

En conclusión, la integración del deporte y la actividad en el sistema educativo es de vital importancia, por la infinidad de efectos que genera en los estudiantes y para combatir contra las vidas sedentarias y poco activas. Por ello es muy importante que se planteen programas deportivos en el currículo escolar, en el cual los docentes juegan un papel muy importante que deben trabajar y superar con creces, ya que si no el desarrollo integral del estudiante no será óptimo.

## 1.2 Justificación de la investigación

En la presente actualidad la educación tiene una serie de retos y problemas que debe resolver, entre los que se encuentra la capacidad de provocar un desarrollo en los estudiantes más allá de lo académico, es decir ser capaces de desarrollar a los estudiantes en el ámbito motriz, entre uno de los muchos que destacan. La educación también debe garantizar el desarrollo de los estudiantes en otros ámbitos de vital importancia, como pueden ser el ámbito cognitivo, social, de la salud... En la actualidad he podido comprobar que el deporte en educación es escaso, y que debemos fomentarlo y trabajarlo aun más, ya que hoy en día son muchas las vidas poco activas y sedentarias, y más cuando existe una gran competencia y variación respecto a la tecnología, videojuegos... que en mi opinión provocan que este tipo de vidas aumente.

Hoy en día existen multitud de estudios e investigaciones que nos confirman los efectos que genera el deporte en educación, como hemos mencionado anteriormente, dichos beneficios son bastantes y en varios ámbitos, entre los que podemos encontrar el psicológico, físico, social, de la salud... El problema surge como resultado de la falta de comprensión acerca de cómo influye el deporte en el desarrollo integral de los estudiantes, y su aplicación al sistema educativo. Debemos aplicar el deporte al sistema educativo de manera diferentes, donde consigamos hacer frente a las tecnologías, y a las vidas poco activas, por ello es muy importante que desde los primeros cursos de educación se fomenten y trabajen diferentes ámbitos y aspectos a través del deporte.

La práctica deportiva sirve como solución para muchos problemas y enfermedades, de hecho, la gente que practica deporte a menudo es más tienen más probabilidad de no padecer ciertas enfermedades. El deporte también genera ciertos hábitos que provocan que el estilo de vida sea saludable y adecuado, reduciendo as posibles enfermedades y estilos de vida inadecuados, como el sedentarismo. El deporte no influye exclusivamente al ámbito físico y de la salud, sino que también mejorar y genera efectos positivos en aquellos ámbitos como el social, y las relaciones sociales, o el ámbito de la cognición, relacionado con la autoestima, memoria, rendimiento académico, este último se observa una gran mejoría para aquellos alumnos que practica deporte regularmente.

La elección del tema "Los beneficios del deporte en la educación primaria" surge de la necesidad de investigar y conocer el impacto que genera la actividad física en los estudiantes, con el fin de darle la importancia que tiene y afianzar a la población y educación de la vital importancia que tienen el ejercicio físico. El papel del deporte en educación merece ser estudiado y comprendido, así como aplicado de manera idónea al sistema educativo, ya que los efectos que genera en este son muy positivos y recomendables para los estudiantes.

En la actualidad, la educación no debe limitarse únicamente al ámbito del rendimiento académico y a la transmisión de ciertos conocimientos, sino que también debe fomentar el desarrollo integral de los estudiantes. la educación no se limita únicamente a la transmisión de conocimientos académicos, sino que también se centra en el desarrollo integral de los individuos

Lo que buscamos con este trabajo de investigación es analizar y conocer toda la información y estudios relevantes sobre los efectos que genera la actividad física en la educación, investigando en aquellos ámbitos en los que influye de una manera satisfactoria y beneficiosa para los alumnos. estudiante, así como los diferentes beneficios que pueda obtener que pueden ser tanto físicos como psicológico.

## **2. Objetivos**

La actividad física persigue una serie de objetivos que busca superar con creces, dichos objetivos tienen gran influencia sobre los estudiantes, en ellos genera una serie de beneficios o efectos positivos que se obtienen tras realizar práctica deportiva en el ámbito escolar. Lo que buscamos con este trabajo de investigación es que los alumnos sean conscientes y conozcan toda la información importante sobre los efectos que genera el deporte en los estudiantes, y sobre todo como poder llevarlo a cabo de forma saludable y satisfactoria a través del sistema educativo. Tras conocer toda la información disponible, les permitirá tomar diferentes decisiones para poder cambiar y mejorar con el fin de obtener un mejor futuro, y mejorar el rendimiento académico.

### **2.1 Objetivos generales**

Respecto a los objetivos generales que vamos a tratar de cumplir, son los siguientes:

-Identificar y conocer los diferentes beneficios que genera la actividad física en el ámbito motor, así como observar cómo influye el deporte en el aspecto físico.

-Apreciar los diferentes beneficios en la dimensión psicológica, así como conocer la literatura existente para comprobar los beneficios y efectos que genera el deporte en el ámbito cognitivo, y en el rendimiento académico de los estudiantes.

-Identificar los beneficios que se genera en el ámbito social, así como analizar cómo influye el ejercicio físico en las habilidades sociales, relaciones sociales...

-Conocer los diferentes efectos positivos que genera la Educación Física en el ámbito de la salud, así como las diferentes propuestas para desarrollar y adquirir un estilo de vida saludable y adecuado para los estudiantes, tanto en higiene, como alimentación.

-Analizar la literatura y teoría existente, así como revisar diferentes investigaciones y estudios realizados sobre los diferentes beneficios que aporta la práctica del deporte en la Educación Primaria.

## 2.2 Objetivos específicos

En cuanto a los objetivos específicos que vamos a trabajar son los siguientes:

-Observar y estudiar cómo influye el deporte en el aspecto motor y cognitivo, y como el sistema educativo influye en dichos ámbitos y los mejora.

-Identificar y analizar como la práctica deportiva influye en el ámbito social, mejorando las relaciones sociales, y diferentes valores como la cooperación, respeto, esfuerzo, fortaleza...

-Analizar y conocer el papel que juega las instituciones educativas y en concreto el docente, a la hora de generar beneficios en los diferentes ámbitos de los estudiantes.

-Evaluar el impacto de la práctica deportiva en la asistencia y la disciplina, así como analizar si la implementación de programas deportivos en instituciones educativas influye en la asistencia regular de los estudiantes y en la reducción de comportamientos disruptivos.

-Conocer la relación que existe entre el deporte y la motivación de los alumnos, estudiar e investigar si la realización de actividad física influye en la motivación de los alumnos por aprender y desarrollarse.

-Analizar las barreras y desafíos que puedan afectar la implementación efectiva de programas deportivos en el entorno de la educación primaria.

-Realizar una evaluación crítica de la calidad metodológica de los diferentes estudios que han sido visualizados para realizar dicho trabajo de investigación, conociendo las posibles limitaciones y áreas que necesiten de mayor investigación y estudio.



### 3. Metodología

El trabajo ha sido llevado a cabo con el objetivo de realizar un trabajo de fin de grado basado en una revisión bibliográfica. Dicho trabajo comenzó con la búsqueda de información, aproximadamente desde el mes de noviembre de 2023, hasta el mes de abril de 2023, durante el transcurso de la búsqueda se han encontrado y visualizado multitud de archivos y documentos.

Los artículos que han sido utilizados han sido encontrados en bases de datos entre las que podemos encontrar: Pubmed, Google Académico, Dialnet. Los artículos más relevantes y necesarios para realizar el trabajo han sido publicados en los últimos años, aproximadamente desde el 2011 hasta la actualidad.

La búsqueda de información relevante se ha hecho introduciendo una serie de palabras en las bases de datos, las palabras clave más mencionadas fueron: beneficios, deporte, educación, aspecto cognitivo, aspecto social, aspecto físico, aspecto afectivo, salud, efectos... dichas palabras fueron utilizadas para encontrar artículos relacionados con el tema propuesto. Se ha incidido prioritariamente en aquellos artículos relacionados con los efectos que genera el deporte, la actividad física en los estudiantes, también se ha dado importancia a aquellos artículos relacionados con la Educación Física en el ámbito escolar. Para este proceso de búsqueda se han utilizado una serie de conectores tanto en español como en inglés con el fin de realizar una búsqueda satisfactoria, algunos de los conectores más utilizados son: y, and, or, not

Cuando se realizó la búsqueda inicial, se encontraron aproximadamente un total de 30000 artículos y documentos, tras leer de manera exhaustiva algunos de ellos, aproximadamente se obtuvieron 30 artículos relacionados con el tema a tratar y relevantes para realizar la revisión bibliográfica. Han sido leídos muchos documentos, pero estos 30 son los más importantes y de donde ha sido extraída la información. Son muchos los documentos relacionados con el tema, pero varios de ellos son otras revisiones o no tratan el tema desde el enfoque que le queremos dar. Es decir, se han incluido aquellos artículos que cumplen una serie de requisitos, como pueden ser:

- Artículos que tratan los beneficios que genera el deporte en educación.
- Documentos verídicos y confiables obtenidos de bases de datos relevantes.
- Artículos en inglés y en castellano basados en el ejercicio y los beneficios que genera en los niños
- Documentos relacionados con el papel que juega la Educación Física en la educación actual.
- Se han excluido aquellos artículos desactualizados, no dan cierta prioridad o importancia al tema que estamos tratando.

Se han utilizado una serie de filtros para realizar la búsqueda de manera efectiva, algunos de los filtros utilizados son:

- La fecha de publicación que se encuentre aproximadamente en un rango de 10-15 años hasta la actualidad.
- El idioma tanto en español, como en inglés.

**Tabla.** Selección de artículos

<b>BASE DE DATOS</b>	<b>PALABRAS CLAVE</b>	<b>ARTICULOS REVISADOS</b>	<b>ARTÍCULOS SELECCIONADOS</b>
<b>Pubmed</b>	Beneficios and deporte educación	20	5
<b>Google académico</b>	Beneficios and deporte en educación	60	20
<b>Dialent</b>	Beneficios and deporte educación	10	5

Como podemos observar la mayoría de los artículos seleccionados pertenecen a Google Académico, considero la base de datos más familiar y la más sencilla para encontrar los documentos relacionados con el tema. En dicha base de datos son miles los documentos que existen, y los cuales tienes a tu alcance.

## 4. Marco teórico

### 4.1 Deporte en Educación Primaria

Considerando los diferentes análisis y puntos de vista más destacados de autores de renombre, podemos concordar en que el deporte, en sí mismo, no posee inherentemente carácter educativo ni deja de tenerlo. Más bien, se podría argumentar que su potencial educativo depende de factores como la planificación y organización, los objetivos perseguidos, la metodología y evaluación implementada, así como otras cuestiones similares.

A continuación, buscamos esclarecer, en la medida de lo posible, la concepción que debemos tener sobre el deporte escolar y sus posibilidades educativas. Hoy en día, el deporte es considerado un fenómeno cultural global. Según Castejón (1994), el deporte se divide generalmente en varias aplicaciones: una de ellas se desarrolla en el entorno escolar, denominada deporte educativo, mientras que las otras dos se desarrollan en contextos sociales más amplios: el deporte es entretenimiento, salud y recreación, y, por último, el deporte de élite.

Blasco (1994), al definir estos términos, considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que tiene como resultado un gasto energético. Según esta definición, la actividad física incluye prácticamente cualquier cosa, desde subir escaleras y caminar hasta tocar un instrumento o cocinar. Dicho apartado se centra en la importancia educativa del deporte, especialmente en el deporte escolar, que debe ir siempre acompañada de valores, actitudes y hábitos que contribuyan al desarrollo integral de los estudiantes. Esta expresión deportiva ha adquirido gran importancia en nuestra sociedad, atrayendo el interés de multitud de organizaciones. Un ejemplo que corrobora esta afirmación es la declaración del Parlamento Europeo del “Año Europeo de la Educación a través del Deporte 2004” (Orts, 2004).

La práctica deportiva a esta edad puede desarrollarse en muy diversos ámbitos, como la educación-formación, la federación o las actividades extraescolares. Por ello, dependiendo del lugar y momento de práctica de este deporte se utilizan distintos términos, como explica Romero Ramos (2004).

- Deportes escolares: Las actividades deportivas se realizan en la escuela como área de conocimiento en el marco del horario escolar.

Se desarrolla en el ámbito de la Educación Física, bajo la supervisión de profesores centrales.

- Deportes para edad escolar: • La práctica de deportes en instituciones educativas, pero fuera del horario escolar se denominan actividades extraescolares.
- Actividades deportivas fuera del horario escolar en clubes deportivos.

Blázquez (1995) afirma que un deporte recreativo es aquel que se practica con fines de diversión y entretenimiento, sin intención de competir o superar a un oponente, sólo por diversión o disfrute; “deporte competitivo” es un deporte practicado con el propósito de derrotar a un oponente o superarse a uno mismo; y los “deportes educativos” serán aquellos que tengan como objetivo básico el desarrollo y la cooperación y la mejora de los valores individuales.

Tradicionalmente, la educación física ha sido asociada a la enseñanza de contenidos relacionados con la aptitud física y/o la repetición de habilidades técnicas propias de un deporte, con especial énfasis en el desarrollo del campo de la psicología psicomotriz (Metzler, 2017).

Esta enseñanza tradicional se basa en el uso del método de enseñanza directa, es decir, en el que el profesor desempeña el papel más importante en el proceso y, sin embargo, el alumno sigue desempeñando un papel en el que sigue las diferentes órdenes que le dirige el profesor. (Kirk, 2013).

El modelo de educación física proporciona un método de enseñanza en el que los estudiantes pueden experimentar el auténtico deporte, con el objetivo de formar alumnos entusiastas, cultos y competentes, a través de la transferencia de una mayor autonomía y responsabilidad, y en el que el profesor actúa como guía (Siedentop, Hastie y van der Mars, 2020).

Según Siedentop (2020), la educación física tiene seis características adaptadas al sistema educativo, de las cuales:

- Vinculación: integrantes en un equipo en una temporada deportiva completa, donde cada estudiante tendrá un rol adicional para el jugador (árbitro, entrenador o coreógrafo)
- Temporada: lecciones didácticas de mayor duración que las tradicionales (de 12 a 20 sesiones), asignadas antes de la temporada (fase de adquisición de habilidades técnico-tácticas), de la temporada/competición oficial y de la fase final.
- Competición oficial: determinada por un calendario de partidos que garantice la participación igualitaria de todos los equipos, combinando la práctica de habilidades tácticas y técnicas con el tiempo de partido.
- Registro de datos: estadísticas de la competición o datos de la competición deportividad o esfuerzo
- Finales y etapa de carnaval: donde se desarrollan las finales y la entrega de premios en un ambiente carnavalesco. Este modelo y sus características han generado gran interés en el campo de la educación, como lo demuestran los múltiples estudios realizados que muestran su impacto a nivel nacional e internacional (Araújo et al., 2014) con resultados positivos en las principales variables analizadas. En los estudios de estas revistas, se vinculan con las cuatro principales áreas de aprendizaje identificadas por Kirk (2013): afectivo (motivación o autonomía), cognitivo (conocimientos tácticos o deportivos), físico (aptitud física o mejora de habilidades) y social (clima, enseñanza social o entre pares).

Actualmente, la educación física ofrece varios modelos para alcanzar sus contenidos y objetivos, es decir, es el modelo más integrado conocido en los últimos años (González-Villora et al., 2019). El término híbrido o combinación surge de la necesidad de superar las limitaciones encontradas a la hora de aplicar modelos educativos, porque ningún modelo es capaz de adaptarse a todos los contextos y/o contenidos educativos (Haerens et al., 2011). Es por ello por lo que la educación física se presenta como un elemento flexible, capacitado para utilizar y alternar diferentes modelos.

Actualmente, la combinación de educación física con modelos basados en juegos (Teaching Games for Understanding; TGfU) es una de las direcciones de investigación más estudiadas en los últimos años, con excelentes resultados en la mejora de habilidades técnicas y tácticas. (González-Villora et al., 2019).

En cuanto a los objetivos que puede ofrecer la educación física, pueden existir varios objetivos. Para Pastor, Brunicardi, Arribas y Aguado (2016), los objetivos que debe abordar la educación física en el ámbito educativo son tres:

- Desarrollar los movimientos del ámbito físico en los estudiantes.
- Fomentar el crecimiento y el entretenimiento físico cultural de los estudiantes.
- Su contribución al enfoque global del desarrollo de los alumnos, como futurociudadanos de una sociedad democrática.

Los dos primeros objetivos son específicos del sector de educación física, mientras que el tercer objetivo es un objetivo global, es decir, vinculado a otros sectores y a la educación en general. En este tercer objetivo, nos esforzaremos en que nuestra educación física en el aula y nuestros programas educativos estén lo más estrechamente vinculados posible al contexto del centro educativo y a los programas de educación física en nuestras aulas incluidos en el Proyecto Educativo del Centro (PEC).

Cuanto más relaciones establezcamos entre estas dos herramientas, más educativa será dicha asignatura.

Los diferentes integrantes de las instituciones educativas, y en especial los profesores deben tener muy en cuenta estos documentos: Proyecto Educativo de centro (PEC), Programa de Acompañamiento Escolar (PAC), Reglamento de Régimen Interno (RRI), Plan de Actuación para la Mejora (PAM), Programación General Anual (PGA), con el fin de fomentar la Educación Física de la manera más educativa posible, y beneficiosa para los estudiantes. Algunos de los contenidos y objetivos que los docentes deberán tener en cuenta y profundizar en ellos, son aquellos que se pueden encontrar en el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo entre los que encontramos:

1.1 Conocer la actividad física como práctica saludable, conociendo sus beneficios físicos que genera en los estudiantes, con el fin de establecer un estilo de vida activo.

2.1 Conocer la importancia de fijar objetivos claros a la hora de desarrollar proyectos individuales, colaborativos o de gestión colaborativa, evaluando su consecución a partir del análisis de los resultados obtenidos.

2.2 Adoptar decisiones en las diferentes actividades o ejercicios de práctica motriz de manera ajustada y adecuada a las circunstancias.

3.1 Reconocer las diferentes emociones que tienen lugar durante el desarrollo del juego/actividad, tratando de gestionarlas y conseguir en los estudiantes que disfruten de la práctica deportiva.

3.2 Respetar y ser conscientes de las normas, así como las reglas consensuadas y establecidas, actuar de una manera deportiva y fomentar el juego limpio y una práctica basada en la deportividad, incluyendo y aceptando las diferentes condiciones de los demás participantes. Así como fomentando también la inclusión.

4.1 Participar de manera en las actividades y otros eventos de expresión artística de carácter culturalmente específicos para el entorno, promoviendo el componente lúdico-festivo y valorando su implementación.

4.2 Conocer y valorar los logros de diversos referentes deportivos de ambos sexos, reconociendo los esfuerzos, dedicación y sacrificios requeridos para alcanzar estos éxitos, y motivando a los estudiantes para practicar deporte y ejercicio.

Como podemos observar tras la descripción de los diferentes objetivos que establece el decreto en el área de la Educación Física, quedan reflejadas las diferentes metas y objetivos de dicha área, así como el enfoque educativo correspondiente.

Por estos motivos, se puede entender el deporte como un instrumento y un contenido curricular que los profesores de Educación Física utilizan para la enseñanza-aprendizaje de sus estudiantes, tanto en Educación Primaria como en Educación Secundaria Obligatoria (Castejón, 2015).

## 4.2 Beneficios físicos o ámbito motriz

El docente debe trabajar una serie de deportes con el fin de trabajar los diferentes contenidos establecidos por el Real Decreto 157/2022, del 1 de marzo, por el que se establecen las enseñanzas mínimas para el sistema educativo.

Como sabemos el deporte genera una serie de beneficios en los estudiantes, dichos beneficios pueden afectar al nivel físico del estudiante, es decir, al desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices, entre las que se encuentra involucrado el aparato motor, respiratorio, el sistema cardiovascular, el sistema nervioso, y el sistema endocrino (Enrique, 2011)

Respecto al aparato motor, es el encargado de provocar las respuestas musculares ordenadas por el sistema nervioso mediante la realización de movimientos. Este aparato está formado por los músculos, huesos y las diferentes articulaciones del ser humano, que junto con el Sistema nervioso producen el movimiento. La práctica deportiva genera en dicho aparato una serie de beneficios, los cuales son:

- En cuanto al tejido óseo, provoca la estimulación de las células encargadas de formar y crear el, el deporte también provoca que la sangre circule de una manera más rápida y fluida y también fortalece los cartílagos, evitando así posibles lesiones.
- Respecto a las articulaciones genera mejoría en la movilidad y la elasticidad, provocando así que el líquido sinovial aumente, y esto genera que la fricción se reduzca.
- Sobre el tejido muscular se genera un aumento de los capilares, también aumenta el aporte del oxígeno.

En cuanto al aparato respiratorio es el encargado de recibir oxígeno proveniente del exterior y eliminar el dióxido de carbono sobrante. Este intercambio entre oxígeno y dióxido de carbono se denomina respiración, dicho proceso es vital para que las células puedan vivir, y el encargado de este proceso es el aparato respiratorio. Dicho aparato está compuesto por la nariz, la boca, la garganta, la tráquea, la laringe, los pulmones y el diafragma. El deporte genera una serie de beneficios en el aparato respiratorio entre los que encontramos:

- Aumenta la eficacia del rendimiento en aquellos músculos pertenecientes al aparato respiratorio, como el diafragma, el recto anterior, los músculos intercostales, el oblicuo mayor y menor y por último el transversal del abdomen.
- Aumenta tanto la capacidad vital (encargada de la inspiración máxima de aire que se realiza después de expulsar todo el aire de los pulmones) como la capacidad total (compuesta por la capacidad vital sumado al volumen respiratorio, dicho volumen se refiere a la cantidad de aire inspirado en un intervalo de tiempo, más en concreto un minuto.) Todo ello provoca otro beneficio, debido al aumento de la capacidad pulmonar y el volumen respiratorio, se produce un descenso en la frecuencia respiratoria/minuto.
- Se genera un considerable crecimiento en el número de alvéolos, este suceso genera una mejoría en el intercambio gaseoso.

El sistema cardiovascular lo podríamos definir como la estructura en la que circulan las diferentes sustancias como el oxígeno y nutrientes (los cuales son necesarios para que el cuerpo humano realice las diferentes funciones) a las células, también es el encargado de retirar de las células las sustancias de desechos, para poder llevar a cabo las funciones, como caminar, pensar... El sistema cardiovascular está constituido por diferentes partes, entre las que destacan;

la sangre, el corazón y los vasos sanguíneos. El adecuado funcionamiento del sistema cardiovascular es vital para tener una salud equilibrada y sana. La práctica del deporte genera una serie de beneficios o mejoras en el sistema cardiovascular entre los que destaca:

- Provoca un aumento de la cavidad cardíaca y fortalece y refuerza las paredes del corazón, aunque no debe realizarse un entrenamiento forzoso ya que podría provocar un fortalecimiento prematuro de estas.
- Se produce una considerable reducción de la frecuencia cardíaca y la tensión arterial.
- Se genera una mejora en la elasticidad de los vasos, lo que provoca que la sangre circule mejor.

El sistema nervioso tiene una serie de funciones, algunas de ellas son; recibir y procesar toda la información proveniente del interior del cuerpo como del exterior, para regular el funcionamiento de los demás órganos y sistemas. Este sistema se encuentra en relación con otros sistemas como es el caso del sistema endocrino, debido a que el sistema nervioso puede funcionar tanto de manera directa, como con la colaboración con el sistema endocrino mediante la regulación a la hora de liberar las hormonas. Este sistema se encuentra dividido en dos partes: Sistema Nervioso Periférico y Sistema Nervios Central. El deporte genera una serie de beneficios en el sistema nervioso como:

- Mejora y reduce el tiempo reacción ante los diferentes estímulos que se generan.
- Mejora la coordinación entre los músculos antagonistas y agonistas, al desarrollar la fuerza.
- Incrementa en la transmisión de impulsos nerviosos.
- Mejoría en el sistema nervioso vegetativo, pudiendo controlar las funciones vitales como el sueño, la digestión.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la actividad física es necesaria y vital para el desarrollo de la vida, porque genera una serie de beneficios en el crecimiento y desarrollo humano. La actividad física también actúa como medida protectora contra diversas enfermedades o afecciones (OMS, 2020).

La competencia motriz se encarga de mejorar otras habilidades humanas, a través del trabajo y el desarrollo de capacidades y destrezas físicas, el uso del cuerpo humano para la expresión y la comunicación, así como y la importancia de la actividad física para los hábitos saludables. La conexión entre el aspecto motor y la educación física es necesaria e importante (Rijo et al., 2020).

A través de los juegos de movimiento en esta materia se pueden desarrollar habilidades motoras y socioemocionales, en las que el docente juega un papel muy importante y relevante (Muñoz-Arroyave et al., 2020).

Es importante el estímulo a través del ejercicio físico en niños, pero se debe considerar que el responsable en guiar la actividad sea una persona capacitada en área (Karim., et al 2015). Al igual que Retamal-Valderrama., et al. (2019), confirma que es de vital importancia que los procesos que se generan para desarrollar el ámbito motriz de los niños sean liderados por docentes especialistas en Educación Física, ya que estos tienen y poseen las herramientas y elementos adecuados para fomentar el desarrollo motor.

En 2022 se realizó un estudio por la Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) para observar los diferentes efectos que consigue el desarrollo motor a través de un programa de estimulación motora basado en actividades de ocio globalizadas, 15 estudiantes participaron en este estudio durante 8 semanas, realizando tres

sesiones por semana. El nivel de desarrollo motor grueso se midió antes y después de la intervención mediante la Prueba de Desarrollo Motor Grueso (TGMD-2), que determina la edad motora mediante la evaluación de la motricidad y las habilidades motoras. Esta prueba se realizará en 24 sesiones, o unas más o menos tres sesiones por semana, con una duración aproximada de 75 minutos.

Durante el estudio se realizarán diferentes pruebas para medir las habilidades motoras (HL) y las habilidades de control de objetos (HCO). El HL se midió a través de seis pruebas: carrera, galopar, saltar con una pierna, saltar un obstáculo en la carrera anterior, saltar horizontalmente con dos piernas y deslizarse lateralmente sin desviarse, mientras que el HCO se midió mediante otras seis pruebas: golpear una pelota desde una posición estacionaria, driblar una pelota de baloncesto con la mano dominante, atrapar una pelota con ambas manos, patear una pelota desde una posición estacionaria, lanzar una pelota con la mano dominante y lanzar una pelota entre dos conos

Tras analizar los diferentes resultados de la prueba, la edad motora de un 93% de los participantes presentó un nivel de desarrollo motor menor a su edad cronológica, solo una persona se encontraba en concordancia de edad. En la prueba posterior, el 47% de los participantes demostró un nivel de desarrollo motor superior a su edad cronológica, y el 47% de los participantes demostró un nivel de desarrollo motor apropiado para su edad. Sólo un participante del estudio estaba en la categoría de pobres. Este estudio demuestra que los deportes y juegos durante las clases de educación física son beneficiosos y satisfactorios para los estudiantes. Los diversos efectos obtenidos gracias al programa son según Eduardo Antonio Mera Massri et al., (2022).

- Aumento significativo de las habilidades locomotoras.
- Aumento significativo de las habilidades de control de objetos de los participantes.
- El desarrollo motor de los participantes paso de ser un 93% en categorías bajas, a un 93% en categorías en la edad y sobre la edad.

Dicho estudio coincide con diversos autores que planifican una serie de ejercicios para obtener beneficios y desarrollar el aspecto motriz, Rudd, et al. (2016) obtuvieron varios resultados útiles y efectivos en la estabilización y control de sujetos aplicando un programa de ejercicio basado en la actividad física con sesiones de entrenamiento semanales de dos horas durante 16 semanas.

Otros autores también nos confirman la mejora en el desarrollo motor tras aplicar un programa basado en el ejercicio físico, por ejemplo, a través de un deporte, ya pueda ser colectivo o individual. Yildirim et al., (2019) un programa con alumnos que hacían ejercicio durante seis meses, tres días a la semana y en sesiones de 90 minutos. Con el tiempo se observó que los resultados de las pruebas TGMD2 habían mejorado.

Piña et al., (2020) puso en práctica un programa de 12 semanas, 3 sesiones por semana y observó mejoría en la motricidad fina y gruesa. Por otra parte, Frith et al., (2019) evidencian que un buen nivel de habilidad motora está relacionado a un buen nivel de resistencia musculoesquelética en niños.

Cualquier realización de actividad física requiere de cierta coordinación de movimientos, cierta condición física, destrezas y habilidades básicas para poder aplicar en la práctica lo aprendido. Si los estudiantes pueden alcanzar un nivel básico de habilidades motoras, el éxito en estas tareas está prácticamente garantizado. No obstante, los estudiantes que no alcancen este nivel



de competencia experimentarán dificultades con posibles actividades motoras futuras (García-Jaen et al., 2018).

Una encuesta realizada por Polo Conocimiento en 2020 presenta diversos datos relevantes respecto a la influencia del ejercicio físico en el ámbito motor. A los docentes del sistema educativo se les hizo una serie de preguntas, respecto a la tercera pregunta se refiere a si la actividad física afecta el rendimiento deportivo. En cuanto a las respuestas, aproximadamente el 75% de los docentes dijo que tenía mucha influencia, el 12,5% dijo que tenía poca influencia, el 8,3% dijo que tenía influencia regular y el 4,2% dijo que tenía alguna influencia. Como se puede observar, se observa claramente que los docentes del sistema educativo consideran que la práctica deportiva y el ejercicio físico son imprescindibles para el desarrollo motor de los estudiantes.

Cano et al. (2014) señalan que los niños ahora participan en actividades que consumen poca energía, como: Por ejemplo, mirar televisión, usar una computadora, hacer tareas escolares, leer o escuchar música, estas actividades conducen a una disminución de la actividad física, que según el EEFF es importante para el desarrollo de las habilidades motoras.

Vernetta Santana et al., (2019) afirman que podemos desarrollar y trabajar las diferentes capacidades y cualidades físicas, coordinativas generales y específicas mediante la puesta en práctica de diferentes ejercicios gimnásticos y acrobáticos. También Ruiz et al., (2017) mencionan que la coordinación y la agilidad se pueden mejorar mediante la gimnasia rítmica, realizando diferentes ejercicios y utilizando ciertos elementos.

Otro aspecto a tener en cuenta es la importancia de realizar un número suficiente y adecuado de actividades de Educación Física, en este sentido Pons y Arufe (2016) confirman en sus estudios que existe un bajo tiempo dedicado al trabajo de Educación Física en Educación Infantil, debido a que el número de sesiones y la duración de las mismas es bastante limitado y reducido, lo que podría provocar que el desarrollo en este ámbito no sea adecuado y óptimo.

Para lograr el desarrollo de la coordinación motriz y la autoestima en los alumnos es necesario planificar correctamente las lecciones de educación física de acuerdo con los bloques de contenidos del currículo. Sin embargo, es necesario que exista un puente entre el plan de estudios y los estudiantes. Para ello, es importante saber responder a la pregunta de cómo se debe enseñar educación física. Respecto a la clave está en aplicar diferentes estrategias metodológicas. Por ello, Posso Pacheco (2018) afirma que el currículo de educación física de Ecuador debe aplicar principalmente el aprendizaje cooperativo y otros métodos activos adaptados a las necesidades de los estudiantes.

### 4.3 Beneficios cognitivos

Está científicamente demostrado que la actividad física ayuda a obtener diferentes beneficios en el aspecto físico, durante la etapa de desarrollo y crecimiento del niño. La actividad física también fomenta la prevención respecto a ciertas enfermedades infantiles u otras enfermedades que puedan afectar de manera física en el futuro. El deporte no genera exclusivamente beneficios físicos, sino que también genera beneficios en otros ámbitos de la educación. La actividad física también genera una serie de beneficios en el ámbito cognitivo/psicológico y en la salud mental. Diferentes estudios confirman que algunos ejercicios físicos mejoran ciertas funciones cognitivas en niños y adolescentes, produciendo cambios funcionales y estructurales en el sistema nervioso, y más en concreto en el cerebro. Gran parte de estos cambios se producen debido a una liberación de sustancias producidas como resultado de la práctica deportiva. Por ejemplo, cuando realizamos ejercicios intensos la concentración en los alumnos aumenta, creciendo así los neurotransmisores como la serotonina, dopamina, adrenalina... Algunos de estos neurotransmisores son los embargados de ciertos procesos cognitivos como la memoria. Otro estudio reciente confirma que el ejercicio físico intenso tiene cierta repercusión en la adquisición y retención de una tarea motora, se analizó que 15 minutos de ejercicio intenso es suficiente para mejorar y desarrollar la memoria motora. Es decir, aquellos alumnos que ponen en práctica el ejercicio físico mostrarán concentraciones más altas en ciertas sustancias como el lactato, noradrenalina... que les provocará ser capaces de retener mejor los conocimientos adquiridos. Otro estudio muy similar, Winter et al. corroboraron que la puesta en práctica de dos carreras de corto periodo de tiempo, aproximadamente 3 minutos a una intensidad adecuada provocaba una mejora en el aprendizaje, en la adquisición y retención de vocabulario (Franchek Coord et al., 2013).

Cabe destacar que no todos los ejercicios físicos son beneficiosos para el aspecto cognitivo, por ejemplo, si queremos mejorar la memoria verbal a corto plazo, debemos realizar diferentes ejercicios en equipo. Sin embargo, si queremos trabajar y desarrollar la memoria a largo plazo debemos trabajarla tanto con ejercicios en circuito como ejercicios colectivos. La relación que existe entre los procesos cognitivos y la actividad física es muy compleja, como ya he dicho antes no todos los ejercicios mejoran este aspecto, si no que debemos saber cuáles son los indicados y correctos. La actividad física y el deporte no sólo mejoran la memoria y el aprendizaje, sino que también desarrolla y trabaja otros aspectos cognitivos. Existen ciertas evidencias de que la práctica deportiva genera efectos positivos y mejora diferentes aspectos como la depresión, ansiedad.

Existen dos modalidades de ejercicio físico para mejorar y desarrollar el rendimiento cognitivo, las cuales son:

- El ejercicio crónico, es aquel que se debe trabajar en programas de largo plazo. Este tipo de ejercicio analiza los efectos que genera la actividad física sobre el aspecto cognitivo. El ejercicio crónico se basa en la evidencia biológica de que son necesarios ciertos estímulos repetidos de la actividad física para producir cambios importantes o relevantes a largo plazo que mejore la función cognitiva.
- El ejercicio agudo se debe trabajar en una sola sesión, este tipo de práctica deportiva analiza los efectos de una sola sesión de ejercicio sobre las funciones cognitivas. En este tipo de ejercicio los efectos se evalúan de manera inmediata, durante o después de la práctica deportiva. Este tipo de ejercicio es muy recomendable para aplicarlo en el ámbito educativo, ya que permite mejorar ciertas funciones cognitivas dependiendo de la proximidad temporal del ejercicio, respecto a la puesta en práctica de la tarea cognitiva a realizar. La organización de ciertos periodos de corto plazo de actividad

física generará mejoría en ciertas tareas escolares, mejorando así el rendimiento académico de ciertas tareas o actividades que requieren cierto control cognitivo, atención y memoria. (Franchek Coord et al. 2013).

Veldam (2021) afirma que existen algunas relaciones positivas entre la actividad física y los dominios cognitivos. Algunos estudios muestran mejoras en los estudiantes que practican actividad física en relación con lo aprendido. Es por ello por lo que, las prácticas e intervenciones de actividad física son importantes para el desarrollo cognitivo, así como para diversas funciones cognitivas, básicas y superiores.

Los programas que promueven la actividad física tienen más probabilidades de producir beneficios positivos en el ámbito de cognición de los niños (Álvarez-Bueno, 2017).

Una investigación llevada a cabo por Torres et al., (2020) revela que el deporte y la actividad física generan una serie de efectos positivos en el aspecto cognitivo, más concretamente en la salud mental, se afirma que la práctica deportiva genera en los estudiantes una reducción en la ansiedad y el estrés. Así mismo se confirma que la actividad física también ayuda a aumentar la autoestima, como favorecer a la concentración y mejorar la memoria, en definitiva, desarrollar y mejorar la función cognitiva de los niños. Diferentes estudios han confirmado que aquellos niños y adolescentes que realizan práctica deportiva tienen mejor rendimiento escolar, alto nivel de desarrollo de diferentes habilidades o capacidades y ciertas funciones cognitivas.

Bidzan-Bluma y Lipowska (2018) también confirmaron que los niños que realizan actividad física mejoran su concentración. Los estudios transversales sugieren que la regularidad e intensidad de la actividad física de los niños influye positivamente en su capacidad para centrar su atención en tareas específicas en términos de flexibilidad cognitiva y memoria de trabajo.

Autores como Lalama y Calle (2019) afirman que un niño que practica deporte y está en continuo movimiento, genera a nivel fisiológico un aumento en conexiones neuronales, y en el nivel cortical provoca una serie de desencadenantes como la dopamina o serotonina. La expulsión de dichas sustancias provoca en los niños un aumento de motivación lo que genera la construcción de nuevos proyectos o aprendizajes. La puesta en práctica del deporte genera beneficios en la salud mental ya que al realizar deporte se genera la liberación una serie de endorfinas, que como consecuencia llevan a la reducción del estrés, ansiedad e incluso depresión, es decir, una persona que practica deporte es menos propensa a padecer estrés u otras enfermedades mentales. Cuando practicamos deporte liberamos estas sustancias que provocan en nuestro cerebro una situación de bienestar y relajación. Por lo tanto, podemos lograr un estado de euforia con los “analgésicos naturales” (Martinsen et al. 2004). Existen diferentes estudios que confirman que la práctica deportiva se relaciona positivamente con la autopercepción general de la salud, mejorando así los estados de ánimo y la autoestima, y en consecuencia disminuye ciertas enfermedades y problemas mentales, comentados anteriormente (De Miguel, et al, 2011).

Drobnic (2013) afirma que la práctica deportiva permite al niño ganar habilidades y técnicas como resultado del aprendizaje, que unido a las capacidades que irá adquiriendo, su autoestima quedará reforzada.

En 2018, la Organización Mundial de la Salud reveló que, en 2016, aproximadamente el 18,4% tenía sobrepeso y obesidad. Estos datos son extremadamente importantes porque superan los datos de los últimos 40 años en un factor de 10. Además, la OMS afirma que el 81% de los estudiantes no realizan suficiente actividad física.

Para las personas prácticamente inactivas, es decir, sedentarias, el aprendizaje puede no aportar ningún beneficio y puede tener un impacto negativo en su cognición y anatomía.

Asimismo, Referido a la actividad física, la OMS (26 de noviembre de 2020), dentro de sus recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud, establece que aquellos niños o adolescentes que se encuentren entre los 5 y 17 años, deberían realizar aproximadamente 60 minutos de actividad física al día. Sin embargo, según datos de diversos estudios, alrededor del 58,13% de los estudiantes del grupo experimental no cumplen con el nivel mínimo de actividad física, y esta situación no es solo un factor en el desarrollo de enfermedades como el sobrepeso y la obesidad (OMS, 26 de noviembre de 2020) también es una barrera importante para el rendimiento académico.

Refiriéndose a propuestas anteriores, el programa de intervención podría aumentar el tiempo semanal de entrenamiento deportivo de 60 a 300 minutos. Este cambio trajo muchas mejoras y correcciones. En relación con los dominios cognitivos, se ha demostrado que cuanto más actividad física realizan los niños, mejor rendimiento escolar obtienen.

Diferentes autores como Lieberman, Lieberman y Raichlen y Polk proponen que correr y caminar ciertas distancias durante un tiempo determinado, provoca un aumento en la anatomía y también en el tamaño cerebral del ser humano.

Diferentes estudios de investigación demostraron que realizar una pausa aproximada de 10 minutos al día para practicar movimientos en clase, provocó en los estudiantes una mejoría en la atención y concentración respecto al trabajo, sobre todo se observó gran cambio en aquellos estudiantes que presentaban dificultades para atender (Mahar M et al., 2006).

Catelli (2014) explica que la práctica deportiva en el aula permite obtener mejores resultados en ciertas pruebas y también aumenta el rendimiento académico en los escolares. Castelli afirma también que la incorporación de actividad física vigorosa a la jornada escolar provocó una mejoría en la memoria, la concentración y el rendimiento académico.

Basso y Suzuki (2017) tras revisar aproximadamente 273 estudios obtuvieron ciertas conclusiones relacionadas con que la actividad física tiene una influencia a corto plazo, generalmente la mejora se observa en los estados de ánimo, reducción de estrés, aparición de sustancias como la dopamina o serotonina. Sin embargo, la actividad física en un periodo de tiempo más largo que el anterior tiene una influencia o impacto más profundo, más influyente y de más duración en las funciones cognitivas del cerebro, y algunos circuitos neuronales. (Doherty A et al., 2020)

Nos dicen que la actividad física favorece la cognición debido a que cuando esta se realiza se produce un aumento de volumen de sangre que circula por el cerebro, también se produce una expulsión de ciertos neuroquímicos, comentados anteriormente. Diferentes estudios confirman que el ejercicio físico genera un crecimiento del oxígeno y de esta manera genera los nutrientes y componentes necesarios para que el cerebro realice sus funciones, fomentando así la actividad cerebral. Es necesario que el docente incremente la actividad física en el aula, ya que simplemente el hecho de levantarse y estirarse genera en el cerebro un aumento del 7% de oxígeno. Entonces, si el docente incorpora actividades de movimiento a su planificación de la clase o intercala breves pausas de movimiento, se está fomentando la actividad cerebral.

Una investigación realizada a estudiantes de entre 9 y 11 años se observó que realizar ciertas pausas para practicar actividad física con una duración aproximada de 4 minutos es beneficioso para mejorar la atención selectiva de los niños (Ma J et al., 2015)

Posso, et al., (2020) utilizaron un enfoque basado en la actividad física, consideraban que la práctica deportiva generaba un aumento en la autoestima en los estudiantes. Deben realizar actividades de forma activa desde lo motriz, social, afectivo y cognitivo, garantizando que existan aportes desde sus potencialidades, con una visión cooperativa, en el que todos apoyen

al objetivo de la clase. Otros autores como León Quinapallo et al., (2020) también nos afirman que los estudiantes pueden percibir su cuerpo mediante la actividad física, conociendo así los movimientos y mejorando la autoestima. Se podría decir que en el currículum de Educación Física aparecen una serie de objetivos los cuales tienen como finalidad desarrollar la autoestima de los niños. Para Morocho (2019) este proceso es difícil y complejo ya que la evolución en el ámbito cognitivo del niño genera y provoca una serie de cambios tanto en la conducta, como en el ámbito cognitivo y afectivo.

Es importante fomentar la actividad física en el aula para obtener diferentes beneficios en los niños. Evert Iraheta et al., (2020) observan en su estudio que es necesario desarrollar diferentes estrategias para conocer los problemas que existen y en definitiva conseguir mejorar y aumentar la autoestima de los estudiantes. También nos dicen que actualmente los niveles de autoestima y actividad física son muy pobres.

Un estudio (Na, L.M., & Seomirán, 2019) realizado con 40 niños de 5 años en un grupo control y un grupo experimental encontró que un programa de juego musical y expresión física mejoraba la autoestima y la fortaleza mental. En el grupo experimental se encontró inteligencia emocional en estos niños. En nuestro programa de actividades deportivas, además de las actividades de danza, se realizaron varios juegos con este enfoque, lo que contribuyó a la mejoría de la autoestima de aquellos niños participantes del programa. La danza en la infancia es otro contenido que contribuye al desarrollo de la autoestima, la coordinación, la motricidad y otras capacidades de los niños, lo que también lo confirman otros estudios sobre muestras infantiles (Arias, 2019). Como podemos comprobar, son muchos los estudios que confirman que la actividad física, genera en los niños infinidad de efectos positivos.

Un estudio realizado por Young y Baek (2014) encontró que, en una muestra de aproximadamente 114 niños, aquellos niños que hacían más ejercicio por semana tenían resultados más satisfactorios en términos de autoestima y procesos cognitivos.

Ciertas investigaciones confirman los efectos positivos que genera la capacidad aeróbica en el ámbito cognitivo (Aberg et al., 2009).

Moore (2014) afirma que la práctica de ejercicio aeróbico genera en los estudiantes una mejoría en el cálculo matemático y en la resolución de problemas de aritmética.

Aberg et al., (2009), descubrieron que una mejor aptitud aeróbica entre los 15 y los 18 años conducía a un mejor rendimiento intelectual a los 18 años, medido mediante una serie de pruebas y ejercicios en los que está involucrada la inteligencia lógica, verbal, visoespacial y técnica. La relación entre capacidad aeróbica y el ámbito cognitivo se debe a que el ejercicio aeróbico tiene un efecto positivo sobre la función cognitiva del cerebro a nivel fisiológico, aumentando los niveles del factor neurotrófico provenientes del cerebro (BDNF).

El BDNF es fundamental para proteger el sistema neuromotor e incrementar la circulación sanguínea cerebral, afectando a la mejora de la cognición (Wrann et al., 2013).

Sibley y Etnier (2002) realizan un análisis de la relación que existe entre la práctica del deporte y las diferentes funciones cognitivas, los autores afirman que existen una serie de beneficios producidos por la práctica del deporte. De hecho, corroboran que los beneficios son bastantes altos y que la población debe practicar deporte y se deben adoptar políticas para fomentar el deporte.

Dichos argumentos son también planteados e investigados por parte de ciertos trabajos de investigación promovidos por los investigadores japoneses. La investigación consistía en correr a un nivel moderado durante treinta minutos, durante tres meses, unas tres veces por semana.

Los resultados fueron satisfactorios y beneficiosos, mostraron notable mejoría en las pruebas realizadas después de la práctica deportiva. (BrainWork, 2002)

Por lo tanto, como podemos observar la Educación Física promueve la práctica deportiva que genera beneficios en dos dimensiones: evitando posibles enfermedades y problemas mentales, como la ansiedad, estrés, agresividad, u otros problemas de mayor gravedad, y también fortalece el autoconcepto y la autoestima, generando un bienestar y mejorando la calidad de vida en los escolares.

## 4.4 Beneficios en el ámbito social

Es muy importante que durante el proceso de desarrollo del niño se fomente la educación social, esta educación se encarga de que los estudiantes sean partícipes de las relaciones sociales, con la finalidad de que se desarrollen tanto integralmente como en el ámbito social. La Educación Social es una forma de intervención social en la que se llevan a cabo una serie de estrategias y contenidos con la finalidad de fomentar el bienestar social y mejorar la calidad de vida de las personas, sobre todo en el ámbito de la resolución de problemas. La Educación social es de vital importancia e imprescindible, ya que en el mundo actual existen muchas desigualdades, y es primordial que desde las instituciones educativas fomenten la inclusión, con el fin de que los estudiantes se sientan integrados y con las mismas oportunidades que los demás, garantizando así los Derechos Humanos Universales.

¿Por qué es importante la educación social? Aporta tanto información beneficiosa y valiosa para las generaciones, como promover y fomentar ciertas acciones de inclusión en las que todo el mundo sea partícipe y se sienta integrado, y, por último, la educación social promueve el desarrollo en los niños, como he comentado anteriormente, tanto de manera integral como social.

Para José María Quintana (1966) el objetivo de la pedagogía social es promover y realizar el análisis de las diferentes instancias educativas, así como los diferentes problemas sociales que puedan tener lugar durante el día a día. La pedagogía social se encarga de intervenir en aquellos problemas que puedan ocurrir, proponiendo una serie de soluciones. Dicha educación es relevante para que los alumnos puedan progresar en su desarrollo, tanto cultural como cognitivo, por su puesto reciben varias herramientas que irán adquiriendo y mejorando con el tiempo. La educación social permite a los alumnos integrarse en la sociedad, sin quedar excluidos ni sufrir problemas como la marginación soledad, u otros problemas sociales.

La pedagogía social posee un carácter normativo lo que lleva a que aborde diversos problemas educativos, pero no debe influir en el desarrollo de las actividades educativas que provocan los problemas sociales. Desde una perspectiva transformacional profunda, el paradigma crítico social refina cómo la educación puede convertirse en un hogar de pensamiento para fomentar la apertura, abrazar la diversidad y crear una sociedad que incluya a las minorías, proporciona un marco que permite la compleción o la dimensionalidad. Las minorías estaban preparadas para los rápidos cambios que fueron provocados por la tecnología y la información sufridos por sujeto del siglo XXI (Castells, 2002).

Para Pérez Gómez, (1994) considera que se deben trabajar y desarrollar aquellas habilidades o capacidades que estimulan el ámbito social y personal de cada uno. Por ello el docente, es el que debe realizar diferentes actividades educativas, en las que se fomente el desarrollo de ciertas habilidades y destrezas necesarias para la vida del ser humano, es por ello que el docente juega un papel muy importante en la actualidad. Por su puesto, las instituciones deben cumplir con la responsabilidad social, con el fin de formar alumnos que tengan pensamiento crítico, que sean creativos y buenos ciudadanos

Según la página web el Valor de la Educación Física son muchos los beneficios que genera la actividad física, y la Educación Física en el aspecto social de los estudiantes, pero no todos los efectos son positivos, depende mucho de cómo se realice el enfoque y cómo se lleva a cabo para conseguir efectos satisfactorios y beneficiosos. Por ello, se debe fomentar la Educación Física con la finalidad de transmitir valores y conocimientos para el desarrollo del niño. La

Educación Física y en si, la práctica deportiva genera unos beneficios sociales entre los que podemos destacar:

- Desarrollo de ciertas habilidades sociales, la actividad física es un medio para poder facilitar la relación, integración, el respeto, mientras se trabaja también el desarrollo de la cooperación y solidaridad en práctica o actividades en grupo.
- Si la Educación Física es de calidad ayudará a los estudiantes a aprender a convivir, en relación con las diferentes reglas y normas que pueden aparecer en los diferentes juegos o actividades, así como respetar a los compañeros, fomentar la autonomía con actividades individuales, favorecer y trabajar la participación y fomentar la diversidad, así como la inclusión. Los estudiantes deberán seguir y aceptar ciertos códigos de conducta para fomentar y desarrollar la convivencia entre compañeros. Ayudará también a aceptar la diversidad de manera natural, ya que la práctica de una serie de actividades ayudará a comprender a los estudiantes que cada cuerpo es diferente y debemos respetarlo, y por supuesto, no realizar comparaciones.
- Durante la práctica de dicha asignatura aparecerán diferentes situaciones en las que se pueden generar conflictos, la Educación Física fomenta la negociación de dichos problemas mediante el diálogo, como medio para solucionarlos.
- La Educación física ayuda a la consecución de la autonomía e iniciativa personal en la medida en que, aunque es el docente el que asigna la tarea o actividad que se va a realizar, los alumnos deberán desenvolverse y resolver las actividades de manera autónoma. También lo hace, si se le da protagonismo al niño, en aspectos de organización individual y colectiva de diferentes actividades físicas o expresivas. El valor de la Educación Física (2024)

La Educación Física y en sí la actividad física genera efectos en el ámbito social porque los niños juegan con iguales, afianzan el compañerismo y las diferentes relaciones sociales. La práctica deportiva les facilita la comunicación y la interacción sociales, también se fomenta la educación en valores, concretamente, compartir, debido a la gran cantidad de materiales que se utilizan en clase a la hora de realizar diferentes actividades (Lagunas, 2006). La convivencia y el compañerismo se desarrollan ya que en la mayoría de las actividades creadas por el docente se trabaja en equipo (Jurado, 2015), ya que en esta edad comienzan los conocimientos de las reglas y los roles sociales (Lagunas, 2006). Además, cuando los niños participan en clase tienen una actitud positiva y un mayor sentido de pertenencia con sus amigos (Dos Santos, 2015).

De allí, que se proponga como propuesta de intervención el desarrollo de un programa de intervención pedagógico deportivo, en el cual a través de la asignatura de Educación Física se trabajarán y establecerán ciertos principios relacionados con el deporte en equipo para fomentar el desarrollo de ciertas habilidades del ámbito social. El deporte cooperativo es considerado aquellos ejercicios deportivos que tiene como objetivo principal trabajar en equipo y de manera colectiva con el fin de conseguir el objetivo grupal, dichas actividades se necesitan la participación, cooperación, y colaboración de todos los integrantes del equipo (Rendueles, 2021).

La educación actual persigue una serie de objetivos que debe cumplir, para poder garantizar en los estudiantes una educación beneficiosa y de calidad. Dichos objetivos deben de ser trabajados en todas las áreas de la educación, y en concreto la asignatura de Educación Física, la cual es la más factible para poder trabajar las diferentes situaciones sociales y como consecuencia provocar la evolución y desarrollo del niño. El deporte genera en los estudiantes una serie de beneficios sociales que otras asignaturas no pueden aportar, por ello es imprescindible que desde esta área se trabajen una serie de objetivos relacionados con este ámbito.



Algunos de los objetivos establecidos en el Real Decreto 157/2022, del 1 de marzo en relación con el ámbito social son los siguientes:

- a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, así como saber obrar y trabajar con ellas de manera empática y respetuosa, concienciarse para el ejercicio físico y respetar y valorar los derechos humanos.
- b) Desarrollar y trabajar ciertos hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, fomentar el pensamiento crítico, la participación, interés y ganas de aprender, y por último la creatividad.
- c) Adquirir y desarrollar ciertas habilidades y destrezas para resolver conflictos y problemas de la manera más respetuosa posible, evitando la violencia y permitiendo a los estudiantes resolver problemas respecto a las relaciones sociales.
- d) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los demás, así como respetar las diferencias y utilizar el movimiento, actividad física, práctica deportiva y nutrición como intermediarios para favorecer el desarrollo integral y social de los estudiantes.

Como podemos observar la educación está totalmente volcada con el ámbito social, ya que se considera un estándar importante para tener en cuenta. Respecto a los diferentes contenidos y objetivos específicos en el área de Educación Física podemos encontrar varios en relación con este ámbito, como, por ejemplo (Real Decreto 157/2022, del 1 de marzo):

7. Valorar, aceptar y respetar el propio cuerpo y el de los demás, mostrando actitudes críticas y ciertamente reflexivas.

7.1. Respetar y conocer los diferentes cuerpos, así como los diferentes niveles que pueden existir respecto al ámbito motriz de los estudiantes. ;

9. Proporcionar una opinión coherente y adecuada con cierta actitud crítica desde el rol de participante como el de espectador, fomentando así el pensamiento crítico, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates, y aceptando las opiniones de los demás.

9.3. Mostrar respeto y ser razonable a la hora de resolver conflictos generados durante el día a día.

9.4. Reconoce y evaluar de manera negativa las diferentes conductas irrespetuosas o inapropiadas que se produzcan durante el desarrollo de ciertas actividades o ejercicios deportivos.

10. Respetar el entorno y el medio tanto natural como artificial en el que se realizan las diferentes actividades y juegos.

El deporte es primordial para el desarrollo del niño, mediante la práctica deportiva el niño conforme va realizando actividades va adquiriendo una serie de valores, que deben fortalecer y afianzar para poner en práctica en diferentes ámbitos sociales. La práctica deportiva refleja la sociedad, ya que cuando ponemos en práctica una serie de actividades pueden aparecer tanto actitudes positivas, como negativas al igual que en la sociedad, por ello el deporte es una situación beneficiosa para este ámbito, debido a que los alumnos pueden poner en práctica y resolver ciertas situaciones muy parecidas a las producidas en la sociedad real.

Los valores forman el carácter de una persona, y aunque son invisibles e intangibles porque no se pueden ver ni medir, dan fuerza a la mente y nos permiten crecer a través de nuestra

existencia. Por eso los valores hay que vivirlos y disfrutarlos, ya que los valores no son una entelequia abstracta, si no que forman parte de nuestra vida y son de vital importancia, y debemos desarrollar y fortalecerlos a través de la educación. Por ello el docente juega un papel muy importante en este ámbito. La educación en valores significa ayudar a los niños y jóvenes a descubrir los valores escondidos en su conciencia y proporcionar estabilidad a través del ejemplo y el testimonio. Los valores no se pueden aprender de forma objetiva como los datos geográficos o la realidad numérica, sino que deben trabajarse y desarrollarse de forma indirecta y subjetiva.

Los valores se muestran en las acciones que realizamos, las palabras que decimos, e incluso en los silencios que hacemos. Vivimos en un mundo donde cada uno da sentido a su vida de manera diferentes, ya que para algunas ciertas cosas tienen más sentido mientras que para otros no, cuando creemos que algo tiene cierto valor es porque es importante o relevante para nosotros y por ellos estaríamos dispuestos a dedicarle cierto tiempo y esfuerzo, sin embargo, para aquellas cosas que no tienen valor para nosotros, no solemos dedicarle ni tiempo ni esfuerzo. Es decir, tanto el tiempo como el sentido, como los valores están relacionados entre sí.

Tal como se entiende hoy, el deporte trata de la búsqueda de la mejora continua, el dominio de las emociones, el trabajo ascético de preparación larga y continua para alcanzar objetivos no inmediatos, y valores como la paciencia, el sacrificio y la perseverancia, desarrollan y promueven ideas. Debemos aceptar la derrota como camino hacia la mejora, cooperación con otros para lograr objetivos comunes, abandono de los propios intereses por el bien del grupo, respeto y valoración de las capacidades de colegas y oponentes, o solidaridad entre seres humanos, las cualidades humanas esenciales de adquirir la madurez necesaria para llevar una vida libre, responsable y plena. Algunos de los valores que se trabajan y desarrollan cuando ponemos en práctica el deporte, o cuando trabajamos en la asignatura de Educación Física son los siguientes: (Drobnic Coord, 2013).

- **Paciencia:** la paciencia es un valor muy relacionado con el tiempo, si somos personas pacientes seremos capaz de dar el tiempo necesario y requerido. Ser pacientes es ser sabedor de las capacidades de la otra persona y saber esperar el tiempo necesario. La paciencia está relacionada con lo que esperamos o queremos ser en el futuro, es decir, entre lo que somos y lo que queremos ser, para poder lograr nuestros objetivos y metas debemos esforzarnos y por supuesto, ser pacientes, aquellos objetivos que queremos conseguir no suelen ser fáciles, y no es algo que consigamos de un día para otro, por ello es de vital importancia desarrollar este valor para poder desarrollarnos y avanzar en la vida. Debemos ser pacientes y aceptar como es cada uno, aquellas personas impacientes desean poder cambiar a los demás, y que sea fines a sus intereses. También hay que tener el valor de la paciencia para vivir con los demás de una manera agradable y armónica. Es útil para vivir con la persona conocida, pero también con la persona extraña. Con la primera, nos hace falta una buena dosis de paciencia para aceptar sus ritmos y sus problemas cotidianos; con la segunda, necesitamos paciencia para aceptar su rareza y comprender como es. La paciencia es esencial para el día a día, si miramos al pasado todo aquello que hemos aprendido ha sido por ser pacientes, ya que cada cosa que aprendemos necesita su tiempo para adquirirla y asociarla.
- **Fortaleza:** la fortaleza es la capacidad para mantenerse fuerte en situaciones difíciles o complicadas. El término fuerte no se refiere al aspecto físico, si no a la fortaleza en el ámbito mental, es decir, cuando aparezcan situaciones difíciles ser capaz de avanzar mantenerse fuerte y no derrumbarse. Una persona que es fuerte mentalmente aspira a grande metas y objetivos, y luchará hasta conseguir sus propósitos. Aquellas situaciones difíciles que pueden aparecen no son únicamente con el exterior, sino que también se

puedan dar situaciones complicadas sobre nuestra persona, nuestro interior. La fortaleza mejorar nuestras debilidades y nos hace más fuertes y seguros de nosotros mismos, nos aporta la autonomía que necesitamos para el día a día. Durante el transcurso de los días aparecerán errores que hemos cometido, pero la fortaleza nos ayuda a afrontarlos desde un enfoque positivo, busca mejorarlos y aprender de ellos para en el futuro evitar cometerlos, es decir, mejorar y crecer. A través del deporte los niños adquieren el valor de la fortaleza que le ayuda para afrontar las situaciones adversarias y ciertas dificultades.

- **Confianza:** la confianza es el valor que nos capacita en tener fe y creer en otra persona o incluso en uno mismo. Cuando confiamos en otra persona es porque la creemos y confiamos en lo que dice, hace... y sabemos que lo dice o haces es verdadero y fiel a la realidad. Por su puesto que la confianza la podemos encontrar en todos los ámbitos de la vida, educación incluida. La apariencia es algo que engaña, y no debemos dejarnos llevar por ella, hay gente que puede inspirar buena confianza y hay gente que no, pero no por ello debemos confiar o no en la persona únicamente por cómo es aparentemente. La experiencia y la razón nos ayudarán a saber en quien debemos confiar y quién es verdaderamente fiel. Según Niklas Luhmann, la confianza reduce la complejidad de la vida contemporánea, en la medida en que libera a la persona que hace confianza de decisiones prácticas concretas. Si confiamos en las instituciones educativas donde llevamos a nuestros hijos, nos liberamos de la preocupación de instruirlos, pero esto no debe producirse, ya que no debemos realizar una descarga de responsabilidades, debe ser un recorrido en el que la escuela y los padres vayan de la mano. La práctica deportiva se basa en la confianza, muchos deportes se practican en equipo y es necesario la confianza para poder funcionar bien y progresar. Los niños comienzan siendo muy individuales y en cierto modo egoístas, pero gracias al deporte entre otros ámbitos los niños aprenden a confiar los unos con los otros y dejan a un lado la individualidad.
- **Respeto:** dicho valor es muy importante para el deporte, se debe trabajar de una manera adecuada en educación y debemos fomentar lo tanto para la práctica deportiva como para otros ámbitos sociales. Cuando los niños practican deporte aprender a respetar tanto a sus compañeros, como a los rivales, como al docente. A través del respeto desarrollamos una práctica deportiva limpia y sana, es un aspecto fundamente y muy importante que requiere ser trabajado durante el largo recorrido educativo.

Por su puesto estos son unos de los muchos valores que la Educación Física trabaja y fomenta, otros de los cuales podemos encontrar son: humildad, compañerismo, esfuerzo, sacrificio, motivación...

Como sabemos el deporte es un medio para transmitir ciertos valores imprescindibles para el ser humano, pero también pueden aparecer ciertos valores negativos o contravalores. Por ello es imprescindible que aquellos agentes institucionales fomenten el deporte de una manera adecuada y cumplan con su responsabilidad. En educación muchos niños entienden la práctica deportiva como una competición, pero debemos entender el deporte como un aprendizaje o una acción educativa. Algunos de los valores negativos que pueden ocurrir en la práctica deportiva y que el profesor debe trabajar son (Enrique, 2011):

- **Rivalidad:** cuando se practica deporte pueden aparecer situaciones de rivalidad, ya que pueden llegarse a tomar el deporte como una competición. El docente debe trabajar este valor y fomentar acciones de compañerismo y juego limpio, con el fin de eliminar estas circunstancias no favorecedoras en el ámbito educativo.

- Individualismo: es importante que se realicen dinámicos de juego en la que se formen equipos, con el objetivo de que los niños aprendan a trabajar en equipo y a perseguir el objetivo de manera grupal y no de una manera individual.

Diferentes investigaciones demuestran y confirman que es necesario fomentar en las personas hábitos de vida saludable, así como realizar práctica deportiva, con el fin de mantener en el tiempo un desarrollo integral favorable y mejoras en aspectos como la salud, relaciones interpersonales, comunicación... Es de vital importancia que en las instituciones educativas se fomente la actividad física, así como las familias, para generar en los niños un desarrollo satisfactorio y beneficioso. (Viera et al, 2018).

En la misma línea de investigación y razones, Medina y Prieto (2018) observan que es necesario que la actividad física y el deporte se pongan en práctica y se fomenten en las instituciones educativas, ya que el ejercicio físico practicado habitualmente funciona como un agente transformador en dichas instituciones, generando diferentes efectos positivos como pueden ser: prevenir, solucionar y mediar conflictos, además de favorecer ambientes de sana convivencia escolar y el respeto por los compañeros. El deporte es un elemento fundamental para fomentar y garantizar la formación de valores, uso del tiempo libre realizando actividades e incentivando a los hábitos saludables

Son muchos los autores los que confirman tras realizar estudios que el deporte y la práctica de actividad física genera en los estudiantes una serie de efectos positivos. Para Gutiérrez (2019) las diferentes conductas que se generan durante la práctica deportiva provocan una serie de efectos positivos en el desarrollo de las diferentes habilidades sociales de los estudiantes. Bernate et al. (2018), por su parte identificó la importancia de trabajar el desarrollo de habilidades sociales a través de actividades lúdicas como el deporte con el objetivo de promover un proceso de adaptación a los sistemas escolares. Por tanto, el deporte no solo contribuye a el ámbito físico, sino que también permite a los estudiantes establecer relaciones sociales e interpersonales mediante as diferentes prácticas deportivas.

Villanueva (2020) corrobora que la práctica deportiva y la actividad física genera en los alumnos un proceso de fortalecimiento en el ámbito social, por ello se observa una mejoría en las diferentes competencias sociales, que pueden ser las mismas que se ven fortalecidas y trabajadas dentro del entorno familiar del estudiante.

Según Posso (2018) vivimos en una sociedad basada en la cultura sedentaria, donde la tecnología abunda y es vital para las diferentes generaciones. Para este autor debemos dar la importancia necesaria a la práctica deportiva, debido a que genera en los niños una serie de efectos saludables en la dimensión física y en la mental. Se podría decir que la práctica deportiva no solo genera efectos en estos ámbitos, sino que también promueve y contribuye a las diferentes conductas de socialización para la convivencia, cuidado de sí mismo y por supuesto de los demás estudiantes que tengan a su alrededor. La actividad física también contribuye y genera una serie de valores en los estudiantes que serán necesarios para desarrollarse y convertirse en mejores personas y ciudadanos (Vega et al., 2022). La actividad física y el deporte constituyen una herramienta social para fomentar de los valores más importantes que se expresan y adquieren a través del juego limpio, el trabajo en equipo, la igualdad, el respeto y el espíritu solidario (Posso et al., 2021), y que se difunden con particulares como educadores e investigadores que adheridos a estos principios hacen una promoción del deporte en diferentes ámbitos. (Revista De Investigación Educativa y Deportiva 2022)

La socialización es un proceso mediante el cual los estudiantes o en general el individuo, asimila o adquiere las diferentes actitudes, competencias, capacidades, valores y comportamientos que le llevarán a ser un miembro perteneciente a la sociedad. El deporte es considerado como un elemento fundamental para favorecer la socialización, al igual que lo son las familias, parejas, escuela, comunidad y medio de comunicación. Trabajar la socialización a través del deporte es un proceso complicado, necesita de cierta elaboración por parte de las instituciones culturales, políticas y económicas para que el resultado sea satisfactorio. La mayoría de los estudios realizados en ciertos países demuestran la influencia o relación positiva que existe entre el deporte, la personalidad y el bienestar de quien pone en práctica actividades deportivas. (Revista de Investigación Educativa y Deportiva Septiembre-diciembre 2022).

## 4.5 Beneficios sobre la salud y bienestar

Con el paso del tiempo y la multitud de investigaciones realizadas, se puede afirmar que la práctica deportiva provoca ciertos beneficios para el ser humano que son de vital importancia. Por lo tanto, la inactividad deportiva genera una serie de riesgos y problemas para el desarrollo humano, es decir aquellas personas sedentarias tienen más probabilidades de padecer enfermedades en el futuro, como por ejemplo algún tipo de cáncer o enfermedades cardíacas.

La práctica deportiva ha sido siempre vital para el hombre, estamos diseñados para sobrevivir a escasez de alimentos y para estar en continuo movimiento. Hoy en día la mayoría de los países desarrollados no sufren ni padecen escasez alimentaria, por lo tanto, no es un problema para la mayoría. En la actualidad la vida para muchas personas ha empezado a considerarse sedentaria, y esto es considerado un grave problema para la sociedad y el ser humano. Una vida sedentaria sin práctica deportiva ni movimiento puede desembocar en un grave problema, y más cuando este tipo de vida comienza desde la infancia, ya que se pueden desarrollar enfermedades como la obesidad... España es considerado uno de los países con más población infantil que sufre obesidad, esto se debe principalmente al tipo de vida que la población española lleva. (Drobnic Coord, 2013).

Es muy importante que desde la niñez se fomente el ejercicio físico para evitar posibles enfermedades, y por su puesto para generar hábitos y obtener beneficios. Aquellos niños que practican deporte desde que son pequeños tienen más posibilidades de continuar practicando deporte en el futuro ya que los diferentes hábitos deportivos tienden a mantenerse en las diferentes etapas. En España aproximadamente el 54% de los chicos y el 31% de las chicas practican y realizan ejercicio físico, mientras que el 24% de los chicos y el 46% de las chicas son sedentarios, es decir son inactivos físicamente, por ello este porcentaje de la población estaría más en riesgo a contraer algún tipo de enfermedad. De acuerdo con esto, se han realizado diferentes iniciativas y propuestas para poder cambiar la situación y generar una población más activa y saludable. Algunos de los cambios que se han propuesto son los siguientes (Drobnic, Franchek Coord, 2013):

- En el año 2004 la Organización Mundial de la Salud elaboró la Estrategia Mundial sobre el Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud con el fin de revertir la situación, en dicho plan aparecía las diferentes estrategias y responsabilidades que los diferentes países debían adoptar para intentar frenar el sedentarismo.

La educación es consciente de la importancia que tienen en este ámbito, por ello persigue una serie de objetivos que tratará de cumplir. Dichos objetivos aparecen en el Real Decreto 157/2022, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas en Educación Primaria. Los objetivos más destacados en cuanto a este ámbito son:

- k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el cuerpo tanto el mismo, como el de los demás, respetar las diferencias y utilizar la educación física, la práctica deportiva, la actividad física y la nutrición como medios para promover el desarrollo personal y social.
- n) Desarrollar hábitos cotidianos en los que se ponga en práctica acciones individuales saludables de movilidad activa, fomentando la educación vial y actitudes de respeto que incidan en la prevención de los accidentes de tráfico.

Y dentro del área de Educación Física los objetivos son los siguientes:

- 1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, llevando a cabo prácticas en las que se realicen actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que

potencien la salud física, mental y social, se pondrán en práctica medidas de responsabilidad individual y colectiva mientras se realizan ejercicios para interiorizar e integrar hábitos sistemáticos de actividad física que contribuyan a la salud.

-1.1 Reconocer aquellos desplazamientos activos como hábito saludable, conociendo sus efectos positivos, con el fin de establecer un estilo de vida activo.

-1.2 Identificar las posibilidades de la propia motricidad a través del juego, aplicando en estas diferentes circunstancias sobre medidas de salud, mediante la higiene corporal y la educación postural.

Los diferentes efectos que genera la Educación Física sobre la salud y el bienestar están muy relacionados con la creación de unos hábitos saludables y en general fomentar un estilo de vida sano, que el niño deberá adquirir e ir desarrollando en su día a día. Algunos de los beneficios que puede generar el deporte en la salud y bienestar son los siguientes (González, 2011):

- Desarrolla hábitos de higiene: durante la práctica deportiva en Educación Física el docente debe exigir una indumentaria adecuada para realizar deporte, así como calzado adecuado, y ropa cómoda. Al final de la clase la camiseta debe sustituirse para fomentar este hábito y desarrollarlo, al igual que lavarse las manos con gel hidroalcohólico.
- Creación de hábitos de alimentación: los docentes deben exigir a los niños llevar una dieta saludable y adecuada, que no exceda ciertos límites, debe ser una dieta equilibrada.
- Creación de hábitos posturales: debemos fomentar en los estudiantes hábitos posturales adecuados, con el fin de reducir posibles problemas en el futuro.

La práctica de la actividad física, de manera organizada, crea hábitos saludables para la vida adulta y previene la aparición de enfermedades crónicas. De hecho, en el año 2018, la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el marco de los Objetivos de Desarrollo Sostenible que adoptó la Asamblea General de la Naciones Unidas (ONU), presentó el “Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018- 2030: personas más activas para un mundo más sano”, que pretende disminuir en un 15% la inactividad de adultos y adolescentes, con el fin de reducir aquellas vidas sedentarias. (Revista de la Asociación Médica Argentina, 2021).

Existen diferentes perspectivas respecto a la relación entre la Educación Física y la salud, actualmente existen 3 grandes enfoques destacables los cuales son Actividad física, salud y bienestar (2009):

- Perspectiva rehabilitadora, es aquella que considera la actividad física como un medicamento.
- Perspectiva preventiva, considera la actividad física como aquella capaz de disminuir el peligro de posibles enfermedades o ciertas lesiones.
- Perspectiva orientada al bienestar, afirma que la actividad física mejora y contribuye satisfactoriamente al desarrollo personal y social, independientemente de su relación con las enfermedades y lesiones, comentado anteriormente.

Según el psicólogo Abraham Maslow (1908-1970) presentó una teoría esquematizada en una pirámide, que trata de explicar ese fenómeno (Figura 1). La pirámide consta de cinco niveles ordenados jerárquicamente según las necesidades humanas que son de vital importancia en las personas. La pirámide se denominó con el nombre de su autor, que, en la primera mitad del siglo XX, formuló su obra más conocida como: “Una teoría sobre la motivación humana” (A Theory of Human Motivation), que constituye una de las teorías de motivación más conocidas sobre este tema. La teoría de la pirámide de Maslow explica de forma visual el comportamiento que tienen el ser humano, con respecto a las necesidades primordiales. En la base de la pirámide aparecen las necesidades fisiológicas, que son aquellas las cuales los seres humanos

consideramos la necesidad de cubrir en primera estancia. Una vez están garantizadas estas necesidades, las personas buscamos satisfacer otras necesidades superiores; pero no se podrá ascender a la zona superior si no hemos cubierto antes las inferiores, o, lo que es lo mismo, a medida que vamos satisfaciendo nuestras exigencias más básicas, desarrollamos otras necesidades y deseos más elevados.



## **4.6 Educación física en primaria y su relación y beneficios con otras áreas de la educación**

Según el Real Decreto 157/2022, el área de Educación Física en la etapa de Educación Primaria tiene como propósito trabajar ciertos contenidos más allá de lo motriz, pero dicho ámbito es la base de esta área. Estos aspectos esenciales que contribuyen a consolidar esta competencia son, entre otros, un estilo de vida saludable, conocer su propio cuerpo, promover actitudes en las que se observe respeto en la práctica de las diferentes actividades o el desarrollo de los procesos referidos a la toma de decisiones.

Dicha área está dividida en una serie de competencias específicas, en total son 5, y a cada competencia le corresponden diferentes criterios y estándares, los cuales varían en función del ciclo. Se completa el currículo con los contenidos relacionados.

Respecto a la primera competencia pretende que el alumno conozca su cuerpo en profundidad, también se fomenta y se busca que el alumno adquiera un estilo de vida sano y en el que se practica actividad física, con el fin de afianzar la etapa de Educación Secundaria y ser un buen ciudadano para el futuro.

En cuanto a la segunda competencia busca conocer y combinar ciertas partes del cuerpo, importantes para el movimiento, como pueden ser: capacidades físicas, de coordinación, perceptivo-motrices, diferentes capacidades o destrezas referidas al ámbito motriz y el esquema corporal. Lo que busca esta competencia es ser capaces de aplicar ciertos procesos relacionados con las decisiones, percepciones y ejecuciones importantes para realizar movimientos y acciones motrices en cualquier ámbito de la vida

La tercera competencia busca que todos los procesos que se van a llevar a cabo se realicen de una manera autónoma y grupal conviviendo con sus compañeros con el objetivo de conseguir una convivencia agradable y adecuada para aprender y desarrollarse.

La cuarta competencia hace referencia a los diferentes aspectos que los alumnos deben tener en cuenta, como son: diferentes actividades lúdicas, físico deportivas y artístico expresivas pertenecientes a la cultura motriz, con la finalidad de que los estudiantes sean capaces de saber introducirlas y ponerlas en práctica en las diferentes situaciones motrices que puedan aparecer durante el día a día.

Respecto a la última competencia lleva a cabo diferentes contextos para realizar actividad física, estos contextos pueden pertenecer tanto al medio urbano como al natural, y el alumnado debe mostrar actitudes de respeto en ambos contextos. Para contribuir al desarrollo de las habilidades mencionadas anteriormente, es de vital importancia capturar y utilizar todos aquellos contenidos pertenecientes a los bloques del área, entre los que podemos encontrar: Vida activa y saludable, organización de la actividad física, resolución de problemas que puedan aparecer en diferentes situaciones en el ámbito motriz, regulación emocional y relaciones sociales en situaciones motrices.

Los criterios que se utilizan para la evaluación revelarán la nota final, con los procesos que se han realizado y las diferentes actitudes que se han puesto en práctica, y que tienen influencia en el producto final. Aquellos instrumentos utilizados para dicha evaluación son distintos y variados.

En resumen, el área de Educación Física debe fomentar contextos escolares para el conocimiento y aceptación del cuerpo de los mismo y de los demás, con la finalidad de poder interactuar mediante formas de expresión realizadas con el movimiento corporal, también

deben saber aprender y cooperar de manera grupal, estimulando el conocimiento, la comunicación, la socialización, la creatividad, sensibilidad, el control de las emociones y el mantenimiento de una vida activa y adecuada.

La Educación Física se basa en las necesidades y requerimientos de los estudiantes, fortaleciendo el propósito del aprendizaje y la autonomía a la hora de poner en práctica ciertas actividades físicas. (Posso-Pacheco, 2020). Permite así que el aprendizaje pueda ser placentero, cooperativo, integral y valorativo, desarrollando el estado emocional inherente a la autoestima de los estudiantes. Este nuevo currículo presenta tres enfoques; lúdico, inclusivo y de la corporeidad. Estos, sustituyen a los anteriores enfoques deportivos, tradicionalista militar y desarrollo de capacidades, ofreciendo la posibilidad de potenciar la autoestima de los estudiantes y la autonomía, especialmente si se aplica un enfoque de enseñanza lúdico en las clases de Educación Física, así lo plantean Posso, Barba, Castro, Núñez y Marcillo (2019) al mencionar que este enfoque se direcciona para que el estudiante disfrute de la actividad, en un ambiente de aprendizaje divertido.

Se considera que la educación física es buen intermediario a la hora de trabajar y desarrollar ciertas estrategias y planificaciones que buscan aumentar los niveles de práctica deportiva tanto a nivel escolar, es decir en el horario lectivo, como durante el tiempo libre que puedan tener los estudiantes (Demetriou et al., 2019).

Posso et al., (2020) nos confirman que los diferentes modelos que pueden existir en educación cambian y se transforman en función de las necesidades que puedan aparecer y surgir en la sociedad, en este sentido la Educación Física se encamina en este cambio, es decir al desarrollo del paradigma socio constructivista que va de la mano con los enfoques curriculares lúdico, inclusivo y de la corporeidad como lo señalan.

Posso et al., (2019) describen las clases de Educación Física como clases en las que el clima es agradable y divertido, y es considerado un espacio donde se fomenta la participación e inclusión de todos los estudiantes, generando el reconocimiento corporal, en busca de masificar una cultura de actividad física.

Flores, Prat y Soler (2015), afirman que la asignatura de Educación Física debe enseñar la psicomotricidad, teniendo en cuenta las edades de los alumnos, con la finalidad de favorecer y mejorar su desarrollo físico, equilibrio respecto al ámbito emocional, psíquico, y en general mejorar el ámbito de la salud, fomentando un estilo de vida adecuado y sano. Dicha área también tiene como finalidad perfeccionar y trabajar ciertas destrezas del ámbito motriz, como pueden ser: correr, saltar, andar, recepcionar, lanzar, escalar, agarrar... así como a la adquisición, por parte del estudiante, de los diferentes conocimientos básicos relacionados con el ejercicio físico y los efectos positivos que tienen para nuestra salud.

Por su parte, Rodríguez -Rodríguez et al. (2016) nos dicen que la educación física también promueve el desarrollo del deporte en el ambiente escolar al preparar físicamente al individuo para dar resistencia y fuerza al sistema musculoesquelético, mejorando así la salud provocada por la práctica deportiva y reduciendo notablemente los diferentes problemas o enfermedades médicas. La Educación Física también mejora el estado cognitivo de los estudiantes. Desde esta perspectiva, los deportes se presentan como actividades físicas que también pueden tener un carácter competitivo si se desea. Sin embargo, no debemos olvidar que su verdadera finalidad es contribuir a la mejora del estado físico y general de quien lo practica.

La Educación Física puede ser un importante medio interdisciplinar por el que transmitir ciertos conocimientos de otras áreas. El trabajo que se debe realizar en Educación Primaria deber ser globalizador por lo tanto se debe fomentar la conexión entre ciertas asignaturas para facilitar el aprendizaje de ciertos conocimientos.

La Educación Física y en general el deporte están muy relacionados con las diferentes áreas de la educación. Dicha asignatura comparte diferentes contenidos y objetivos con diferentes asignaturas de la educación. Algunas de las asignaturas que más relación o conexión tienen con la Educación Física son: (González, 2011)

- Respecto a la asignatura Conocimiento del medio comparte con la Educación Física una serie de objetivos y contenidos constituidos en el Real Decreto 157/2022, dicha área es probablemente la que más relación tiene con la Educación Física, como podemos observar en los objetivos y contenidos, ambos fomentan y contribuyen al conocimiento del cuerpo humano, los diferentes aparatos, y sus diferentes sistemas y órganos. Por supuesto también coinciden en los diferentes contenidos sobre la alimentación, los diferentes hábitos alimenticios, así como los diferentes trastornos y problemas alimenticios. También fomentan y desarrollan los diferentes contenidos sobre primeros auxilios, respiración, relajación... Incluyendo también la colaboración con el medio ambiente, mediante prácticas y debates en relación con el cambio climático, la contaminación, el reciclaje... Ambas áreas trabajarán el descubrimiento de propiedades físicas de la materia como el tamaño, color, forma...
- En cuanto al área de Educación artística también son varios los contenidos y objetivos que comparten. Ambas áreas como podemos observar en los objetivos y contenidos fomentan el trabajo individual y autónomo, la creatividad y el esfuerzo, mediante la realización de juegos, actividades utilizando diferentes materiales. En ambas áreas se trabaja la expresión corporal mediante juegos de ritmo, realizando diferentes gestos corporales o movimientos, se trabaja también la relación entre el movimiento y el sonido. Aparte de trabajar de manera autónoma también se realizan prácticas grupales, para fomentar valores como la participación, coordinación, respeto...

## 5. Conclusiones

Tras el estudio de investigación realizado previamente en las diferentes bases de datos, se puede obtener la conclusión de que el deporte, la actividad física genera en los seres humanos, y en especial en los niños, una serie de beneficios importantes para el desarrollo del ser humano. Por ello es muy importante que desde que los niños van a la escuela practiquen deporte y realicen diferentes actividades físicas.

Es de vital importancia que las instituciones educativas estén completamente involucradas en este aspecto, para poder generar el desarrollo necesario en los estudiantes. Como hemos comentado anteriormente durante el estudio de los beneficios del deporte en educación, las diferentes instituciones educativas tienen una serie de objetivos y contenidos los cuales están relacionados con el deporte, y que deben llevar a cabo y trabajarlos de la mejor manera posible. La figura del docente es muy importante, debe estar muy concienciado de los objetivos y contenidos que debe trabajar, con el fin de poder transmitírselo a los estudiantes y que estos puedan desarrollarse durante su etapa educativa de la manera más beneficiosa.

La Educación Física se presenta como una asignatura por la cual se adquieren bastantes conocimientos y se mejoran ciertas capacidades en el ámbito motriz buscando adaptar y combinar los elementos propios del cuerpo en relación con el movimiento: esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices, coordinativas y las habilidades y destrezas motrices con el objetivo de poder aplicar los procesos de percepción, decisión y ejecución necesarias para desarrollar prácticas motrices en diferentes contextos de la vida., pero dicha asignatura no solo debe trabajar este aspecto, sino que es fundamental que se traten otros igual o más importantes que el ámbito motriz, como puede ser por ejemplo el ámbito cognitivo, todo aquello que tenga que ver con el aspecto psicológico del alumno, autoestima, estrés, cognición, rendimiento académico...

También se debe trabajar el aspecto social, es decir las diferentes relaciones entre los estudiantes, así como fomentar el trabajo en equipo mediante diversas actividades o juegos. Es muy importante que en esta asignatura se trabajen los valores, adoptando actitudes de respeto, compañerismo, esfuerzo... y muchos más valores que se trabajan durante el desarrollo de esta asignatura y que son fundamentales para el desarrollo del ser humano, con el fin de garantizar una convivencia positiva tanto en el entorno escolar, como familiar, como cualquier ámbito de la vida. La Educación Física también se encuentra muy involucrado con el ámbito de la salud y bien estar, busca consolidar en los estudiantes un estilo de vida adecuado, con hábitos saludables, tanto de higiene como alimenticios.

Esta asignatura se encuentra en relación con las demás áreas de la educación, es muy importante que las asignaturas trabajen de manera conjunta, con el fin de consolidar los contenidos, y que el desarrollo de los estudiantes sea satisfactorio. Esta asignatura se encuentra muy ligada a ciertas asignaturas como Conocimiento del medio o Plástica, las cuales comparte ciertos objetivos y conocimiento similares.

Como hemos comentado anteriormente el deporte genera en los estudiantes una serie de efectos positivos en diferentes ámbitos. Uno de los ámbitos más destacables o importantes es el ámbito físico, donde la práctica deportiva genera una serie de beneficios en varios de los aparatos de los estudiantes, entre los que podemos encontrar: el aparato motor, respiratorio, el sistema cardiovascular, el sistema nervioso, y el sistema endocrino.

Respecto al aparato motor en el tejido óseo, provoca la estimulación de las células encargadas de la formación y creación del hueso, el deporte también provoca que la sangre circule de una

manera más rápida y fluida y también fortalece los cartílagos, evitando así posibles lesiones. En cuanto a las articulaciones mejora la movilidad y la elasticidad de estas. El deporte genera un aumento de los capilares por lo tanto también se produce un crecimiento en la capacidad de oxígeno por sangre.

El deporte también genera una influencia en el aparato respiratorio, aumentando la eficacia y el rendimiento de los diferentes músculos que realizan funciones en este aparato, así como el diafragma, recto anterior... Esto genera que aumente tanto la capacidad pulmonar como el volumen respiratorio, generando así aún más efectos positivos y reduciendo la frecuencia respiratoria/minuto.

Refiriéndonos al aparato cardiovascular son diferentes los beneficios que genera la actividad física en este ámbito, dicha práctica provoca un aumento en la cavidad cardíaca fortaleciendo así las paredes del corazón, también genera un descenso en la frecuencia cardíaca y en la tensión arterial, en definitiva, el deporte provoca que la sangre circule de una manera más satisfactoria y fluida, reduciendo así la posibilidad de padecer enfermedades cardiovasculares.

Por último, el sistema nervioso también se ve afectado y mejorado por la actividad física, tanto es así que el tiempo de reacción ante los diferentes estímulos que se producen se reduce y se mejora. Se mejora también la coordinación y organización entre los diferentes músculos del ser humano, así como los agonistas y antagonistas.

La práctica deportiva, como bien he comentado antes, no solo genera efectos positivos en el ámbito motriz, si no que muchos otros ámbitos se ven involucrados y afectados, como puede ser el caso del ámbito psicológico/cognitivo, que se encarga de todo aquello lo relacionado con la salud mental. Se afirma que aquellos niños que practican deporte mejoran ciertas funciones cognitivas, provocando una serie de cambio en el cerebro. Estos cambios y mejorías la mayoría de las veces son producidos por la liberación de ciertas sustancias provocadas por la práctica de deporte.

Se generan diferentes cambios en el cerebro lo que provoca algunas mejoría y avances, por ejemplo, se cree que el deporte genera en los estudiantes una mayor concentración y retención de los conocimientos adquiridos. Así como también mejora la memoria y la autoestima en los estudiantes, pero no todos los ejercicios generan efectos positivos en los alumnos, si no que existen ejercicios concretos para mejorar ciertas partes requeridas, por ejemplo, si queremos trabajar la memoria verbal a corto plazo debemos realizar actividades grupales, sin embargo, si queremos trabajar la memoria a largo plazo deberemos practicar una serie de circuitos colectivos y demás. La relación que existe entre el deporte y la cognición es muy compleja, debemos estudiarla con el finde conocer que ejercicios con los adecuados y correctos para lo que deseamos trabajar o mejorar. Existen dos tipos de ejercicio físico para mejorar y trabajar el desarrollo psicológico de los estudiantes, uno de ellos es el ejercicio crónico, aquel que se trabaja a largo plazo. Por último, tenemos el ejercicio agudo, aquel que se trabaja en una sesión. Este tipo de ejercicio es muy recomendable para aplicarlo en el ámbito educativo, ya que permite mejorar ciertas funciones cognitivas dependiendo de la proximidad temporal del ejercicio, respecto a la puesta en práctica de la tarea cognitiva a realizar.

Respecto a el ámbito social, son muchos los beneficios que genera el deporte en este aspecto, el deporte mejora las diferentes interacciones sociales y fomenta que los estudiantes pongan en práctica esas relaciones sociales, que son tan necesarias para el desarrollo del niño. Es muy importante que dentro del sistema educativo se fomente la Educación Social, para saber afrontar los problemas y mediar en los conflictos, y por su puesto para garantizar los Derechos Humanos a todos por igual, la práctica deportiva fomenta en los alumnos resolver los problemas de una manera pacífica y por su puesto mediante la comunicación. La Educación Física sirve como

medio para trabajar las habilidades sociales, así como la cooperación, solidaridad, respeto, mediante diferentes actividades o prácticas en grupo. Aprenderán a trabajar en equipo, a respetar ciertas reglas u normas, a cooperar, a participar, en definitiva, aprenderán y trabajarán para mejorar la convivencia y obtener una convivencia agradable y beneficiosa para el aprendizaje y desarrollo de los estudiantes. La Educación Física es una de las principales áreas encargadas de trabajar y fomentar ciertos valores de vital importancia para el desarrollo del niño, como pueden ser; el respeto, esfuerzo, confianza, compañerismo.

Para estar sanos es de vital importancia la práctica deportiva, por ello el deporte genera una serie de efectos positivos en el ámbito de la salud del ser humano. El deporte fomenta en los estudiantes diferentes hábitos alimenticios satisfactorios para el desarrollo y la alimentación del niño, así como ciertos hábitos de higiene, que se adquirirán en el área de la Educación Física, y que son muy importantes para los estudiantes. Es de vital importancia que se fomente el deporte en educación, para obtener posibles generaciones futuras saludables y deportistas, con el fin de poder reducir las vidas sedentarias que actualmente existe.

En mi opinión, considero que las actuales leyes y propuestas referidas al deporte y la Educación Física del sistema educativo son ideales para fomentar y trabajar el deporte, estilo de vidas saludables... Por lo tanto, el desarrollo de los estudiantes debería ser satisfactorio, no obstante, estimo que en la actualidad existen un gran porcentaje de vidas sedentarias. Por ello veo necesario que se practique y de trabaje el deporte aún más en las aulas, es decir las horas invertidas no son suficientes y debemos aumentar el número de horas en las que se trabaje el deporte. Desde mi punto de vista creo que las horas actuales en el área de Educación Física son las correctas y necesarias, pero, propongo que se trabaje el deporte desde otro punto de vista, relacionándolo con otras áreas, es decir, trabajar ciertas horas de asignaturas que tengan bastante relación con la Educación Física, que como hemos comprobado son varias las asignaturas que tienen relación con esta área, ya que comparte una serie de objetivos o contenidos similares. Referido a lo anteriormente, propongo que asignaturas como Conocimiento del Medio o plástica, realicen actividades físicas o deportivas mientras trabajan los contenidos propuestos. En mi opinión, estimo que las instituciones educativas podrían realizar diferentes jornadas deportivas, en la que puedan estar involucrados los padres, y se realice actividades conjuntas entre todas las partes de la institución, fomentando así el deporte y concienciando a las familias y niños de la importancia que tiene en nuestras vidas.

## 6. Bibliografía

- Abraham Maslow (1908-1970) Deporte, educación y salud. (2021). *Revista de la Asociación Médica Argentina*, 134(3).
- Aberg, M. A. I., Pedersen, N. L., Torén, K., Svartengren, M., Bäckstrand, B., Johnsson, T., ... Kuhn, H. G. (2009). Cardiovascular fitness is associated with cognition in young adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 106(49), 20906–11. <http://doi.org/10.1073/pnas.0905307106>
- Álvarez-Bueno (2017) Actividad física y desarrollo de funciones cognitivas de niños y niñas de 4 a 5 años: revisión sistemática. (2022). *Revista Educación Física Chile-UMCE*, 274, 274.
- Arias, R. F. Q. (2019). Body, culture and education: Dance as a curricular game material and formation tool for peace. 12th International Conference of Education, Research and Innovation (Iceri2019),11186 11193.
- Basso JC, Suzuki WA. The effects of acute exercise on mood, cognition, neurophysiology, and neurochemical pathways: a review. *Brain Plasticity*. 2017; 2, 127-152. doi: 10.3233/BPL 160040.
- Bernate, J., Fonseca, I., & Martínez, A. (2018) Impacto social de los graduados de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte UNIMINUTO. *Educación Física Y Ciencia*, 20(2), e050.
- Bidzan-Bluma y Lipowska (2018) Actividad física y desarrollo de funciones cognitivas de niños y niñas de 4 a 5 años: revisión sistemática. (2022). *Revista Educación Física Chile-UMCE*, 274, 274,
- Blasco, A. (1994). La actividad física y su relación con la educación. En M. Pérez (Ed.), *Perspectivas actuales del deporte* (pp. 68-92). Editorial Deporte y Cultura.
- Blázquez (1995). Melchor Guitierrez Sanmartin. El valor del deporte en la Educación Integral del ser humano.
- BrainWork. (2002). Impact of moderate running on cognitive functions. *Journal of Japanese Sports Science*, 14(2), 45-50.
- Cano, M., Oyarzún, T., Leyton, F., & Sepúlveda, C. (2014). Relación entre estado nutricional, nivel de actividad física y desarrollo psicomotor en preescolares. *Scielo*, 30(6). Obtenido de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S021216112014001300016](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S021216112014001300016)
- Castejón, F. J. (1994). El deporte como fenómeno cultural y sus aplicaciones. En M. Pérez (Ed.), *Perspectivas actuales del deporte* (pp. 45-67). Editorial Deporte y Cultura.
- Castejón, F.J. (2015). Miñana-Signes, V., & Monfort-Pañego, M. (2020). Justificación del valor educativo de la Educación Física y el docente. ¿Qué profesional del deporte debe

impartir la materia de Educación Física? ¿El Maestro/a y Profesor/a de Educación Física o el Monitor/a deportivo/a? (Justification of the educational. Retos Digital/Retos, 38, 852-867. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.74722>

Castelli D, Barcelona J, Glowacki E, Calvert H. Active education: Growing evidence on physical activity and academic performance. San Diego, CA: Active Living Research; 2014. Disponible en: <https://www.researchgate.net/publication/269708986> (consultado el 13/06/2020).

Castells, M. (2002). La era de la información: economía, sociedad y cultura (Vol. 1). Alianza Editorial.

De Miguel, E., García, A., & Pérez, M. (2011). La influencia del deporte en la salud mental. *Revista de Psicología y Deporte, 26(1)*, 55-63.

Demetriou, (2019). Educación Física de calidad en casa para niños: una propuesta de aplicación curricular en Educación Primaria. *Journal of Sport and Health Research, 12(2)*: 270-287.

Dos Santos, S. J. (2015). Association between physical activity, participation in Physical Education classes, and social isolation in adolescents. *Jornal de Pediatria, 91(6)*, 543–550.

Drobnic, F. (2013). Beneficios psicológicos del deporte en niños. *Psicología del Deporte, 29(2)*, 123-130.

Drobnic, Franchek (Coord.); García, Àngels; Roig, Marc; Gabaldón, Sabel; Torralba, Francesc; Cañada, David; González Gross, Marcela; Román, Blanca; Guerra, Myriam; Segura, Saioa; Álvaro, Montserrat; Til, Luis; Ullot, Rossend; Esteve, Isidre; Prat, Fortià. (2013). La actividad física mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar. Los beneficios del ejercicio en la salud integral del niño a nivel físico, mental y en la generación de valores. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu

Drobnic, Franchek (Coord.); García, Àngels; Roig, Marc; Gabaldón, Sabel; Torralba, Francesc; Cañada, David; González Gross, Marcela; Román, Blanca; Guerra, Myriam; Segura, Saioa; Álvaro, Montserrat; Til, Luis; Ullot, Rossend; Esteve, Isidre; Prat, Fortià. (2013). La actividad física mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar. Los beneficios del ejercicio en la salud integral del niño a nivel físico, mental y en la generación de valores. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu

El valor de la Educación Física. Beneficios de la educación física: social, psicológico, académico y físico. (2024). El Valor de la Educación Física. <https://www.elvalordelaeducacionfisica.com/3-beneficios-de-la-educacion-fisica/>

Evert Iraheta, B. y Bogantes Álvarez, C. (2020). Análisis del sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez salvadoreña. *Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud MHSalud, 17(1)*, 1-15. <https://dx.doi.org/10.15359/mhs.17-1.1>



- FEADEF, (2022). Massri, E. A. M., Armijos, J. C. A., & Rocha, C. L. (2022). Efectos en el desarrollo motor de un programa de estimulación motriz basado en actividades lúdicas globalizadas, en varones escolares de la ciudad de Valdivia. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 43, 719-727.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8062591.pdf>
- Flores, G., Prat, M. y Soler, S. (2015). La intervención pedagógica del profesorado de educación física en un contexto multicultural: prácticas, reflexiones y orientaciones. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (28), 248-255.
- Franchek (Coord.); García, Àngels; Roig, Marc; Gabaldón, Sabel; Torralba, Francesc; Cañada, David; González Gross, Marcela; Román, Blanca; Guerra, Myriam; Segura, Saioa; Álvaro, Montserrat; Til, Luis; Ullot, Rossend; Esteve, Isidre; Prat, Fortià. (2013). Drobnic, Franchek (Coord.); García, Àngels; Roig, Marc; Gabaldón, Sabel; Torralba, Francesc; Cañada, David; González Gross, Marcela; Román, Blanca; Guerra, Myriam; Segura, Saioa; Álvaro, Montserrat; Til, Luis; Ullot, Rossend; Esteve, Isidre; Prat, Fortià. (2013). La actividad física mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar. Los beneficios del ejercicio en la salud integral del niño a nivel físico, mental y en la generación de valores. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu
- García-Jaen et al. (2018) Rodríguez-Vázquez, H. I., Torres-Palchisaca, Z. G., Ávila-Mediavilla, C. M., & Jarrín-Navas, S. A. (2020). Incidencia de la educación física en el desarrollo de la motricidad fina y gruesa de los niños. *Polo del Conocimiento: Revista Científico - Profesional*, 5(11), 482-495.  
<https://doi.org/10.23857/pc.v5i11.1938>
- González, E. (2011). Beneficios de la educación física y el deporte en los escolares. *Revista Digital, Innovación y Experiencias Educativas*, 39, 39.
- González-Víllora, Evangelio, Sierra-Díaz & Fernández-Río, (2019) Guijarro, E., Rocamora, I., Evangelio, C., & Víllora, S. G. (2020). El modelo de Educación Deportiva en España: una revisión sistemática (Sport Education Model in Spain: a systematic review). *Retos Digital/Retos*, 38, 886-894.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.77249>
- Gutiérrez (2019) Influencia del deporte en las habilidades sociales. (2022). *Polo Conocimiento*, 7(71), 71.
- Jurado, J. (2015). *Cuerpo de maestros (Música)*, Madrid: Primera Edición 7 editores, MAD.Lagunas, J. M. (2006). *Educación física y desarrollo integral*. Recuperado de file:///C:/Users/Tania/Downloads/Dialnet-EducacionFisicaYDesarrolloIntegral-2543127%20(3).pdf
- Kirk, D. (2013). Educational value and models-based practice in physical education. *Educational Philosophy and Theory*, 45(9), 973-986.  
doi:10.1080/00131857.2013.785352

- Lagunas, J. M. (2006). Educación física y desarrollo integral. Recuperado de file:///C:/Users/Tania/Downloads/Dialnet-EducacionFisicaYDesarrolloIntegral2543127%20(3).pdf
- Lalama, A., & Calle, M. (2019). Psicomotricidad: construyendo aprendizajes a través del movimiento. SATHIRI, [https://doi.org/10.32645/13906925.89914\(2\)](https://doi.org/10.32645/13906925.89914(2)), 210 – 217.
- León Quinapallo, X. P., Ortiz Bravo, N. A. y Manangón Pesantez, R. M. (2020). Currículo de los niveles de educación obligatoria: Una mirada reflexiva desde el hacer docente. *Revista educare*, 24(1), 270-280. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v24i1.1246>
- Lieberman, Lieberman y Raichlen y Polk. Mahar M, Murphy S, Rowe D, Golden J, Shields T, Raedke T. Effects of a classroom-based program on physical activity and on-task behavior. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2006; 38, 2086- 2094. doi: 10.1249/00005768-200605001-01239)
- Martinsen, E. W. (2004). The role of exercise in the treatment of depression. *Nordic Journal of Psychiatry*, 58(3), 191-198.
- Massri, E. A. M., Armijos, J. C. A., & Rocha, C. L. (2022). Efectos en el desarrollo motor de un programa de estimulación motriz basado en actividades lúdicas globalizadas, en varones escolares de la ciudad de Valdivia. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 43, 719-727. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8062591.pdf>
- Medina, J., & Prieto, M. (2018). Incidencia de la práctica de actividad física y deportiva como reguladora de la violencia escolar (Incidence of the practice of physical and sporting activities as a regulator of school violence). *Retos*, 0(35), 54-60. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/64359>
- Metzler, M. (2017). Instructional models in physical education. Taylor & Francis: London.
- Moore, R. D., Drollette, E. S., Scudder, M. R., Bharij, A., & Hillman, C. H. (2014). The influence of cardiorespiratory fitness on strategic, behavioral, and electrophysiological indices of arithmetic cognition in preadolescent children. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 258. <http://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00258>
- MS (26 de noviembre de 2020). De Jesús Ávila Manríquez, F., Ávila, J. C. M., Llaca, J. M. S., & Terán, O. Á. G. (2021). Actividad física y su relación con el rendimiento académico. *RIDE Revista Iberoamericana Para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 12(23). <https://doi.org/10.23913/ride.v12i23.1030>
- Muñoz-Arroyave, V., Lavega-Burgués, P., Costes, A., Damian, S., & Serna, J. (2020). Los juegos motores como recurso pedagógico para favorecer la afectividad desde la educación física (Traditional games: a pedagogical tool to foster affectivity in physical education). *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 38. pp.166-172. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.76556>
- Na, L. M., & Seomirán. (2019). A study on effectiveness of early childhood music play program using body expression. *Asia-Pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, 9(1), 523-530. doi:10.21742/AJMAHS.2019.01.53

- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (26 de noviembre de 2020). Actividad física. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (26 de noviembre de 2020). Actividad física. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Organización Mundial de la Salud, 2018. Doherty A, Forés A. Actividad física y cognición: inseparables en el aula. JONED. Journal of Neuroeducation. 2020; 1(1); 66-75. doi: 10.1344/joned.v1i1.31665
- Paffenbarger, R. S., Lee, I.-M., & Leung, R. (2004). Physical activity and personal characteristics associated with depression and suicide in American college men. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 89(5), 277-285.
- Pastor, V. M. L., Brunicardi, D. P., Arribas, J. C. M., & Aguado, R. M. (2016). Los retos de la educación física en el siglo XXI. *Retos. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte Y Recreación*, (29), 182-187.
- Pérez Gómez, Á. I. (1994). La cultura escolar en la sociedad neoliberal: Educación y poder en la era de la globalización. Morata.
- Piña, D., Ochoa, P., Hall, J., Reyes, Z., Alarcón, E., Monreal, L., & Sáenz-López, P. (2020). Efecto de un programa de Educación Física con intensidad moderada vigorosa sobre el desarrollo motor en niños de preescolar. *Retos*, 38(38), 363-368. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.73818>
- Polo Conocimiento en 2020. Rodríguez-Vázquez, H. I., Torres-Palchisaca, Z. G., Ávila-Mediavilla, C. M., & Jarrín-Navas, S. A. (2020). Incidencia de la educación física en el desarrollo de la motricidad fina y gruesa de los niños. *Polo del Conocimiento: Revista Científico - Profesional*, 5(11), 482-495. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i11.1938>
- Pons, R. y Arufe, V. (2016). Análisis descriptivo de las sesiones e instalaciones de psicomotricidad en el aula de Educación Infantil. *Sportis Scientific Technical Journal*, 2(1), 125-146.
- Posso Pacheco, Barba Miranda, León Quinapallo, Ortiz Bravo, Manangón Pesantez y Marcillo Ñacato, 2020) Valdez, M. J. P., Velastegui, C. F., & Viteri, B. S. P. (2020). Prácticas deportivas y enfoques curriculares: Una perspectiva desde la educación física ecuatoriana. *Educare*, 24(1), 180-197. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v24i1.1233>
- Posso, R. (2018b). Propuesta de Estrategias Metodológicas aplicadas a la Educación Física (Tesis de maestría). Universidad <https://reunir.unir.net/handle/123456789/7439>
- Posso, R. Barba, L., Castro, R., Nuñez, F. y Marcillo, J. (2019). Enfoque lúdico como estrategia en el contexto de la Educación Física ecuatoriana: una revisión sistemática. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 24(258), 86-105. Recuperado <https://www.efdeportes.com/index.php/EFDeportes/article/view/1531/1021>

- Posso, R. J., Marcillo, J. C. y Bedón, E. D. (2021). Las tecnologías de la Información y comunicación como alternativa para el entrenamiento en la pandemia. *Revista científica Olimpia*, 18(2), <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/2682> 1090-1100.
- Posso, R., Barba, L., Marcillo, J., Acuña, M. y Hernández, F. (2020). Enfoques curriculares como contribución para la autonomía de la actividad física. *EmásF. Revista Digital de Educación Física*. (63), 132-145. Recuperado de [https://emasf.webcindario.com/Enfoques curriculares como contribucion para la autonomia de la actividad fisica.pdf](https://emasf.webcindario.com/Enfoques_curriculares_como_contribucion_para_la_autonomia_de_la_actividad_fisica.pdf)
- Posso-Pacheco, Barba-Miranda, Rodríguez-Torres, Núñez-Sotomayor, Ávila-Quinga y Rendón-Morales, 2020) Valdez, M. J. P., Velastegui, C. F., & Viteri, B. S. P. (2020). Prácticas deportivas y enfoques curriculares: Una perspectiva desde la educación física ecuatoriana. *Educare*, 24(1), 180-197. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v24i1.1233>
- Prieto Prieto, J., Galan Jimenez, N., Barrero Sanz, D., & Cerro Herrero, D. (2021). Psychomotricity room for physical education work in early childhood education: An exploratory study. *Retos-Nuevas Tendencias en Educacion Fisica Deporte y Recreacion*, (39), 106-111
- Quintana, J. M. (1966). *Pedagogía social*. Editorial
- Real Decreto 157/2022
- Real Decreto 157/2022
- Real Decreto 157/2022
- Real Decreto 157/2022
- Rendueles (2021) Influencia del deporte en las habilidades sociales. (2022). *Polo Conocimiento*, 7(71), 71.
- Retamal-Valderrama, C., Delgado-Floody, P., Espinoza-Silva, M., & Jerez-Mayorga, D. (2019). Comportamiento del Profesor, Intensidad y Tiempo Efectivo de las Clases de Educación Física en una escuela pública: Un acercamiento a la realidad. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 35. pp.160 163
- Rodríguez-Rodríguez, F., Curilem-Gatica, C., Escobar-Gómez, D., y Valenzuela-Eberhard, L. (2016). Propuesta de evaluación de la educación física escolar en Chile. *Educación Física y Ciencia*, 18(1), 2-16.
- Rudd, J., Barnett, L., Farrow, D., Berry, J., Borkoles, E. & Polman, R. (2016). Effectiveness of a 16 week gymnastics curriculum at developing movement competence in children. *Journal of science and medicine in sport*, 20(2), 164-169 .10.1016/j.jsams.2016.06.013
- Santos-Morocho, J. (2019). Psicoterapia para desarrollar autoestima en niños de 4 a 7 años. *Revista Cubana de Educación Superior*, 38(4), 34-45.

- Sibley, B. A., & Etnier, J. L. (2002). The relationship between physical activity and cognition in children: A meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*, 13(3), 243-256.
- Siedentop, D., Hastie, P. A., y van der Mars, H. (2020). *Complete Guide to Sport Education* (3ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Torres, Á. F. R., Alvear, J. C. R., Gallardo, H. I. G., Moreno, E. R. A., Alvear, A. E. P., & Vaca, V. A. C. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 2020;36(2):e1535 DOAJ (DOAJ: Directory Of Open Access Journals).  
<https://doaj.org/article/66e95f1d10944e9386d5661050ec1085>
- Vega, O., Vega, M. J., Parada, M. y Umanzor, A. (2022). El deporte como habitus, poder e influencia para una sociedad multicultural y compleja. *Revista Observatorio del Deporte*, 7(3),  
<https://www.revistaobservatoriodeldeporte.cl/index.php/odep/article/view/262>
- Veldam (2021) Actividad física y desarrollo de funciones cognitivas de niños y niñas de 4 a 5 años: revisión sistemática. (2022). *Revista Educación Física Chile-UMCE*, 274, 274.
- Vernetta Santana, M., Montosa Mirón, I. y Gutiérrez Sánchez, Á. (2019). Validación y fiabilidad de un test para evaluar la coordinación óculo manual y agilidad en gimnasia rítmica. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 5(2), 174-189. <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.2.3488>
- Viera, E. C., Torrero, I., & García, J. (2018). Relación entre actividad física, alimentación y familia en edad escolar. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (34), 85-88.
- Villanueva (2020) Influencia del deporte en las habilidades sociales. (2022). *Polo Conocimiento*, 7(71), 71.
- Wrann, C. D., White, J. P., Salogiannis, J., Laznik-Bogoslavski, D., Wu, J., Ma, D., ... Spiegelman, B. M. (2013). Exercise induces hippocampal BDNF through a PGC-1/FNDC5 pathway. *Cell Metabolism*, 18(5), 649–59.  
<http://doi.org/10.1016/j.cmet.2013.09.008>
- Yildirim, D., Bilge, M., & Caglar, E. (2019). effects of a training program based on longitudinal training of athlete development (ltad) approach on gross motor skills among 6-8 years old children. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 5(3), 35-47. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2532778>
- Young, K. H., & Baek Junhyung (2014). The effects of physical education on elementary school students' self-esteem levels. *The Korean Society of Sports Science*, 23(3), 1059-1070.

## 7. Anexos

*Figura 1. Pirámide de Maslow con los niveles de motivación para realizar actividad física.*

