

# EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



# Actividades físicas y deportivas

## Ámbito de la Formación Socioemocional

Progresiones de  
aprendizaje



**Leticia Ramírez Amaya**

Secretaria de Educación Pública

**Nora Ruvalcaba Gámez**

Subsecretaria de Educación Media Superior

**Silvia Aguilar Martínez**

Coordinadora Sectorial de Fortalecimiento Académico

**Segunda edición, 2023**

Secretaría de Educación Pública  
Subsecretaría de Educación Media Superior  
Av. Universidad 1200, Col. Xoco.  
Benito Juárez, C.P. 03330, Ciudad de México (CDMX).  
Distribución gratuita. Prohibida su venta.



## Contenido

<i>I. Presentación</i> .....	4
1.1 Presentación .....	4
1.2 Diagnóstico.....	5
1.3 ¿Por qué el cambio? .....	7
1.4 ¿Cómo se enseña hasta ahora? Sus deficiencias y críticas.....	8
1.5 ¿Qué falta para la formación integral del estudiante?.....	8
<i>II. Justificación</i> .....	10
<i>III. Fundamentos</i> .....	11
<i>IV. Propuesta de cambio</i> .....	12
4.1 Definiciones del ámbito de formación socioemocional .....	14
4.2 ¿Qué se propone y por qué? .....	14
4.3 Propósito del ámbito de formación socioemocional.....	16
<i>V. Conceptos básicos de Actividades Físicas y Deportivas</i> .....	19
5.1 Perfil de egreso: aprendizajes de trayectoria .....	19
5.2 Progresiones del aprendizaje.....	21
<i>VI. Referencias</i> .....	26



## I. Presentación

### 1.1 Presentación

La adolescencia es una etapa muy importante en la vida de los seres humanos, es el resultado de una mezcla de procesos biológicos, psicológicos y sociales, donde se definen no solo características físicas sino también los estilos de vida que se desarrollarán en el futuro. La OMS determinó que la adolescencia es la etapa que transcurre en la segunda década de la vida, entre los 10 y 19 años (Ros Rahola et. al, 2001). El mundo actual muestra complejidades en todos los órdenes de la vida humana que se acentúan en los contextos de desigualdad. Una importante proporción de las y los jóvenes mexicanos crecen y se desarrollan en condiciones de precariedad económica y afectiva, abuso emocional, sexual, laboral, entre otros rasgos que dañan a su persona, afectan su sensibilidad, impactan en su dignidad, en su condición de estar en el mundo, en su desarrollo socioemocional, en su desempeño académico y en su perspectiva y planes de vida. Por ello las intervenciones educativas realizadas con grupos de adolescentes dan la oportunidad de desarrollar acciones de amplio alcance, pues esta etapa es importante en la formación de estilos de vida adecuados (Ros Rahola et. al, 2001; De la Rosa, 2009 y Achiong, 2009). En ese sentido, es crucial que dichas intervenciones coincidan con las necesidades emergentes del mundo actual.

Ante esas necesidades emergentes, el Artículo Tercero de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, contempla que la educación: "... será integral, educará para la vida, con el objeto de desarrollar en las personas capacidades cognitivas, socioemocionales y físicas que les permitan alcanzar su bienestar". Establece que los planes y programas de estudio tendrán perspectiva de género y una orientación integral, que incluyan la educación física, el deporte, las artes, la promoción de estilos de vida saludables, el cuidado al medio ambiente, la educación sexual y reproductiva entre otras, contribuyendo con ello a la mejor convivencia humana, la diversidad cultural, la dignidad de la persona, la integridad de las familias, la convicción del interés general de la sociedad, los ideales de fraternidad e igualdad de derechos de todos.

Por su parte, la Ley General de Educación (LGE) establece en su artículo quinto que la educación es un derecho que permite al estudiante desarrollarse personal y profesionalmente, y "como consecuencia de ello, contribuir a su bienestar, a la transformación y el mejoramiento de la sociedad de la que forma parte". En su artículo 13 plantea el fomento de una educación basada en:

- "La identidad, el sentido de pertenencia y el respeto desde la interculturalidad [...]";



- “La responsabilidad ciudadana, sustentada en valores como la honestidad, la justicia, la solidaridad, la reciprocidad, la lealtad, la libertad, entre otros”;
- “La participación activa en la transformación de la sociedad [...]”; y
- “El respeto y cuidado al medio ambiente, con la constante orientación hacia la sostenibilidad [...]”.

La Nueva Escuela Mexicana (NEM) plantea una transformación de sistema educativo, de la concepción de educación, de la escuela y de la formación de las personas. De manera que, en atención al marco normativo, la Subsecretaría de Educación Media Superior (SEMS), desprende la concepción de una escuela capaz de aportar a la transformación y al bienestar de la sociedad. Para ello, es fundamental contar con una estructura curricular coherente con estos principios que contribuya al desarrollo de una cultura educativa y procesos formativos que permitan:

- “Concebir a la escuela como un centro de aprendizaje comunitario en el que se construyen y convergen saberes, se intercambian valores, normas, culturas y formas de convivencia en la comunidad y en la Nación” (Art. 14).

Con fundamento en lo anterior, la Subsecretaría de Educación Media Superior (SEMS) persigue garantizar el desarrollo integral de las y los estudiantes a través del Marco Curricular Común, el cual aborda de manera articulada la formación sociocognitiva (currículum fundamental) y la socioemocional (currículum ampliado). El objetivo es formar personas capaces de conducirse como ciudadanas y ciudadanos críticos, responsables, productivos y solidarios, para contribuir a la construcción de una sociedad más sustentable, que respete los derechos humanos, la igualdad de género, la promoción de la interculturalidad, la cultura de la paz y el autocuidado de la salud física, mental y emocional, impulsando con ello el mejoramiento de los ámbitos social, cultural y político.

La formación socioemocional se aborda de manera transversal en todas las unidades de aprendizaje del currículum fundamental y forma parte de las metodologías y organización del centro escolar para promover el desarrollo de entornos de convivencia sanos, seguros y propios para el aprendizaje. La formación socioemocional del currículum ampliado (y que implican acciones en aula, escuela y comunidad) comprende tres recursos socioemocionales: responsabilidad social, cuidado físico-corporal y bienestar emocional-afectivo; y cinco ámbitos de formación: Práctica y Colaboración Ciudadana, Educación para la Salud, Actividades Físicas y Deportivas, Educación Integral en Sexualidad y Género, y Actividades Artísticas y Culturales; cada uno de los cuales se encuentra estrechamente interconectado.

## 1.2 Diagnóstico



Los indicadores de bienestar no están distribuidos de igual manera entre los diferentes países y menos aún dentro de ellos, lo que denota el predominio de la desigualdad. La OCDE (2021) reporta que los países de América Latina tuvieron un retroceso en su bienestar durante el periodo 2000 a 2019 debido a situaciones como la obesidad, la mortalidad por suicidio, la disminución de la confianza en el gobierno nacional, el decremento del apoyo a la democracia, así como el aumento de las emisiones de gases de efecto invernadero, la pérdida de bosques y de la biodiversidad.

Adicionalmente, la pandemia por COVID-19 afectó con especial fuerza a los países Latinoamericanos y del Caribe (CEPAL, 2022; OCDE, 2021). Durante las últimas dos décadas, el PIB per cápita de la mayoría de los países miembros de la OCDE y de los países de América Latina y el Caribe (ALC) ha tenido un incremento sostenido, sin embargo, esto no se ha reflejado en la mejora del bienestar de la población.

En ALC, la población más afectada por la pandemia fueron los que pertenece a grupos vulnerables, especialmente mujeres, niños, ancianos y jóvenes, población rural, pueblos indígenas y de ascendencia africana, quienes tienen escasas oportunidades para permanecer en el sector educativo o en el mercado laboral (OCDE, 2021). A nivel global se agudizan los problemas de inflación, pérdidas económicas, inseguridad alimentaria, acceso desigual a servicios de salud, educación y vivienda, además, la pandemia ha generado una importante pérdida tanto en los aprendizajes presentes como en los futuros, pues está afectando la salud física y mental de las personas, aspectos que para recuperarse requieren más que una estabilidad económica.

Entre 2019 y 2020 “la satisfacción con la vida se redujo un 7% en el grupo de países analizados” (OCDE, 2021, p. 56), además, “los efectos de la prolongada ausencia de socialización se han traducido durante la reapertura de los centros educativos en problemas de convivencia y violencia escolar, que, si bien son expresiones de problemáticas sociales más profundas (en particular, la violencia), se han exacerbado como consecuencia de la interrupción de las trayectorias educativas” (CEPAL, 2020, p. 23).

Durante la pandemia, uno de cada cuatro jóvenes en todo el mundo refirió haber experimentado síntomas de depresión clínica, mientras que uno de cada cinco jóvenes experimentó síntomas de ansiedad clínica. Estimaciones que representan el doble de las registradas antes de la pandemia (Ma, et al. 2021). De igual forma, uno de cada dos mexicanos consideró que la pandemia había incidido negativamente en su salud mental (51%) (YouGov, 2020).

Aunado a lo anterior, se profundizó la desigualdad de género a partir de 2020 por la salida o estancamiento de las mujeres en el ámbito laboral, entre otras cosas, debido a la desigual carga de las tareas en el hogar y el cuidado de niños y adultos mayores. Se considera que el efecto negativo de la pandemia en la participación de las mujeres en el mercado laboral de América Latina representa suprimir una década de avances



(UN ECLAC, 2021). Por ello, de acuerdo con ECLAC (2017) es fundamental redoblar esfuerzos para eliminar los patrones culturales discriminatorios, violentos y patriarcales; el reparto desigual del trabajo y la atención; y la concentración del poder y las relaciones jerárquicas en el ámbito público.

De acuerdo con las declaraciones de la Cumbre sobre la Transformación de la Educación, de 2022, actualmente no solo requerimos recuperar la presencialidad de nuestros sistemas educativos, sino también “transformar” los procesos educativos para hacerlos más adecuados a las necesidades y desafíos actuales. Para ello, es relevante adoptar un enfoque de bienestar multidimensional, enfocado a la formación integral de las niñas, niños y jóvenes quienes el día de mañana serán los ciudadanos que darán sentido y concreción al desarrollo sostenible que hoy apenas concebimos como objetivo.

El panorama global y nacional plantea retos en distintos aspectos asociados a la construcción de una ciudadanía más participativa, solidaria y consciente de su papel en el logro de un bienestar social, lo cual conlleva diversas interrogantes, entre ellas, ¿qué tipo de formación necesitamos para promover el bienestar personal y social?

Desarrollar solamente habilidades y capacidades cognitivas o técnicas no es suficiente, éstas interactúan con las de tipo socioemocional, se influyen y se estimulan mutuamente; por lo tanto, para formar personas capaces de entender y transformar sus vidas y el mundo en el que viven, se requiere una educación integral que incluya la formación sociocognitiva y socioemocional, alejada de la mera transmisión de conocimientos y que ponga en práctica capacidades y habilidades en experiencias que vinculen a las juventudes, la escuela y la comunidad.

### 1.3 ¿Por qué el cambio?

Actualmente estamos experimentando problemas públicos cada vez más complejos, impredecibles e imprevistos, como la pandemia por Covid-19, el calentamiento global, guerras o la creciente desigualdad social, por ello es fundamental que las nuevas generaciones encuentren en la formación socioemocional un mecanismo para enfrentar los desafíos sociales procurando el bienestar personal y comunitario. Lo anterior implica reconocer la interdependencia entre seres humanos, con otros seres vivos y con el medio ambiente; implica saber que todos tenemos el potencial de ser solidarios y empáticos; que el bienestar personal y social es fruto de la colaboración consciente en temas de interés común donde cada uno aporta los conocimientos, experiencias y habilidades de las que dispone. En este sentido, los sistemas educativos no pueden seguir alentando el individualismo, la competencia desleal, la simple transmisión de conocimientos y la valoración de lo cognitivo.



Existe la necesidad de construir sinergias que permitan configurar espacios de formación ciudadana plena, que estimulen la realización de sus posibilidades como seres humanos propositivos, empáticos y creativos, en un marco que incentive el desarrollo de la capacidad de imaginar, proyectar y decidir nuevas realidades posibles, tomando en consideración lo que se quiere y se necesita ser como personas y comunidades (Magendzo, 2006).

En este contexto, se propone fortalecer el trabajo que las instituciones de educación media superior en experiencias reales y contextualizadas que pongan al centro el desarrollo de proyectos conjuntos para dar respuesta a las problemáticas que aquejan en nuestra escuela, comunidad o país, sin dejar fuera el ámbito global.

## 1.4 ¿Cómo se enseña hasta ahora? Sus deficiencias y críticas

El Programa Construye T se crea en 2008 como resultado de los esfuerzos conjuntos de la Secretaría de Educación Pública y el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), con un sentido formativo, aunque no con el carácter de obligatorio, y con un enfoque de prevención de riesgos. En el año 2014, este Programa se reorientó hacia la promoción del desarrollo de las habilidades socioemocionales, logrando una amplia cobertura en las escuelas de EMS (PNUD, 2020), y posteriormente, en el año 2017, Construye T se configuró en tres dimensiones de formación socioemocional: 1) Conoce T, 2) Relaciona T y 3) Elige T, para agrupar a seis habilidades generales: 1) Autoconciencia, 2) Autocontrol, 3) Determinación, 4) Conciencia social, 5) Relación con los demás y 6) Toma responsable de decisiones. Su implementación se dio a través de dos modelos: 1) simplificado, en el que se imparte una lección por semana de 40 minutos y 2, ampliado, en el que se imparten 6 lecciones por semana de 20 minutos cada una.

A pesar de la valoración positiva de las lecciones del Programa, referidas en los ejercicios de acompañamiento hechos por PNUD, la comunidad docente refería que el tiempo de implementación de las lecciones era mayor al indicado, en especial con grupos de estudiantes numerosos, y que, dadas las diferentes actividades académicas y administrativas, no siempre se contaba con el tiempo suficiente para implementarlas. Además, se identificó que algunos de los materiales no eran acordes o atractivos al contexto o la realidad de todas y todos los estudiantes.

## 1.5 ¿Qué falta para la formación integral del estudiante?

La Subsecretaría de Educación Media Superior, articulada a la normativa y propósito educativo vigente, señala que: “las y los adolescentes y jóvenes se formen como ciudadanas y ciudadanos responsables, honestos, comprometidos con el bienestar físico, mental y emocional, tanto personal como social, ya que es justo en esta etapa



en donde esta formación les permitirá trabajar con mayor autonomía en el aula, la escuela y la comunidad, experimentar los efectos positivos de la participación, la cooperación, la comunicación, la solidaridad, la inclusión y la diversidad, así como el reconocimiento de la perspectiva de género y los aportes de la cultura de paz, de valorar el esfuerzo, de las conductas legales y del trabajo justo y honrado, al poner en práctica acciones ciudadanas y proyectos escolares y comunitarios. ” (SEMS, 2022, p. 47)

Se buscará la formación de personas satisfechas y saludables que trabajen por tener una vida digna, con sentido de pertenencia y responsabilidad social; que sean capaces de aprender y adaptarse a los diferentes contextos y retos del siglo XXI (SEMS, 2019). Desde esta perspectiva, se enfatiza el concepto de formación como un proceso que va más allá de la transmisión de conocimiento, para brindar habilidades y capacidades para la vida.

Para ello, la SEMS propone un desarrollo integral que articule la formación socioemocional y la formación sociocognitiva. De esta manera se reconoce la importancia del desarrollo socioemocional y se le da lugar en el currículum de igual relevancia que el desarrollo sociocognitivo; de esta manera se prevé que las y los estudiantes de Educación Media Superior (EMS) formulen un proyecto de vida y egresen como agentes de transformación social: ciudadanos responsables, honestos y con amor por México.

Se trabajará a partir del currículum fundamental para la formación sociocognitiva y el currículum ampliado para la formación socioemocional, esta última conformada por los **recursos socioemocionales**: 1) Responsabilidad Social, 2) Cuidado físico corporal y 3) Bienestar emocional afectivo, y **cinco ámbitos** de formación socioemocional (actividades, proyectos y procesos): 1) Práctica y Colaboración Ciudadana, 2) Educación para la Salud, 3) Actividades Físicas y Deportivas, 4) Educación Integral en Sexualidad y Género y 5) Actividades Artísticas y Culturales.

Para el logro de las capacidades que se propone, se plantea propiciar el desarrollo de experiencias donde el estudiantado participe en la solución de los problemas que les afecta a ellos en lo personal y a su comunidad en general con acciones colaborativas que propicien el aprendizaje de capacidades para intervenir socialmente, a través de proyectos concretos que tienen el objetivo de conseguir cambios en la esfera pública.



## II. Justificación

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

Es importante señalar que, actualmente, la práctica de AFyD en las escuelas mexicanas sigue siendo limitada y se le ha prestado poca atención. Esto ha contribuido al incremento y prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes. La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del año 2021 reporta que la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes fue de 24.7% y 18.2%, respectivamente. (Shamah-Levy *et. al* 2022). A nivel mundial, el 81% de la población adolescente no cumple las recomendaciones mundiales de la OMS sobre la actividad física y en 10 años no se ha registrado gran cambio en esta situación. Además, existen desigualdades notables en perspectiva de género, los datos muestran que en casi todos los países niñas y mujeres son menos activas que los niños y hombres (OMS, 2020). En México, para el año 2016, el 83.2% de la población adolescente no estaba suficientemente activa (Guthold, R.; Stevens, G.; Riley, L.; Bull, F., 2019). Estos datos se ven reflejados en la Encuesta del Perfil de Alumnos de Educación Media Superior 2019, en la que se declara que, no obstante que el deporte está entre las actividades preferidas de las y los adolescentes y jóvenes de EMS, los varones se ven más atraídos por el deporte en comparación con las mujeres.

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

Las recomendaciones de salud pública que se presentan en las directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios están orientadas a toda la población y los grupos de edad, desde los cinco hasta 65 años o más, independientemente del sexo, el contexto cultural o la situación socioeconómica (OMS, 2020). De acuerdo con las recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud, las niñas, los niños, adolescentes y jóvenes de 5 a 17 años deben acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa. La actividad física diaria debería ser aeróbica en su mayor parte, y conviene incorporar, como mínimo tres veces por



semana, actividades vigorosas que refuercen los músculos y huesos (OMS, 2010, pág. 20). Las infancias y juventudes deben comenzar con pequeñas dosis de actividad física para ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad. Para ello, es importante alentar y ofrecer a las y los adolescentes oportunidades seguras y equitativas para participar en actividades físicas que sean placenteras, variadas y aptas para su edad y capacidad (OMS, 2020).

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

### III. Fundamentos

La activación física y los deportes propician la formación integral del ser humano, sin limitarse a los beneficios físicos, con influencia determinante en las funciones psicológicas, emocionales y sociales (Gutiérrez San Martín, 2004, págs. 105-106). En diversas investigaciones (Eime, Young, Harvey, Charity y Payne, 2013) se ha comprobado que la práctica deportiva no sólo mejora la salud física, sino también contribuye al bienestar integral individual y, por ende, al bienestar social y comunitario, como se describe de forma más detallada a continuación.

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

Entre los beneficios psicológicos del deporte, hallados en adolescentes y jóvenes, están mayor satisfacción de la vida, menores síntomas de depresión, reducción de la ansiedad y estrés, autocontrol, autoconocimiento, seguridad en sí mismos y sensación



de bienestar en general (Eime, Young, Harvey, Charity, & Payne, 2013, pág. 14). De igual manera, se ven disminuidos algunos problemas relacionados con la salud psicológica, como fobias, problemas de sueño, agresividad, problemas de socialización, introversión, exceso de pasividad y pesimismo.

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

La práctica física, ya sea individual o colectiva, implica interacciones sociales que bien orientadas ayudan a la formación del carácter y al desarrollo de valores: honestidad, cooperación, amistad, empatía, voluntad, disciplina y participación; se facilita el contacto con el entorno social y se favorece la aceptación de las normas sociales. Al realizar actividades deportivas de conjunto, se fortalecen habilidades de interacción, cooperación, comunicación y trabajo en equipo ya que se crea empatía; al mismo tiempo, se mejora la relación entre estudiantes y docentes, se fomenta el respeto y se promueve una mayor y mejor integración en los grupos (Eime, Young, Harvey, Charity, & Payne, 2013, pág. 14). Además, el deporte ayuda a niñas, niños, adolescentes y jóvenes a prevenir actividades de ocio perjudiciales como consumo de alcohol y otras drogas (Ruíz, J, 2004, pág. 41).

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

## **IV. Propuesta de cambio**

En diversas investigaciones se ha comprobado que la práctica deportiva no solo mejora la salud física, sino también contribuye al bienestar integral individual y, por ende, al bienestar social y comunitario. Por lo que, su integración en la formación de las y los estudiantes de la EMS resulta fundamental para que puedan alcanzar una educación de calidad. Además, las AFyD deben apuntar hacia la equidad con prácticas de inclusión y equidad, romper la sectorización y el pensamiento de sistemas binarios. Para ello se plantea que las actividades se dirijan a la normalización



de la diversidad, entendiéndolo y reconociendo las diferencias de manera amplia con el pensamiento de que el ser humano tiene la capacidad de reconocerse en el otro.

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

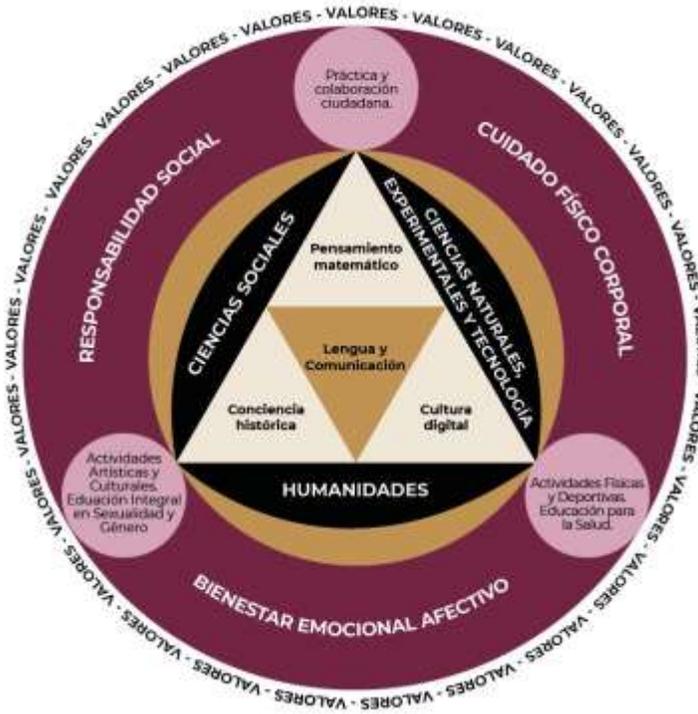
Los beneficios psicológicos del deporte hallados entre las y los adolescentes y jóvenes son: mayor satisfacción de la vida, menores síntomas de depresión, reducción de la ansiedad y estrés, autocontrol, autoconocimiento, seguridad en sí mismos y sensación de bienestar en general (Eime, Young, Harvey,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

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

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

## 4.1 Definiciones del ámbito de formación socioemocional

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



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

## 4.2 ¿Qué se propone y por qué?

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

Bajo este enfoque, la práctica de las AFyD tendría objetivos formativos, promovería el cuidado de la salud y fomentaría el espíritu deportivo de participación limpia, el trabajo en equipo, el respeto a las normas y a los pares, además de mejorar técnicamente en el deporte practicado (UNESCO, 2015a). En este enfoque existiría la competencia, pero más que con la pretensión de derrotar al adversario, con la intención de vencer obstáculos, miedos e incertidumbres, y la motivación de conocer



y regular emociones como el enojo y la frustración ante una posible derrota, enfrentarse consigo mismo y disfrutar lo realizado.

De este modo, las AFyD se orientarían a la contribución de una educación para la salud y para el tiempo libre de estudiantes, es decir, a la adquisición de conocimientos, habilidades, actitudes y valores que favorezcan la posibilidad de querer y poder utilizar su tiempo libre de manera saludable a través de la actividad deportiva lo que, en consecuencia, contribuiría a aumentar las posibilidades de alcanzar mayores niveles de bienestar personal y social (Díaz Suárez & Martínez Moreno, 2003). La integración de las AFyD bajo el enfoque de deporte educativo consideraría lo siguiente:

- Dotar de recursos organizativos, pedagógicos y materiales que permitan construir situaciones en las que las y los estudiantes puedan analizar y reflexionar críticamente sobre la finalidad y el sentido que tienen las actividades físico-deportivas.
- Atender a la diversidad de intereses y capacidades e involucrar a todas y todos los estudiantes.
- Orientar el planteamiento de las actividades de forma abierta e integradora y que tiendan a resaltar los aspectos recreativos y saludables de la práctica, por encima de los competitivos.
- Promover las relaciones entre estudiantes en un ambiente cooperativo y tolerante (Díaz Suárez & Martínez Moreno, 2003).

Además, para la integración de las AFyD también se propone adoptar un enfoque activo y la integración de los modelos horizontal y vertical de enseñanza del deporte<sup>1</sup>, los verticales hacen referencia a la enseñanza de un deporte en particular de manera secuencial, y de uno en uno, mientras que los horizontales van dirigidos al desarrollo de las capacidades a través de la enseñanza de varios deportes con características similares a través del uso de juegos modificados que poseen similitudes con los deportes y buscan la comprensión de estos mediante la participación (Robles Rodríguez, Abad Robles & Giménez Fuentes-Guerra, 2009).

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

---

<sup>1</sup> La enseñanza del deporte cuenta con dos modelos principales, planteados en 1996 por Devís y Sánchez: verticales y horizontales.



Esta integración de modelos consideraría:

- Partir de la totalidad y no de las partes.
- Comenzar la enseñanza con situaciones reales de juego.
- Plantear situaciones en las que aparezcan problemas para buscar posibles soluciones mediante la reflexión, comprensión y discusión en grupo.
- Inferir la técnica a partir de situaciones de juego.
- Reducir la competencia y aumentar la cooperación.

### 4.3 Propósito del ámbito de formación socioemocional.

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

#### a) Desarrollo de actividades físicas y deportivas a través de juegos.

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



- **Juegos autóctonos y tradicionales.** Actividades recuperadas de los pueblos indígenas como el juego de pelota mixteca, pelota purépecha y bola rarámuri. Se propone integrar actividades que ya han sido retomadas por la Federación Mexicana de Juegos Autóctonos y Tradicionales, A. C. y la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (Conade). Es deseable que estas actividades se acompañen de asistencia a exposiciones fotográficas, talleres y muestra de documentales (UNAM, 2019).

## **b) Proyectos orientados al desarrollo de AFyD de manera integral.**

- **Proyectos interdisciplinarios.** Estos vinculan el currículum fundamental con el currículum ampliado, implican la puesta en práctica de las AFyD en las diferentes áreas de conocimiento del currículum fundamental. Por ejemplo, en la clase de historia se pueden integrar clases con actividad física y que se articulen con el conocimiento de los juegos autóctonos y tradicionales como parte del proyecto institucional para el desarrollo de AFyD.
- **Proyectos colaborativos.** Se refieren a experiencias de AFyD que ponen al centro la colaboración y participación de toda la población estudiantil, así como a la comunidad escolar y del entorno. Por ejemplo, se puede crear una olimpiada escolar con juegos modificados, juegos predeportivos, juegos autóctonos, o bien, se pueden hacer campañas de promoción de activación física tanto para la comunidad escolar y del entorno a partir de las actividades propuestas por la población estudiantil.
- **Proyectos productivos.** Estas propuestas comprometerán a la comunidad educativa con el desarrollo y mejora de su entorno, es importante que los proyectos planteados sean del agrado de las y los estudiantes, por ejemplo, recuperar espacios deportivos de su entorno o hacer campañas de sensibilización de las AFyD en la comunidad.

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

1. Para resaltar la necesidad de la integración del ámbito, impulsando su obligatoriedad a lo largo de toda la trayectoria de la EMS, es deseable que se dediquen **60 minutos** diarios, sin embargo, según las necesidades de cada subsistema y plantel se propone que sean, por lo menos, **90 minutos semanales** de manera obligatoria según las recomendaciones de la OMS y la UNESCO<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> En 2015, la UNESCO emitió el documento *Educación Física de Calidad. Guía para los responsables políticos* en el que se sugieren de 120 a 180 minutos asignadas de manera obligatoria en el currículo para los niveles inicial, primaria y secundaria (UNESCO, 2015b).



Además, se recomienda que en todas las materias se planteen actividades físicas en la enseñanza de las diferentes áreas del conocimiento.

2. Para lograr la integración será necesario sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de las AFyD y recordar que son un derecho y bien común de la humanidad, que se debe garantizar y promover desde toda la comunidad educativa. La formación y liderazgo de la comunidad docente y directiva será parte fundamental para alcanzar la incorporación del ámbito.
3. Se recomienda que las AFyD tengan un enfoque educativo desarrollando actividades atractivas, amenas y sencillas que consideren las diferencias corporales de las y los estudiantes (enfoque sociomotriz). Para ello, debe predominar la 'escucha total' de la población estudiantil como elemento indispensable para construir los programas a partir de sus gustos, necesidades y afectos.
4. Para integrar las AFyD en cada plantel de la EMS, se recomienda:
  - a. Impartir en todos los tipos de bachillerato de la Educación Media Superior.
  - b. Impartir durante tres semestres de manera continua para evitar rupturas o discontinuidades en los procesos de enseñanza aprendizaje.
  - c. Definir con las autoridades del plantel, los docentes y los estudiantes un plan para la implementación de las actividades de manera coordinada.
  - d. Valorar los aspectos relacionados con los espacios físicos y los materiales requeridos para las actividades y, en caso de no contar con ellos, gestionarlos y adecuarlos.
  - e. Establecer un cronograma para el desarrollo de las AFyD.
  - f. Difundir los objetivos y sensibilizar de manera respetuosa a la comunidad educativa para atraer la participación y disposición de todas y todos de forma igualitaria.
  - g. Reflexionar sobre el progreso, conflictos y respuestas a las actividades realizadas, por parte de las y los estudiantes. Será indispensable que se compartan experiencias de las actividades implementadas para identificar oportunidades de mejora o cambio y, si es necesario, realizar ajustes a la planeación.
  - h. Plantear actividades con situaciones reales y de juego, lo que favorecerá la participación de las y los estudiantes.
  - i. Reflexionar sobre las AFyD como un punto medular y transversal, ya que es importante pensar en lo que se hace al momento de la ejecución con el fin de producir un aprendizaje significativo de manera intencionada y dirigida a través de diálogos que estimulen las experiencias grupales, respuesta a casos



supuestos o dilemas relacionados a las actividades deportivas, respuesta a preguntas individuales que les enfrenten con sus emociones y retomen pensamientos sobre lo que se ha hecho durante las AFyD, por lo que implica fases de preparación, ejecución y reflexión.

## V. Conceptos básicos de Actividades Físicas y Deportivas.

### 5.1 Perfil de egreso: aprendizajes de trayectoria

El perfil de egreso de la Educación Media Superior se define como la suma de los aprendizajes de trayectoria de cada uno de los recursos sociocognitivos, áreas de conocimiento y de los propósitos de la formación socioemocionales que conforman la estructura curricular del MCCEMS a través de las distintas Unidades de Aprendizaje Curricular (UAC). Así, acorde con el Acuerdo Secretarial número 09/08/23 por el que se establece y regula el Marco Curricular Común de la Educación Media Superior, Sección IV Del perfil de egreso de la Educación Media Superior Artículo 57. “El perfil de egreso mínimo que constituye el tronco común para las y los estudiantes que acreditan estudios de bachillerato o equivalentes, lo integran los aprendizajes de trayectoria”, los cuales son los siguientes en lo que corresponde a los Recursos Socioemocionales.

<b>Responsabilidad social</b>
Ejerce y promueve los derechos y valores, proponiendo soluciones para combatir toda forma de desigualdad.
Fomenta la inclusión y el respeto a la diversidad de todas las personas en la sociedad, actuando con perspectiva de género y enfoque interseccional.
Colabora en la vida escolar, comunitaria y social, aportando ideas y soluciones para el bien común, en torno a la salud, la interculturalidad, el cuidado de la naturaleza y la transformación social.
Contribuye a la resolución de conflictos de su entorno de manera autónoma, colaborativa y creativa para fomentar la cultura de paz.
Construye y fortalece identidades a través de actividades artísticas, culturales y deportivas a nivel individual y colectivo.
<b>Cuidado físico corporal</b>



Incorpora hábitos saludables y actividades físicas y deportivas como una elección para su vida.
Desarrolla y promueve acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes para su bienestar físico, mental y emocional.
Se asume como cuerpo que siente, crea, expresa y comunica para fomentar el autocuidado.
Ejerce su sexualidad de manera responsable, saludable y placentera, procurando el bienestar y desarrollo integral propio y de las demás personas.
Plantea metas a corto y mediano plazo para el cuidado de su cuerpo, mente y emociones como parte de su desarrollo integral.
<b>Bienestar emocional afectivo</b>
Establece vínculos interpersonales saludables mediante el conocimiento de sus emociones y necesidades para su bienestar y desarrollo integral.
Construye su proyecto de vida, a partir del reconocimiento de sus experiencias y expectativas, orientado al despliegue de sus capacidades e identificación de oportunidades de desarrollo integral.
Construye lazos afectivos responsables e igualitarios, mediante el ejercicio pleno de su sexualidad.
Aprueba y aplica formas creativas para expresar sus emociones, sentimientos y experiencias, de manera responsable, que le permitan su bienestar intra e interpersonal y desarrollarse como agente de transformación social.

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

La **práctica deportiva debe ser partícipe de la formación integral del ser humano** puesto que guarda relación con todos estos elementos no limitándose únicamente a las repercusiones físicas sino teniendo también una gran capacidad de influencia sobre las funciones psicológicas (emocionales) y sociales (relacionales) (Gutiérrez San



Martín, 2004, págs. 105-106). Por estas razones, las AFyD deberán contemplar en general:

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

## 5.2 Progresiones del aprendizaje

Las progresiones hacen posible los aprendizajes de trayectoria de los recursos socioemocionales a través de los ámbitos de la formación socioemocional.

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

Las progresiones de las actividades físicas y deportivas tienen una duración variable, incluso, pueden prolongarse a lo largo de toda la trayectoria de educación media superior, e involucran el desarrollo gradual de un contenido o un conjunto de contenidos (Candela, 2016) para llegar a los aprendizajes de trayectoria.

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

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



<b>Categoría:</b> El deporte: un derecho humano para todas y todos.		
<b>Aprendizaje de trayectoria</b>		
<b>Responsabilidad social</b>	<b>Cuidado físico corporal:</b>	<b>Bienestar emocional afectivo:</b>
Ejerce y promueve los derechos y valores, proponiendo soluciones para combatir toda forma de desigualdad.	Incorpora hábitos saludables a través de actividades físicas y deportivas como una elección para su vida.	Establece vínculos interpersonales saludables mediante el conocimiento de sus emociones y necesidades para su bienestar y desarrollo integral.
<b>Progresiones</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifica los hábitos de vida saludables propuestos por distintas instituciones.</li> <li>2. Identifica que las actividades deportivas generan hábitos que son beneficiosos para el cumplimiento de sus metas.</li> <li>3. Reconoce la corporeidad como una manifestación global de la persona sin importar identidad de género, expresión de género u orientación sexual</li> <li>4. Comprende que adoptar el hábito de la actividad física ayuda a la cooperación, el respeto, el trabajo en equipo y el desarrollo armónico de su personalidad.</li> <li>5. Identifica que la actividad física surge a partir de cualquier movimiento corporal que utilice más energía de la que se gasta en reposo.</li> <li>6. Desarrolla su motricidad mediante la apropiación de elementos como el esquema, la imagen y la conciencia corporales y busca un equilibrio permanente entre tensión y relajación.</li> <li>7. Identifica y reconoce los beneficios que le proporcionan los siguientes tipos de actividad: física ligera, física moderada y vigorosa.</li> <li>8. Desarrolla progresivamente habilidades físicas que podrá manifestar en diversas situaciones de la vida cotidiana; por ejemplo, cuando juega, baila, corre, camina, estudia, etcétera.</li> </ol>		



<b>Categoría:</b> El deporte y las emociones.		
<b>Aprendizaje de trayectoria</b>		
<b>Responsabilidad social:</b> Construye y fortalece identidades a través de actividades artísticas, culturales y deportivas a nivel individual y colectivo	<b>Cuidado físico corporal:</b> Incorpora hábitos saludables a través de actividades físicas y deportivas como una elección para su vida.	<b>Bienestar emocional afectivo:</b> Aprecia y aplica formas creativas para expresar sus emociones, sentimientos y experiencias, de manera responsable, que le permitan su bienestar intra e interpersonal y desarrollarse como agente de transformación social.
<b>Progresiones</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconoce la importancia de practicar deporte para generar un cambio en sus emociones.</li> <li>2. Reconoce en la práctica deportiva las reglas y normas para la resolución de problemas.</li> <li>3. Realiza actividades físicas con el fin de cuidar y fortalecer su cuerpo y mente.</li> <li>4. Cuida y respeta su cuerpo evitando conductas y situaciones que ponen en riesgo su integridad física-emocional.</li> <li>5. Conoce su cuerpo y es consciente de las sensaciones que se manifiestan en él.</li> <li>6. Se siente seguro de lo que puede desempeñar su cuerpo y sus emociones.</li> <li>7. Identifica que el deporte educativo está orientado al desarrollo integral.</li> </ol>		



<b>Categoría:</b> El deporte, la discriminación de género y la violencia		
<b>Aprendizaje de trayectoria</b>		
<b>Responsabilidad social:</b> Contribuye a la resolución de conflictos de su entorno de manera autónoma, colaborativa y creativa para fomentar la cultura de paz.	<b>Cuidado físico corporal:</b> Desarrolla y promueve acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes para su bienestar físico, mental y emocional.	<b>Bienestar emocional afectivo:</b> Establece vínculos interpersonales saludables mediante el conocimiento de sus emociones y necesidades como parte de su desarrollo personal.
<b>Progresiones</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Acepta su cuerpo con sus particularidades y reconoce las diferencias corporales de los demás.</li> <li>2. Busca un equilibrio entre el interés y bienestar individual y el colectivo.</li> <li>3. Practica actividades físicas y deporte como un medio para su desarrollo físico, mental, emocional y social.</li> <li>4. Persevera frente a los retos motrices durante las actividades físicas y el deporte.</li> <li>5. Enfrenta las dificultades en la práctica deportiva, reconociendo y regulando sus emociones.</li> <li>6. Establece relaciones afectivas justas e igualitarias a través del juego.</li> <li>7. Hace uso de la comunicación y la confianza para establecer mejores relaciones, más asertivas y de empatía.</li> </ol>		



<b>Categoría:</b> Hacia la igualdad y la inclusión en el deporte		
<b>Aprendizaje de trayectoria</b>		
<b>Responsabilidad social:</b>	<b>Cuidado físico corporal:</b>	<b>Bienestar emocional afectivo:</b>
Fomenta la inclusión y el respeto a la diversidad de todas las personas en la sociedad, actuando con perspectiva de género y enfoque interseccional.	Desarrolla y promueve acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes para su bienestar físico, mental y emocional.	Construye su proyecto de vida a partir del reconocimiento de sus experiencias y expectativas, orientado al despliegue de sus capacidades e identificación de oportunidades de desarrollo integral.
<b>Progresiones</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconoce y asume la importancia de la inclusión de todas y todos en la práctica del deporte.</li> <li>2. Identifica normas que limitan la práctica de alguna disciplina deportiva o actividad física por un tema de género y discriminación.</li> <li>3. Reconoce la importancia de la inclusión de las mujeres en la práctica del deporte, rompiendo normas que restringen la práctica de algún deporte.</li> <li>4. Valora las habilidades corporales, propias y de los demás.</li> <li>5. Propicia que las personas con alguna discapacidad desafíen las percepciones sociales y de discriminación contra ellas.</li> <li>6. Genera un cambio en la actitud social proporcionando vías para mejorar la interacción y el desarrollo de habilidades para la vida.</li> <li>7. Realiza acciones colaborativas favoreciendo la inclusión en el deporte a través de la empatía.</li> </ol>		



## VI. Referencias

- ACUERDO número 09/08/23 por el que se establece y regula el Marco Curricular Común de la Educación Media Superior. Secretaría de Educación Pública. DOF. (2023) Fecha de citación [25-09-2023]. Disponible en formato HTML: [https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5699835&fecha=25/08/2023#gsc.tab=0](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5699835&fecha=25/08/2023#gsc.tab=0)
- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (9 de agosto de 2019). *Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos*. Obtenido de Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión: [http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/1\\_090819.pdf](http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/1_090819.pdf)
- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (30 de septiembre de 2019). *Ley General de Educación*. Obtenido de Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión: [http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGE\\_300919.pdf](http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGE_300919.pdf)
- Díaz Suárez, A., & Martínez Moreno, A. (2003). *Deporte escolar y educativo*. Obtenido de Ef Deportes: <https://www.efdeportes.com/efd67/educat.htm>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J. & Payne, W. R. (2013). *A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport*. Recuperado el 8 de 9 de 2019, de International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity: <http://www.ijbnpa.org/content/10/1/98>
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) (2018). *Presentación de Resultados. Encuesta realizada por INEGI*. México: Instituto Nacional de Salud Pública y Secretaría de Salud
- Galaviz K. I., Argumedo-García G., Gaytán G. A., González-Casanova I., González V. M. F., Jáuregui A., Jáuregui U. E., Medina C., Pacheco M. Y. S., Pérez R. M., Ortiz B. J., Retano R., Rodríguez M. M. P., y López T. J. R. (2022) *¡Las niñas también juegan! Boleta de Calificaciones Mexicana sobre Actividad Física en Niñas, Niños y Adolescentes 2022*. Guadalajara, Jal, México.
- Guillén del Castillo, M. (2005). "Beneficios de la actividad física en la salud". En: *Respuestas a la demanda social de actividad física*. María Luisa Zagalaz, Pedro Martínez y Pedro Ángel Latorre (coords.), España, Gymnos pp. 221-235
- Cutiérrez San Martín, M. (2004). "El valor del deporte en la educación integral del ser humano". En: *Revista de educación*, pp.105-126. Obtenido de [http://www.revistaeducacion.educacion.es/re335/re335\\_10.pdf](http://www.revistaeducacion.educacion.es/re335/re335_10.pdf)
- Hannaford, C. (2008). *Aprender moviendo el cuerpo*. México: Editorial Pax



- Instituto Mexicano de la Juventud (IMJUVE) (2017). *Hacer deporte es vital para las juventudes*. Obtenido de Blog del Instituto Mexicano de la Juventud: <https://www.gob.mx/imjuve/articulos/hacer-deporte-es-vital-para-las-juventudes>
- Kant, Immanuel (1988). *Lecciones de Ética*. Barcelona: Grijalbo
- Parrilla, A. (2014). *Deporte y salud: la actividad física, decisiva para el equilibrio mental y el bienestar*. Madrid Obtenido de: <https://www.efesalud.com/la-actividad-fisica-decisiva-para-el-equilibrio-mental-y-el-bienestar/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Suiza: OMS
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2019). *Inactividad física: un problema de salud pública mundial*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/)
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo*. Ginebra: Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Obtenido de: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
- Robles Rodríguez, J., Abad Robles, M. T. & Giménez Fuentes-Guerra, F. J. (2009). "Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual". Obtenido de [efdeportes.com](https://www.efdeportes.com/index.php/EFDeportes): <https://www.efdeportes.com/index.php/EFDeportes>
- Rodríguez, S. (agosto de 2016). "La Agencia de la ONU para los Refugiados, comité español". Obtenido de <https://eacnur.org/blog/beneficios-del-deporte-la-integracion-social/>
- Ruiz Omeñaca, Jesús V. (2004). *Pedagogía de los valores en la educación física*. España: Editorial CCS
- Secretaría de Gobernación (2019). *Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024*. México: Segob
- SEP (2020). *Marco Curricular de Educación Media Superior*. México: Subsecretaría de Educación Media Superior. SEMS
- SEP (2019). *Encuesta del perfil de alumnos de Educación Media Superior*. México: Subsecretaría de Educación Media Superior. SEMS
- UNAM (2019). "Juegos autóctonos y tradicionales". México: *Gaceta UNAM. Deportes*. Agosto.



UNESCO (2015a). Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte. *38ª sesión de la Conferencia general de la Unesco*. París: UNESCO

UNESCO (2015b). *Educación Física de Calidad. Guía para los responsables políticos*. París: UNESCO

### **Asesoría técnica, académica y pedagógica**

Juan Pablo Arroyo Ortiz  
Adriana Olvera López

Irma Irene Bernal Soriano  
Mariela Esquivel Solís  
José Francisco Barrón Tovar  
Adán Martínez Hernández  
Víctor Florencio Ramírez Hernández  
Ana Laura Soto Hernández

Rodrigo Salomón Pérez Hernández  
Liliana Isela Robles Ponce  
Ernesto Bartolucci Blanco  
María Rosa Guadalupe H. Mondragón  
Andrés Alonso Flores Marín  
Alberto Hugo Parraguirre Covarrubias  
Marina Guadalupe López Olivares  
Alexis Haziel Ángeles Juárez  
Mariana Abigail Rangel Torres  
José Oswaldo Teos Aguilar

Claudia Ivette Gaona Salado  
María Elena Pérez Campuzano

#### **Diseño gráfico**

José Armando López Chávez  
Jonatan Rodrigo Gómez Vargas

La construcción del MCCEMS no hubiera sido posible sin la valiosa contribución de múltiples voces y opiniones a lo largo del país. La Subsecretaría de Educación Media Superior agradece y reconoce a todos aquellos y aquellas que colaboraron en la construcción del MCCEMS con sus invaluable aportaciones.

**Se autoriza la reproducción total o parcial de este documento, siempre y cuando se cite la fuente y no se haga con fines de lucro.**

Secretaría de Educación Pública  
Subsecretaría de Educación Media Superior  
Coordinación Sectorial de Fortalecimiento Académico  
2023

# EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

