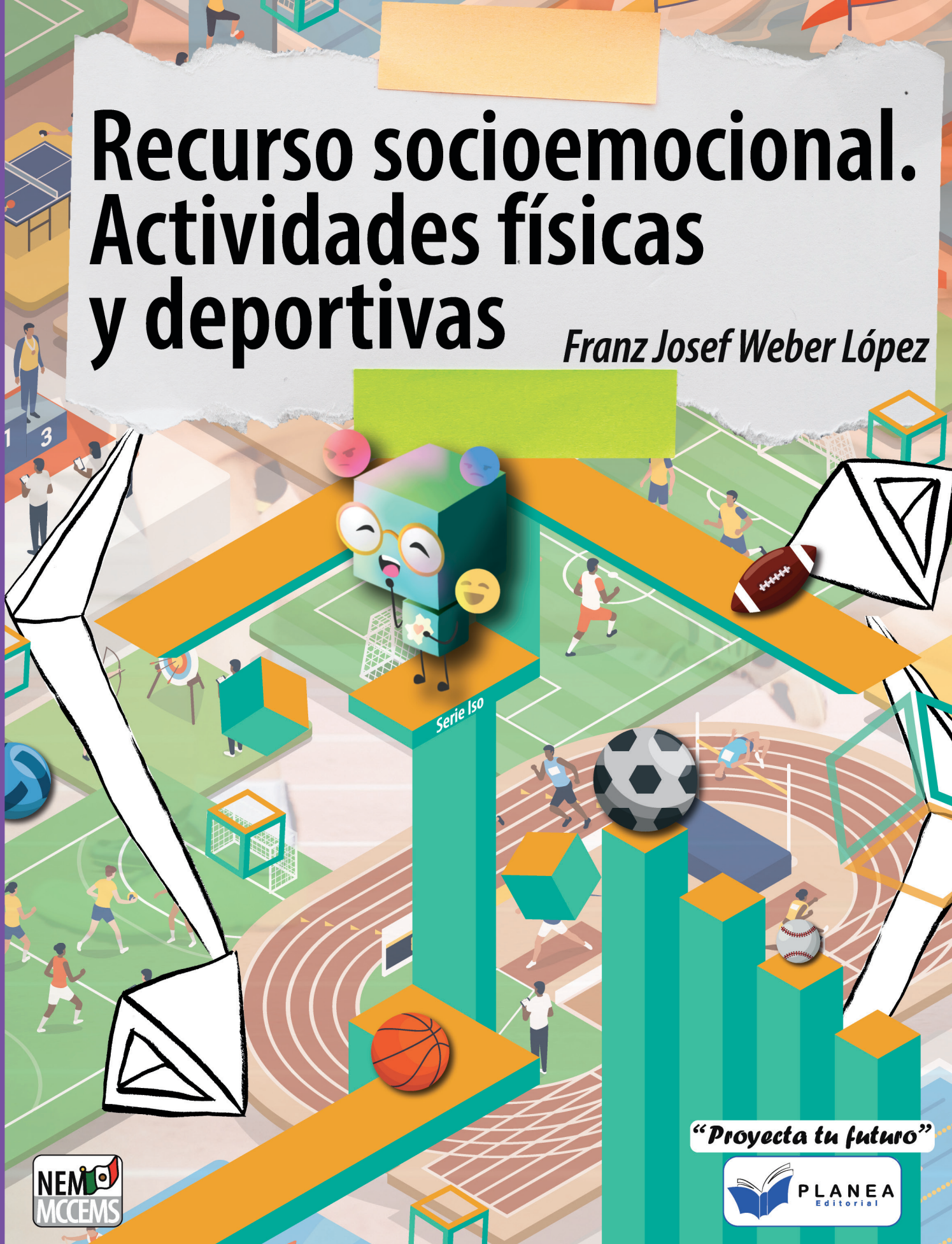


Recurso socioemocional. Actividades físicas y deportivas

Franz Josef Weber López



“Proyecta tu futuro”



Este libro pertenece a:





Recurso socioemocional. Actividades físicas y deportivas

Segunda edición 2025

Copyright © Editorial Planea

ISBN: 978-607-5902-48-7

Impreso en México

Contacto: 771-655-6186

Correo electrónico:
informes@editorialplanea.com.mx

Editor en jefe: Cosme Lorenzo Rodríguez

Autor: Franz Josef Weber López

Correctora: Angélica María Alvarado Carreón

Diseño: Nasbbi Irazú Portes Loeza

Imágenes: Adobe Stock

Se reservan todos los derechos. Está prohibida la reproducción, almacenamiento en sistemas de recuperación o transmisión de estas publicaciones, ya sea de forma electrónica, mecánica, mediante fotocopia, grabación u otros medios, sin el consentimiento previo del editor. Esto incluye su distribución en redes, almacenamiento electrónico o transmisión para fines de aprendizaje a distancia.

Aviso de exención de responsabilidad:

Los enlaces incluidos en este libro no son propiedad de Editorial Planea, por lo que no se tiene control sobre la información proporcionada por los sitios web en un momento determinado, ni se puede garantizar la exactitud de la información proporcionada por terceros (enlaces externos). Aunque la información se recopila con cuidado y se actualiza de manera constante, no se asume responsabilidad alguna por su exactitud, integridad o actualidad.

Los artículos atribuidos a los autores reflejan sus opiniones y, a menos que se indique de forma específica, no representan las opiniones del editor. Además, la reproducción de este libro o cualquier material de los sitios web incluidos en él no está autorizada, ya que dicho material puede estar sujeto a derechos de propiedad intelectual.

Los derechos pertenecen a sus respectivos propietarios, y Editorial Planea no se hace responsable de la información mostrada en los enlaces proporcionados.

Presentación

En la Editorial Planea estamos comprometidos por ofrecer materiales didácticos de alta calidad, apegados al Nuevo Modelo Educativo de la Educación Media Superior, basado en la premisa de desarrollar en tu joven estudiante un aprendizaje situado en tu entorno, que te ayude en tu día a día, adaptándote a los cambios y brindarte un constante aprendizaje inclusivo, pluricultural, colaborativo y equitativo, basado en los principios de la Nueva Escuela Mexicana.

Este libro se encuentra apegado al 100 % al programa de estudio basado en progresiones de aprendizaje del NME de la EMS, de Recurso Socioemocional en el Ámbito de Actividades físicas y deportivas en las categorías de aprendizaje de: *el deporte: un derecho humano para todas y todos, el deporte y las emociones, el deporte, la discriminación de género y la violencia y hacia la igualdad y la inclusión en el deporte*, con la finalidad de contribuir al desarrollo de las distintas dimensiones que constituyen al ser humano (física, biológica, ecológica, psicológica, racional, afectiva, espiritual, moral, social y cultural), a través del deporte se ejercen los derechos y se promueven los valores que ayudan a crear una sociedad equitativa, inclusiva y con vínculos interpersonales saludables.

El contenido del libro se encuentra organizado en cuatro unidades de aprendizaje, cada una de ellas con dos lecciones referentes a cada una de las categorías de aprendizaje.

Este libro, está diseñado para ti, trata de proporcionar elementos que te brinden herramientas que propicien tu pensamiento creativo, reflexivo y crítico, promover tu desarrollo personal

La Nueva Escuela Mexicana NEM

La Nueva Escuela Mexicana (NEM) parte de un diagnóstico donde la educación se entendía como tres ciclos sin conexión, la educación básica (preescolar, primaria y secundaria), la educación media superior y la educación superior, con base en este diagnóstico se construye una propuesta donde la educación debe ser entendida para toda la vida, bajo el concepto de aprender a aprender, la actualización continua, adaptación a los cambios y el aprendizaje permanente.

La NEM propone un plan de 23 años en los diferentes niveles educativos, los cuales estén interconectados entre sí, donde se potencialice la formación integral de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes con el objetivo de promover el aprendizaje de excelencia, inclusivo, pluricultural, colaborativo y equitativo a lo largo de su formación.

Para alcanzar el bienestar y la prosperidad incluyente, la NEM se fundamenta en los siguientes principios:



Fomento de la identidad con México. El amor a la patria, el aprecio por su cultura, el conocimiento de su historia y el compromiso de los valores plasmados en la Constitución Política, son las acciones que forman este principio.

Responsabilidad ciudadana. El principio implica la aceptación de derechos y deberes personales y comunes, el respeto por los valores cívicos por parte de los estudiantes formados en la NEM es esencial para transmitir los valores de honestidad, respeto, justicia, solidaridad, reciprocidad, lealtad, libertad, equidad y gratitud.



Honestidad. Se destaca este valor dentro de la responsabilidad social de los estudiantes, el cual permite formar una sociedad con base en la confianza y el sustento de la verdad de todas las acciones para permitir una sana relación entre los ciudadanos.

Respeto de la dignidad humana. Promover el respeto irrestricto a la dignidad y los derechos humanos de las personas, con base en la convicción de la igualdad de todos los individuos en derechos, trato y oportunidades.





Respeto por la naturaleza y cuidado del medio ambiente. La conciencia ambiental favorece la protección y conservación del medio ambiente, la prevención de la contaminación y cambio climático comienza con la educación del desarrollo sostenible.

Promoción de la interculturalidad.

El aprecio y la comprensión por la diversidad cultural y lingüística, así como, el diálogo y el intercambio cultural es una fuerza motriz para tener una vida intelectual, afectiva, moral y espiritual.



Participación en la transformación de la sociedad.

La superación de cada persona por iniciativa propia es la base de este principio, el sentido social de la educación permite construir relaciones cercanas, solidarias y fraternas que superan las indiferencias y la apatía por transformar la sociedad.



Promoción de la cultura de la paz. El objetivo de la agenda 2030 que promueve “Paz, justicia e instituciones sólidas”, tiene como fundamento promover sociedades pacíficas, inclusivas, que faciliten el desarrollo sostenible, el acceso a la justicia para todos y la construcción a todos los niveles de instituciones eficaces e inclusivas que rindan cuentas.





Conoce tu libro

Dentro del libro se encuentra desarrollado el Nuevo Modelo Educativo de la Educación Media Superior, el cual se basa en un programa de estudio por progresiones de aprendizaje, las cuales se desarrollan en tres momentos que son:



Apertura. En este primer momento se busca despertar el interés y la motivación del estudiante por el tema que se va a abordar.



Desarrollo. Se presenta el contenido y se realiza una explicación clara y detallada de los conceptos clave.



Cierre. En este último momento se busca consolidar los aprendizajes y hacer una evaluación del proceso.

También se encuentran las secciones:



Evaluación diagnóstica. Se encuentra al inicio de cada unidad de aprendizaje, ayuda a identificar las fortalezas y debilidades con los temas que se van a abordar.

Aprendizaje situado en contextos:



Escuela



Aula



Comunidad



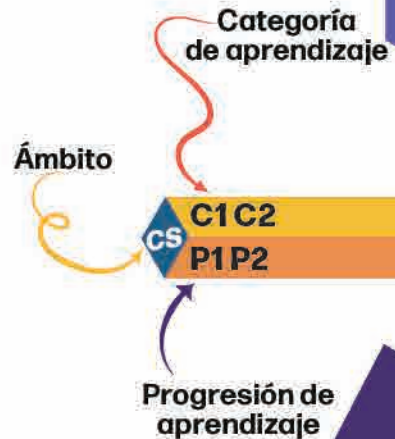
Prácticas de aprendizaje. La mejor manera de aplicar los conocimientos y habilidades aprendidas es a través de este tipo de prácticas, las cuales están numeradas, ubicadas en un contexto de aprendizaje y potencializando un principio de la NEM, como se muestra en el siguiente ejemplo:



Práctica de aprendizaje



Ámbito, categoría y progresión de aprendizaje. Cada progresión tiene el ámbito de formación socioemocional, la categoría y número de progresión.



Maestro Iso. Cada vez que veas al maestro Iso, él te explicará la progresión de manera dinámica, escaneando el código QR.



Progresiones de aprendizaje

Progresiones de la categoría 1: El deporte: un derecho humano para todas y todos.

1. Reconoce los derechos de acceso a las actividades físicas y deportivas que ofrecen las distintas instituciones de su contexto (federales, estatales y municipales) mismas que propician estilos de vida saludables y las integran a su trayectoria escolar y en su vida cotidiana.
2. Integra las actividades físicas, deportivas y recreativas como parte de sus hábitos saludables cotidianos, reconociendo su corporeidad, la importancia de la cooperación y el trabajo en equipo, desde el respeto a la diversidad sexo-genérica, étnica y cultural, para el desarrollo armónico de su personalidad.

Progresiones de la categoría 2: El deporte y las emociones.

1. Reconoce la importancia de la práctica deportiva para mejorar la salud física y favorecer la expresión de sus emociones, en un entorno regulado y estructurado, al identificar normas y reglas que le permitan expresarlas y practicarlas en la resolución de problemas y desacuerdos.
2. Incorpora el deporte en su vida diaria cuidando y respetando su cuerpo, a través del reconocimiento de sus sensaciones y emociones para prevenir conductas y situaciones que ponen en riesgo.

Progresiones de la categoría 3: El deporte, la discriminación de género y la violencia.

1. Acepta su cuerpo y reconoce las diferencias corporales de las y los demás para establecer relaciones interpersonales basadas en la empatía, respeto, la aceptación y la no discriminación con perspectiva de género.
2. Promueve la igualdad de género y la no violencia en las actividades físicas y deportivas buscando un equilibrio entre el interés y el bienestar físico, mental y emocional, individual y colectivo que favorezca la convivencia armónica entre todas las personas, independientemente de las identidades sexo-genéricas.

Progresiones de la categoría 4: Hacia la igualdad y la inclusión en el deporte.

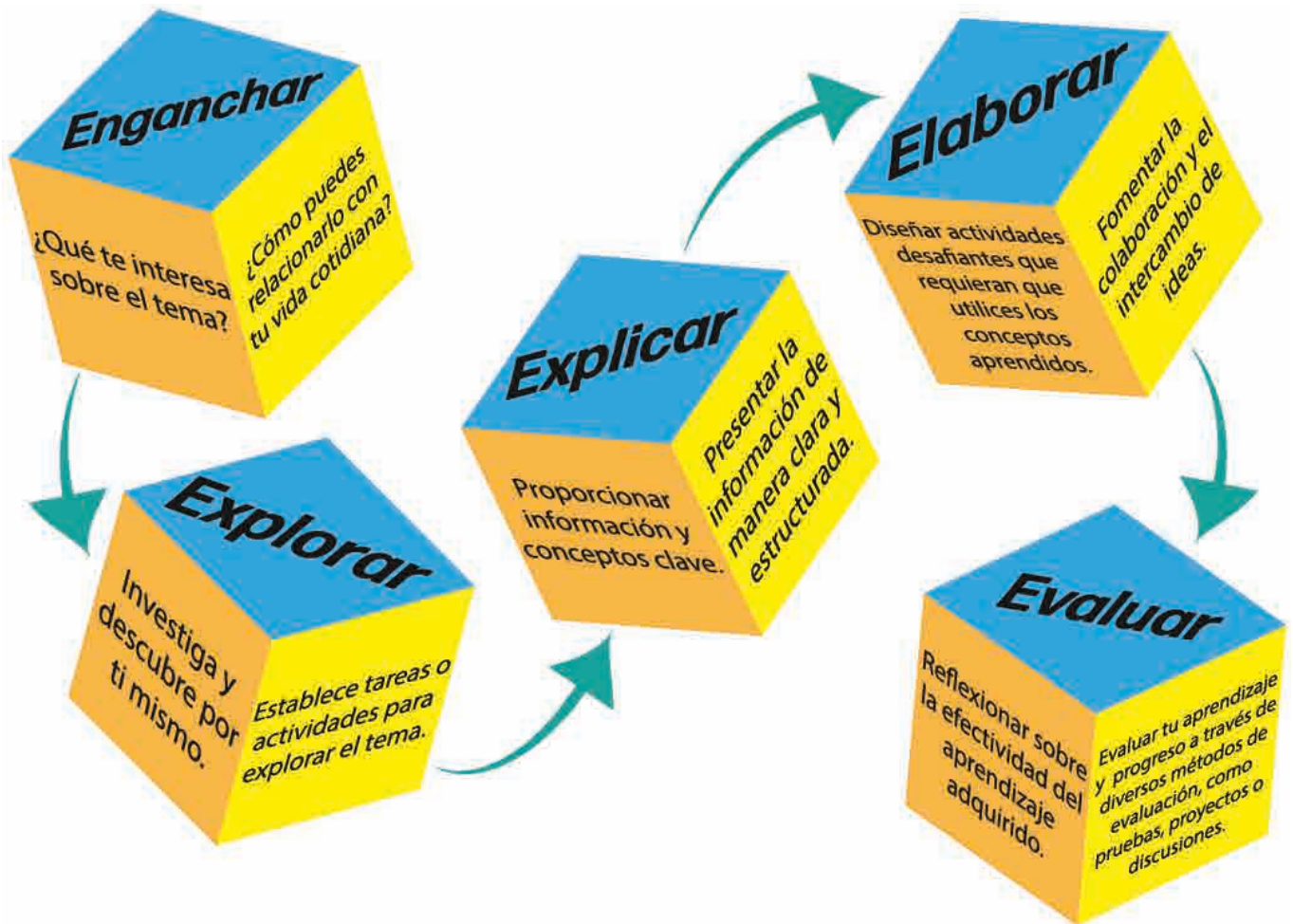
1. Reconoce la importancia de la inclusión de todas las personas en la práctica de cualquier actividad física, deportiva y recreativa, fomentando el respeto e igualdad.
2. Reconoce el impacto de las normas sociales y costumbres en la práctica de actividades deportivas, físicas o recreativas para promover la equidad y no discriminación.



Estrategias para trabajo colaborativo

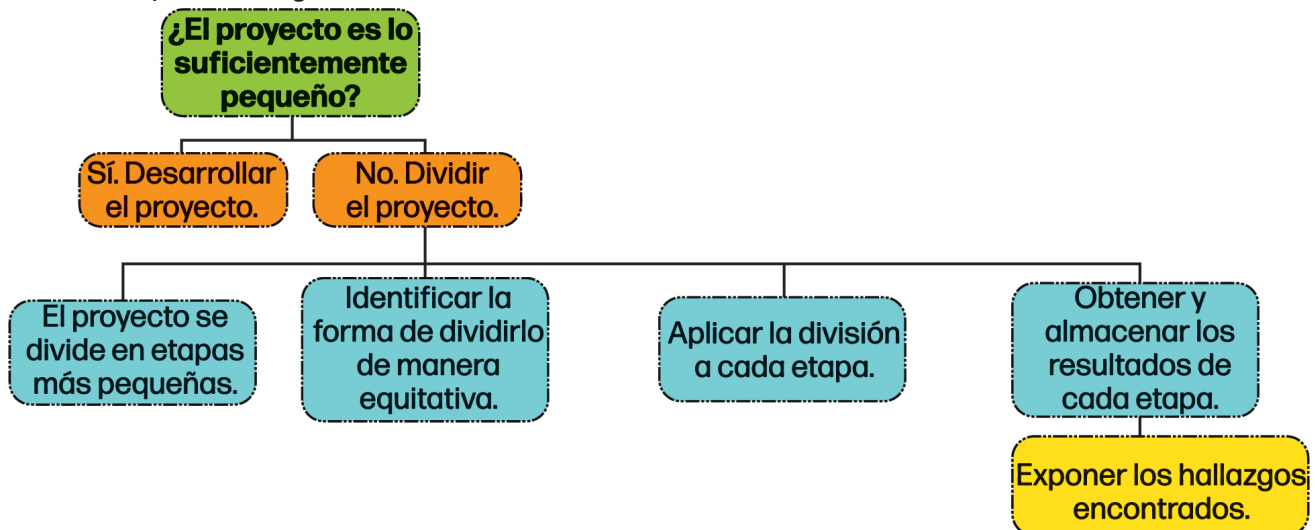
Estrategia 5E

Es una estrategia utilizada en educación para el trabajo colaborativo y diseño de proyectos, consiste en:



Divide y vencerás

Consiste en no ver un proyecto como una unidad, sino como una serie de etapas que pueden desarrollarse de manera individual para después integrar y exponer los hallazgos encontrados. A continuación se muestran los pasos a seguir.



Contenido

Unidad de aprendizaje 1. El deporte: un derecho humano para todas y todos

Derecho de acceso a las actividades físicas y deportivas.....	13
Importancia de la corporeidad.....	20

Unidad de aprendizaje 2. El deporte y las emociones

La importancia de la práctica deportiva.....	32
El cuidado y respeto del cuerpo por medio del deporte.....	44

Unidad de aprendizaje 3. El deporte, la discriminación de género y la violencia

Aceptación corporal y relaciones interpersonales.....	55
Convivencia armónica en las actividades físicas y deportivas.....	63

Unidad de aprendizaje 4. Hacia la igualdad y la inclusión en el deporte

Importancia de la inclusión.....	75
Importancia de las normas sociales y costumbres.....	85





Unidad de aprendizaje **1**

El deporte: un derecho humano para todas y todos

Categoría de aprendizaje.

- **C1.** El deporte: un derecho humano para todas y todos.

Aprendizaje de trayectoria:

- **RS1. Responsabilidad social**

- **ARS1.1.** Ejerce y promueve los derechos y valores, proponiendo soluciones para combatir toda forma de desigualdad.

- **RS2. Cuidado físico corporal**

- **ACFC1.1.** Incorpora hábitos saludables a través de actividades físicas y deportivas como una elección para su vida.

- **RS3. Bienestar emocional afectivo**

- **ABEA1.1.** Establece vínculos interpersonales saludables mediante el conocimiento de sus emociones y necesidades para su bienestar y desarrollo integral.

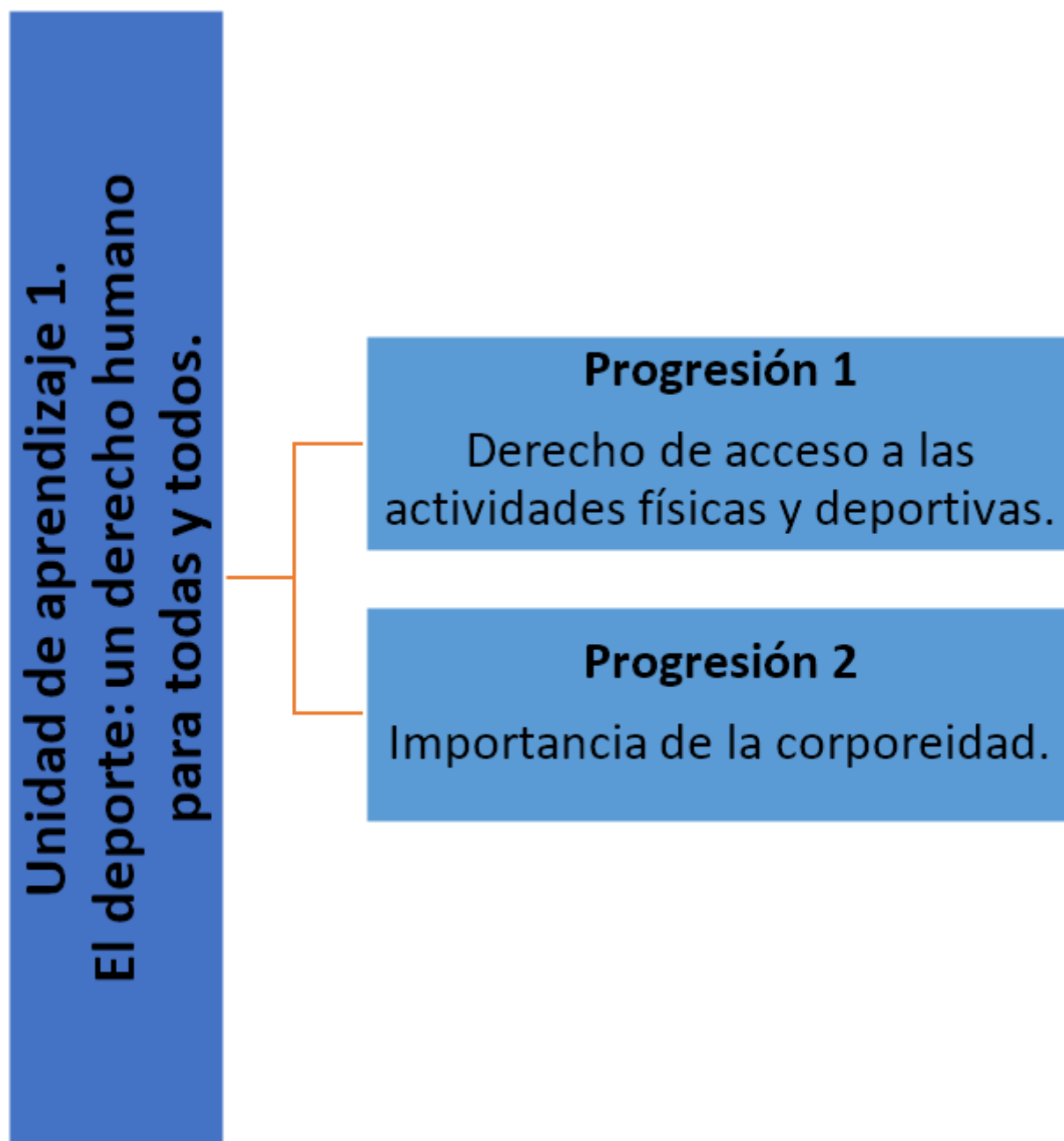
Progresiones de aprendizaje.

1. Reconoce los derechos de acceso a las actividades físicas y deportivas que ofrecen las distintas instituciones de su contexto (federales, estatales y municipales) mismas que propician estilos de vida saludables y las integran a su trayectoria escolar y en su vida cotidiana.

2. Integra las actividades físicas, deportivas y recreativas como parte de sus hábitos saludables cotidianos, reconociendo su corporeidad, la importancia de la cooperación y el trabajo en equipo, desde el respeto a la diversidad sexo-genérica, étnica y cultural, para el desarrollo armónico de su personalidad.

Presentación

El deporte y la actividad física no solo son prácticas recreativas o competitivas; también son **derechos humanos fundamentales** que deben estar garantizados para todas las personas, sin distinción de género, edad, condición social o capacidades. En esta primera unidad de aprendizaje, se aborda el deporte como una herramienta fundamental para la inclusión social, el bienestar personal y el desarrollo integral del ser humano, a través de las siguientes progresiones:



Derechos de acceso a actividades físicas y deportivas



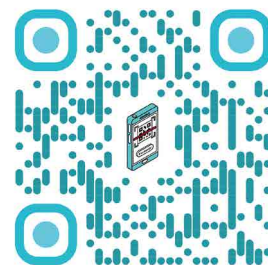
Apertura

Para cualquier individuo, las **actividades físicas y deportivas** son **fundamentales** para la **salud** y el **bienestar**, desde deportes competitivos hasta actividades recreativas y de ejercicio individual. El derecho fundamental a la cultura física y al deporte es un derecho de reciente reconocimiento en el ordenamiento jurídico constitucional mexicano, contemplado en el artículo 4o. de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, y representa un reto para naciones como la nuestra, con recursos limitados y con una disposición ambigua por parte de las juventudes: el siglo XXI se caracterizará en la historia de la humanidad como aquel en donde se han desarrollado las Tecnologías de la Información y de la Comunicación, las redes sociales digitales, su uso diario y en apariencia, permanente, son un reto a sortear para poder llevar una vida saludable y balanceada.

Como parte de las estrategias y garantías del Estado para alcanzar los objetivos de bienestar, el artículo 4 "Reconoce el derecho fundamental a la cultura física y al deporte".

Por su parte, la Ley General de Cultura Física y Deporte establece en su artículo 7 que: "La Federación, las entidades federativas, los municipios y las demarcaciones territoriales de México, en el ámbito de sus respectivas competencias, promoverán el adecuado ejercicio del derecho de todos los mexicanos a la cultura física y a la práctica del deporte".

Escanea el código QR y observa con atención el video, posteriormente discute con tus compañeras y compañeros de grupo: ¿Cuáles son los beneficios del deporte y por qué es importante para todas y todos practicarlo?



Desarrollo

Marco legal y normativo

En el contexto de la promoción de la actividad física en México, es fundamental conocer la normativa y programas que han sido establecidos para fomentar una cultura física y deportiva en el país. En primer lugar, la *Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos* establece en su artículo 4º el **derecho** de todas las **personas** a la **salud**, reconociendo que el Estado promoverá las **condiciones para el acceso a la cultura física y el deporte**, lo cual sienta las bases para la creación de políticas públicas orientadas a la actividad física.



Por otro lado, la *Ley General de Cultura Física y Deporte* es un marco normativo clave en el ámbito deportivo y de la actividad física. Esta ley establece los **principios, objetivos y mecanismos** para la **promoción** de la **cultura física** en el país, regulando las actividades y servicios relacionados con la educación física, el deporte, y la recreación. En ella, se busca fomentar la participación de la población en diversas actividades físicas que contribuyan a la mejora de su calidad de vida y bienestar.

A nivel federal, existen **programas específicos** que refuerzan la política de promoción de la actividad física. Programas como “*Actívate*” y “*De la Mano con el Deporte*” buscan acercar a la población a **espacios de ejercicio y actividades deportivas**, promoviendo **hábitos saludables**. Estos programas se alinean con los objetivos establecidos en la *Ley General de Cultura Física y Deporte*, y son impulsados por la **Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE)**, con la finalidad de que todos los sectores de la sociedad, sin importar edad o condición, puedan acceder a oportunidades para la práctica deportiva y la actividad física regular.



Práctica de aprendizaje



En equipos de tres integrantes, investiguen acerca de las instituciones y programas federales dedicados a la promoción de la actividad física y la cultura deportiva en su localidad o a nivel estatal.

Presenten sus hallazgos en formato de exposición y realicen un organizador gráfico en papel bond. Expongan sus resultados con el resto del grupo.

Para evaluar la práctica de aprendizaje revisen la siguiente lista de cotejo:

Indicadores por evaluar	Cumple	No cumple
Organizador gráfico		
El material presentando sirve de apoyo para la exposición del tema.		
El organizador utiliza colores apropiados para hacer legible el contenido.		
El organizador gráfico tiene letra legible para leer el contenido, además utiliza un tamaño proporcional.		
Se hace uso de imágenes como apoyo y refuerzo de la información presentada.		
Es posible visualizar una estructura en la temática, abordando los puntos de manera ordenada.		
Exposición		
Modula el tono de su voz, por lo tanto, es posible que toda la audiencia (compañeras y compañeros de clase) le escuchen.		
Es capaz de hablar de forma natural y sin titubeos, haciendo fluido su mensaje.		
Utiliza una postura corporal adecuada, en la que muestra seguridad de lo que está hablando.		
Muestra un dominio del tema.		
La exposición se presentó el día y la hora establecidos.		

Instituciones y programas federales

En México, existen diversas instituciones y programas federales dedicados a la promoción de la actividad física, la cultura deportiva y la mejora de la salud pública a través del ejercicio. Estas acciones buscan promover un estilo de vida saludable, **prevenir enfermedades** crónicas, como la **obesidad** y las enfermedades **cardiovasculares**, y mejorar la calidad de vida de la población. Además, estas iniciativas abarcan tanto la participación en actividades físicas a nivel recreativo, como el desarrollo de atletas de alto rendimiento, con el fin de crear un ambiente más saludable y activo en todo el país.

Instituciones Federales

Las instituciones federales en México son organismos o entidades que forman parte del gobierno federal, es decir, aquellos que están a nivel nacional y operan bajo la autoridad del gobierno central.



CONADE

La Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte es la principal institución del gobierno mexicano encargada de regular, promover y desarrollar las actividades físicas y deportivas en el país. Además de supervisar y apoyar la formación de deportistas de alto rendimiento, también tiene la responsabilidad de implementar programas de deporte y actividad física para la población en general, desde infancias hasta adultos mayores. La CONADE promueve la cultura física en todos los niveles de la sociedad y coordina las políticas y programas federales relacionados con la actividad física.

Secretaría de Salud (SS)

A través de la Dirección General de Promoción de la Salud, la Secretaría de Salud trabaja para promover hábitos saludables en la población, lo que incluye la actividad física regular como una estrategia para prevenir enfermedades. La Secretaría de Salud promueve campañas de sensibilización sobre los beneficios de la actividad física y su relación con la prevención de enfermedades crónicas, como la obesidad y las enfermedades cardiovasculares.



Secretaría de Educación Pública (SEP)

La SEP juega un rol clave en la educación física, implementando programas dentro de los planes y programas educativos a nivel básico, medio superior y superior. A través de la Subsecretaría de Educación Básica, se promueve la enseñanza de la educación física desde la infancia para fomentar un estilo de vida activo.



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)

El IMSS, a través de sus programas de PREVENIMSS, también fomenta la actividad física entre sus derechohabientes. Este programa tiene como objetivo promover la salud integral mediante la prevención de enfermedades, impulsando la actividad física regular como un factor fundamental para mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades crónicas.

Actívate

El programa "Actívate" tiene como objetivo fomentar hábitos de vida saludables, entre ellos la actividad física, en la población en general. Este programa busca incentivar la práctica del ejercicio y facilitar la participación en actividades físicas a través de una serie de campañas y eventos masivos, como caminatas y carreras populares. Está dirigido a promover la inclusión social mediante el ejercicio.



De la Mano con el Deporte

Este programa tiene como finalidad mejorar el acceso de la población mexicana a los beneficios de la actividad física y el deporte. A través de "De la Mano con el Deporte", se facilita el acceso a espacios adecuados para la práctica deportiva, y se promueven talleres y actividades para involucrar a la comunidad en la actividad física de manera regular.

Programa Nacional de Activación Física (PNAF)

Este programa es impulsado por la CONADE y tiene como objetivo mejorar la salud de la población mexicana a través de la promoción de la actividad física regular. Está dirigido a todos los segmentos de la población, incluyendo niños, adolescentes, adultos y personas mayores. El PNAF organiza eventos de activación física masiva, talleres, y otras actividades en diversas partes del país, especialmente en comunidades rurales y marginadas.

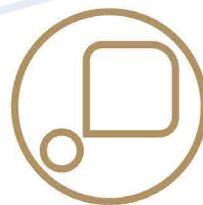


Red Nacional de Activación Física

Es una red creada por la CONADE en colaboración con otros actores gubernamentales y sociales, con el fin de facilitar el acceso a actividades físicas en todo el país. La red organiza actividades, eventos y proporciona recursos para que los ciudadanos participen en eventos que promuevan el ejercicio y la vida saludable.

Sistema Nacional de Competencias

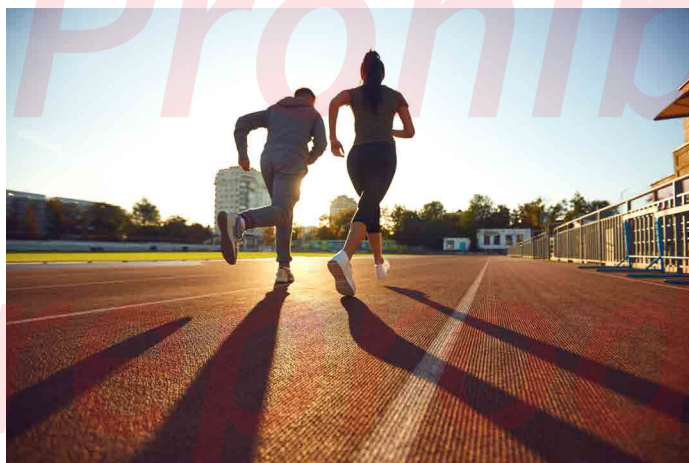
También desarrollado por la CONADE, busca identificar, fomentar y apoyar a los deportistas mexicanos a través de competencias nacionales, regionales y locales. Aunque su enfoque principal es la formación de atletas de alto rendimiento, este sistema también fomenta la participación de la población general en eventos deportivos.



Sistema Nacional de Competencias

Estrategia Nacional de Cultura Física y Deporte (ENCFD)

Esta estrategia tiene como objetivo generar una mayor participación en actividades físicas en la población, mejorar los servicios e infraestructura deportiva y fomentar la cooperación entre instituciones del gobierno federal, estatal y municipal para lograr una cobertura integral. La ENCFD está alineada con los principios de la Ley General de Cultura Física y Deporte y tiene un enfoque inclusivo, promoviendo la equidad en el acceso a las actividades físicas.





Práctica de aprendizaje



Para esta práctica de aprendizaje debes unir los párrafos con la institución correspondiente:

Es la principal institución del gobierno mexicano encargada de regular, promover y desarrollar las actividades físicas y deportivas en el país.

CONADE

Establece el derecho de todas las personas a la salud, reconociendo que el Estado promoverá las condiciones para el acceso a la cultura física y el deporte.

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos

La Federación, las entidades federativas, los municipios y las demarcaciones territoriales de México, en el ámbito de sus respectivas competencias, promoverán el adecuado ejercicio del derecho de todos los mexicanos a la cultura física y a la práctica del deporte.

Ley General de Cultura Física y Deporte



Cierre

Las instituciones y programas federales en México trabajan de manera coordinada para promover la actividad física, mejorar la salud pública y fomentar la cultura deportiva. La CONADE, la Secretaría de Salud, la SEP y otras instituciones tienen programas que buscan facilitar el acceso a la actividad física en todos los niveles sociales, desde la infancia hasta la adultez. Estos esfuerzos están alineados con los principios establecidos en la Ley General de Cultura Física y Deporte, y buscan crear un ambiente donde los mexicanos puedan disfrutar de los beneficios de una vida activa y saludable.



Prácticas físicas y deportivas

Carrera de relevos con ejercicios físicos

Es una **actividad** dinámica, divertida y que permite trabajar diferentes aspectos de la condición física, como la **velocidad**, la **agilidad**, la **coordinación** y la **resistencia**.

Duración del ejercicio. 20 minutos

Objetivo. Fomentar la actividad física y el trabajo en equipo.

Materiales necesarios. Conos o marcas para delimitar las áreas. Pelotas pequeñas, banderas, o pañuelos (para usar como "testigos" en el relevo). Es fundamental tener un espacio adecuado para correr.

Desarrollo de la actividad:

- ➔ Dividan el grupo en equipos de cuatro o seis personas, cada equipo se colocará en una línea de salida.
- ➔ La actividad consistirá en una carrera de relevos, donde cada integrante realizará un ejercicio específico antes de pasar el "testigo" al siguiente compañero.
- ➔ El equipo que termine primero será el ganador.

Ejercicios en los relevos:

Establece estaciones con los siguientes ejercicios que los estudiantes deben realizar antes de pasar el testigo al siguiente miembro del equipo.

Ejemplos de ejercicios:

- ➔ Salto de cuerda: La primera persona de cada equipo deberá saltar la cuerda durante 30 segundos.
- ➔ Abdominales: Quien continúe en el relevo realizará 20 abdominales
- ➔ Sentadillas: La siguiente actividad consiste en ejecutar 15 sentadillas.
- ➔ Carrera hasta un cono y regreso (30 metros): Se deberá correr hasta un cono marcado a 15 metros, volver y entregar el testigo.
- ➔ Estiramientos o flexiones: 10 repeticiones de cada uno.

Inicio de la carrera:

Al sonar una señal (puede ser un silbato o aplauso), la primera persona de cada equipo comenzará con el ejercicio asignado. Al terminar, pasará el testigo a quien continúe en la secuencia para que realice el siguiente ejercicio.

Finalización:

El equipo que complete todos los relevos primero, ejecutando los ejercicios de forma correcta, será declarado ganador.

Estiramiento final (5 minutos):

Al concluir la carrera, realiza una breve sesión de estiramientos para evitar lesiones y relajar los músculos.

Importancia de la corporeidad



Apertura

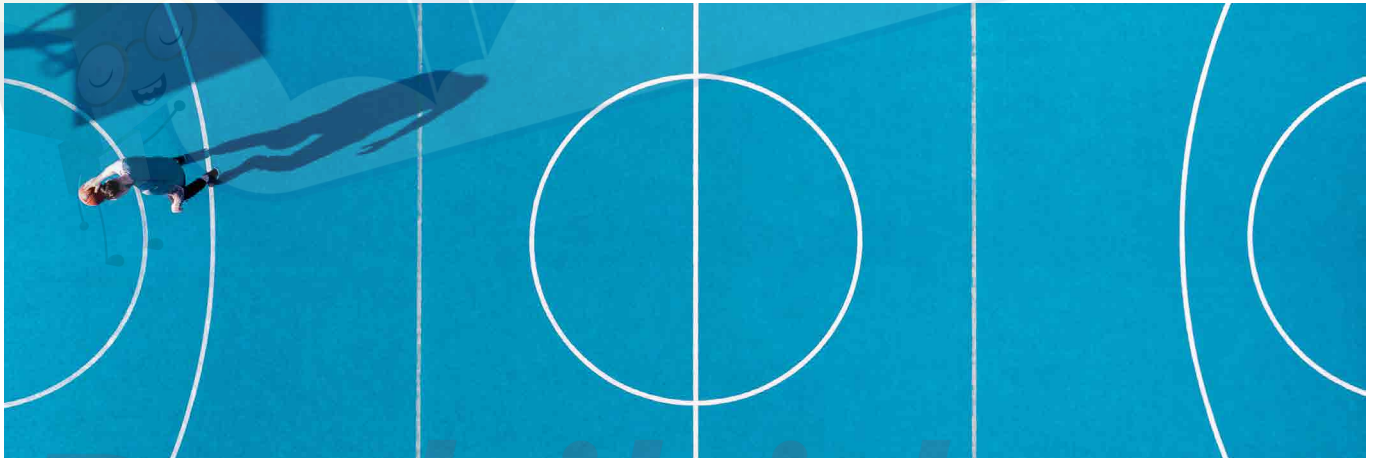
Un cuerpo que se mueve y se siente.

La *corporeidad* como concepto de cuerpo vivido y protagonista, encuentra fundamento en el significado de dos palabras alemanas -*körper* y *leib*- con las cuales se designa al cuerpo, pero con dos significados diferentes: **körper** alude al **cuerpo objeto**, mientras que **leib** identifica el carácter vital, **existencial**, **experiencial**: totalidad viviente y actuante. La corporeidad es, entonces: el cuerpo protagonista de todo acto humano, visible e invisible.

A través del cuerpo, y con éste como mediador, se construye la corporeidad, lo humano corporeizado, la conciencia hecha gesto, movimiento o palabra: presencia y comunicación.

La visión integradora permite revisar lo humano desde la óptica de una configuración doble, pero actuando como unidad, como un todo, como ser global. Por ello, se concibe la corporeidad como una alusión global al cuerpo que refleja a la persona humana.

El recorrido para presentar cómo se construye la corporeidad y cómo la escuela juega un rol fundamental en este sentido, es toda una aventura: el cuerpo es esencial para la adquisición del saber. Con este, los seres humanos se comunican, expresan, se relacionan, conocen y se conocen, aprenden a ser y hacer. Las juventudes necesitan reconocer su cuerpo, redescubrimiento es determinante en su formación.



Desarrollo

La **corporeidad** se refiere a la **relación** que existe entre el **cuerpo** y el **movimiento**, y cómo este movimiento influye en la percepción y **expresión del ser**, así como la capacidad de sentir y experimentar el mundo a través de él, la expresión de **emociones** y **pensamientos** a través del movimiento.

Se trata de la relación que debe establecerse entre el cuerpo y el movimiento para alcanzar aprendizajes integrales en la construcción de la identidad personal. Esta construcción debe fundamentarse en el respeto a la identidad de las demás personas, promoviendo una armonía consigo mismo, mediante la identificación de lo que se necesita, aquello que falta y lo que se desea realizar para alcanzar el bienestar individual y colectivo.

Esta concepción trasciende ampliamente el paradigma tradicional que reduce el cuerpo a un objeto utilitario, ya que no se trata de una máquina para alcanzar éxitos o fines meramente estéticos. Lo corporal abarca no solo lo físico, sino también aquello que se piensa, se siente, se razona, se reflexiona y cómo se actúa.

Es decir, al moverse y actuar como un ser integral, se manifiesta una unidad corporal conformada por conocimientos, afectos, motivaciones, actitudes, valores y por una herencia familiar y cultural.

Las actividades físicas y deportivas, al centrarse en la corporeidad, fomentan la conexión entre el cuerpo y la mente, mejorando la salud física y mental, así como el bienestar general.

Estos son algunos beneficios de las actividades físicas y deportivas para la corporeidad:

Mejora la salud física:

Las actividades físicas y deportivas ayudan a mantener un peso saludable, fortalecen los huesos y músculos, mejoran la resistencia cardiovascular y reducen el riesgo de enfermedades crónicas.



Mejora la salud mental:

El ejercicio físico libera endorfinas, que tienen efectos positivos en el estado de ánimo, reducen el estrés y la ansiedad, y mejoran la calidad del sueño.



Fortalece la autoestima y la confianza:

Al superar desafíos físicos y lograr metas, se aumenta la autoestima y la confianza en nuestras propias capacidades.



Fomenta la socialización y el trabajo en equipo:

Muchas actividades deportivas se realizan en grupo, lo que promueve la interacción social, la cooperación y el trabajo en equipo.

Ayuda a desarrollar habilidades motrices y de coordinación:

Las actividades físicas y deportivas ayudan a mejorar la coordinación, el equilibrio, la agilidad y la destreza.



Contribuye a una mejor percepción corporal:

La práctica regular de actividades físicas y deportivas ayuda a tener una mejor conciencia de nuestro cuerpo, sus límites y capacidades.

Algunos ejemplos de actividades físicas y deportivas que promueven la corporeidad son:

- ➔ Deportes: Fútbol, baloncesto, natación, ciclismo, atletismo, tenis, voleibol, hockey, rugby, béisbol, golf, artes marciales (judo, karate), badminton, boxeo, esgrima, esquí, surf, triatlón.
- ➔ Actividades aeróbicas: Caminar, correr, bailar, nadar, saltar la cuerda, step aeróbico, spinning, zumba, kickboxing, entrenamiento HIIT, remo.
- ➔ Actividades de fuerza: Levantamiento de pesas, gimnasia (anillas, paralelas), escalada, calistenia, crossfit.
- ➔ Actividades de flexibilidad: Yoga, pilates, estiramientos dinámicos, tai chi, danza contemporánea.
- ➔ Actividades de equilibrio: Taekwondo, slackline, patinaje, gimnasia rítmica, jiu-jitsu brasileño, ejercicios de balance.
- ➔ Actividades recreativas: Juegos de mesa, senderismo, paintball, pesca, camping.

Se recomienda involucrarse en actividades físicas y deportivas de forma regular, realizando al menos 30 minutos de actividad física moderada diariamente.

Es posible seleccionar actividades recreativas que favorezcan la motivación y permitan mantener una práctica constante.

Para evitar lesiones, es fundamental no sobrecargar el cuerpo y consultar a profesionales de la salud o entrenadores deportivos, quienes brindarán recomendaciones personalizadas para garantizar la seguridad y efectividad de las actividades.

Las y los deportistas olímpicos son ejemplos paradigmáticos de cómo la corporeidad se manifiesta según las exigencias físicas, emocionales y técnicas de cada disciplina. En estos casos, la herencia cultural y el entrenamiento especializado moldean un equilibrio único entre cuerpo y mente.

Usain Bolt (Atletismo - Velocidad)

Usain Bolt con su imponente altura (2.06 m), tiene una corporeidad adaptada para maximizar la eficiencia en sus zancadas. Durante las carreras, Bolt se desliza como una máquina bien engrasada. La armonía entre su cuerpo y el suelo, su flujo natural al correr y su capacidad para “sentir” la pista de manera intuitiva se refleja en su estilo único, al igual que sus gestos característicos de victoria que simbolizan una confianza profunda en su dominio físico.



Janja Garnbret (Escaladora Deportiva)

Janja Garnbret debutó en la Copa del Mundo en 2016, ha acumulado múltiples títulos y reconocimientos que la posicionan como una figura dominante en el ámbito de la escalada competitiva y es la atleta con más victorias y mayor índice de triunfos en la historia.

- **Olimpiadas:** 2 medallas de oro (Tokio 2020, París 2024).
- **Campeonatos Mundiales:** 8 medallas de oro.
- **Copas del Mundo:** 55 medallas de oro.



La corporeidad de Garnbret, destacada escaladora eslovena, se caracteriza por una combinación óptima de fuerza, flexibilidad y técnica, adaptadas a las exigencias del deporte de competición. La armonía entre su cuerpo y mente, junto con su dedicación al entrenamiento, ha sido fundamental para alcanzar sus logros, consolidándola como una de las mejores escaladoras del mundo y la mejor de la historia.

Cooperación y trabajo en equipo

La cooperación y el trabajo en equipo son pilares fundamentales en el ámbito de las actividades físicas y deportivas. Estos conceptos no solo potencian el rendimiento atlético, sino que contribuyen al desarrollo integral de las personas, promoviendo habilidades sociales y valores esenciales para la convivencia.

Cuando quienes integran un equipo **trabajan de manera colaborativa**, pueden alcanzar mejores resultados que de forma individual. Además, se ha evidenciado que el **trabajo en equipo** mejora la **motivación** y la **confianza** de las personas deportistas, lo que incrementa su **rendimiento deportivo**.

Los equipos con mayor cohesión grupal suelen presentar menos conflictos y problemas de comunicación, factores que impactan positivamente en su desempeño. Por el contrario, la falta de colaboración puede generar desunión, egocentrismo o falta de coordinación, afectando negativamente tanto al éxito colectivo como al bienestar individual de quienes participan.

El **trabajo en equipo** es clave tanto en el deporte como en la vida cotidiana, ya que permite alcanzar **metas complejas** que serían difíciles de lograr individualmente.



Importancia de la cooperación y el trabajo en equipo

- ➔ **Desarrollo de Habilidades Sociales:** Participar en deportes en equipo fomenta la comunicación efectiva, la empatía y el respeto. Las y los integrantes aprenden a escuchar, compartir ideas y colaborar hacia un objetivo común, fortaleciendo sus relaciones interpersonales.
- ➔ **Fomento de Valores Esenciales:** La práctica deportiva en equipo inculca valores como la responsabilidad, la humildad y la solidaridad. Estos valores son esenciales tanto en el ámbito deportivo como en la vida diaria, contribuyendo a la formación integral de los individuos.
- ➔ **Mejora del Rendimiento Deportivo:** La cooperación entre miembros de un equipo permite estrategias más efectivas y un rendimiento superior. La confianza y el apoyo mutuo incrementan la motivación y la confianza individual, lo que se traduce en mejores resultados colectivos.
- ➔ **Desarrollo de Habilidades de Liderazgo y Resolución de Conflictos:** El trabajo en equipo en el deporte ofrece oportunidades para desarrollar habilidades de liderazgo y toma de decisiones. Además, al enfrentar desafíos de manera conjunta, los equipos aprenden a resolver conflictos de manera constructiva, mejorando la cohesión grupal.
- ➔ **Promoción de la Salud y el Bienestar:** La actividad física en grupo no solo mejora la salud física, sino que también reduce el estrés y promueve un sentido de pertenencia. La colaboración en actividades deportivas contribuye al bienestar emocional y psicológico de los participantes.

Con técnicas y estrategias específicas para cada deporte, la psicología deportiva puede trabajar con los equipos para mejorar la comunicación, establecer metas colectivas y resolver conflictos.

Un ejemplo práctico de cómo esta rama de la psicología puede mejorar el trabajo en equipo es a través de la técnica de visualización. Se puede trabajar con los equipos para enseñarles a visualizar los movimientos y las estrategias necesarias para lograr sus objetivos conjuntos. Esto no solo mejora la coordinación entre los miembros del equipo, sino que también aumenta la confianza y la motivación de los atletas al visualizar el éxito colectivo.

Otro ejemplo es la comunicación efectiva. La psicología deportiva puede trabajar con los equipos para enseñarles técnicas de comunicación efectiva y cómo transmitir información relevante durante un juego o entrenamiento. Esto es especialmente importante en deportes donde la comunicación entre los miembros del equipo es esencial, como el baloncesto, donde el equipo debe estar en constante comunicación para coordinar sus movimientos y estrategias.

Otro ejemplo práctico de cómo esta disciplina puede fortalecer el trabajo en equipo es mediante la técnica de visualización. A través de esta herramienta, se entrena a quienes integran los equipos para visualizar movimientos y estrategias clave que permitan alcanzar objetivos conjuntos. Este método no solo optimiza la coordinación grupal, sino que también incrementa la confianza y la motivación de las personas deportistas al proyectar mentalmente el éxito colectivo.



Práctica de aprendizaje



Esta actividad sencilla y efectiva promueve la colaboración y el pensamiento crítico entre las y los estudiantes, facilitando la comprensión y organización de conceptos clave de una unidad temática.

Para esta práctica de aprendizaje reúnanse en equipos de cinco personas y escojan uno de los siguientes temas: Historia de los deportes grupales, Diversidad de género en el deporte, Evolución de los deportes olímpicos, a continuación, realicen un mapa conceptual en su cuaderno y expongan sus resultados con sus compañeros de grupo y maestra(o).

PLANEA Editorial

Para evaluar la práctica de aprendizaje revisen la siguiente lista de cotejo.

Indicadores por evaluar	Cumple	No cumple
Organizador gráfico		
El material presentando sirve de apoyo para la exposición del tema.		
El organizador utiliza colores apropiados para hacer legible el contenido.		
El organizador gráfico tiene letra legible para leer el contenido, además utiliza un tamaño proporcional.		
Se hace uso de imágenes como apoyo y refuerzo de la información presentada.		
Es posible visualizar una estructura en la temática, abordando los puntos de manera ordenada.		
Exposición		
Modula el tono de su voz, por lo tanto, es posible que toda la audiencia (compañeras y compañeros de clase) le escuchen.		
Es capaz de hablar de forma natural y sin titubeos, haciendo fluido su mensaje.		
Utiliza una postura corporal adecuada, en la que muestra seguridad de lo que está hablando.		
Muestra un dominio del tema.		
La exposición se presentó el día y la hora establecidos.		

Diversidad y respeto

El deporte, en sus diversas manifestaciones, ha sido históricamente un reflejo de las sociedades en las que se desarrolla. La promoción del respeto a la diversidad sexo-genérica, étnica y cultural en las actividades físicas y deportivas no solo enriquece la práctica deportiva, sino que también contribuye a la construcción de una sociedad inclusiva y equitativa.

La diversidad en el deporte debe contemplar aspectos como el género, la orientación sexual, el grupo étnico, las habilidades físicas y el contexto cultural. Integrar personas de diferentes orígenes y características en equipos deportivos crea entornos inclusivos y fomenta la participación en todos los niveles, esta diversidad enriquece las dinámicas de equipo y promueve el aprendizaje mutuo y el respeto.

El deporte en México es un reflejo de su rica diversidad cultural, étnica y sexo-genérica. A lo largo de la historia, diversas iniciativas y figuras han contribuido a promover la inclusión y el respeto en el ámbito deportivo, enriqueciendo el panorama nacional, sin embargo, aún existen brechas u sesgos que atrasan dicha inclusión.

En México, la promoción de la **diversidad** y el **respeto** en el deporte está respaldada por diversas leyes y políticas públicas que buscan garantizar la inclusión y la equidad en este ámbito.

- ➔ **Ley General de Cultura Física y Deporte:** Esta ley establece las bases para la promoción, fomento y estímulo de la cultura física y la práctica del deporte en el país, reconociendo su importancia para el desarrollo integral de las personas.
- ➔ **Ley General para la Inclusión de las Personas con Discapacidad:** Esta ley tiene como objetivo reglamentar el artículo 1º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, estableciendo condiciones para promover, proteger y asegurar el pleno ejercicio de los derechos humanos y libertades fundamentales de las personas con discapacidad, incluyendo su participación en actividades deportivas.
- ➔ **Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación:** Desde 2013, esta ley prohíbe la discriminación por orientación sexual e identidad de género en el ámbito deportivo. Su artículo 9 reconoce como acto discriminatorio restringir a cualquier persona de participar en actividades deportivas, recreativas o culturales, reforzando el derecho al acceso a la práctica deportiva.



En mayo de 2024, Rodrigo Castillo y Max Toledano presentaron su libro *“Otro deporte es posible: Atletas LGTBTTT+ en México”*, donde se presenta una compilación de relatos de deportistas y sus experiencias enfrentando discriminación y luchando por su inclusión en el deporte, esta obra representa un testimonio de valentía y un reflejo del cambio cultural en el deporte mexicano.

Además, iniciativas como las organizadas por el Consejo Nacional de Población (CONAPO) buscan fomentar el respeto a la diversidad sexual y de género, promoviendo espacios inclusivos y libres de discriminación en el deporte.

Diversidad Étnica y Cultural en el Deporte Mexicano

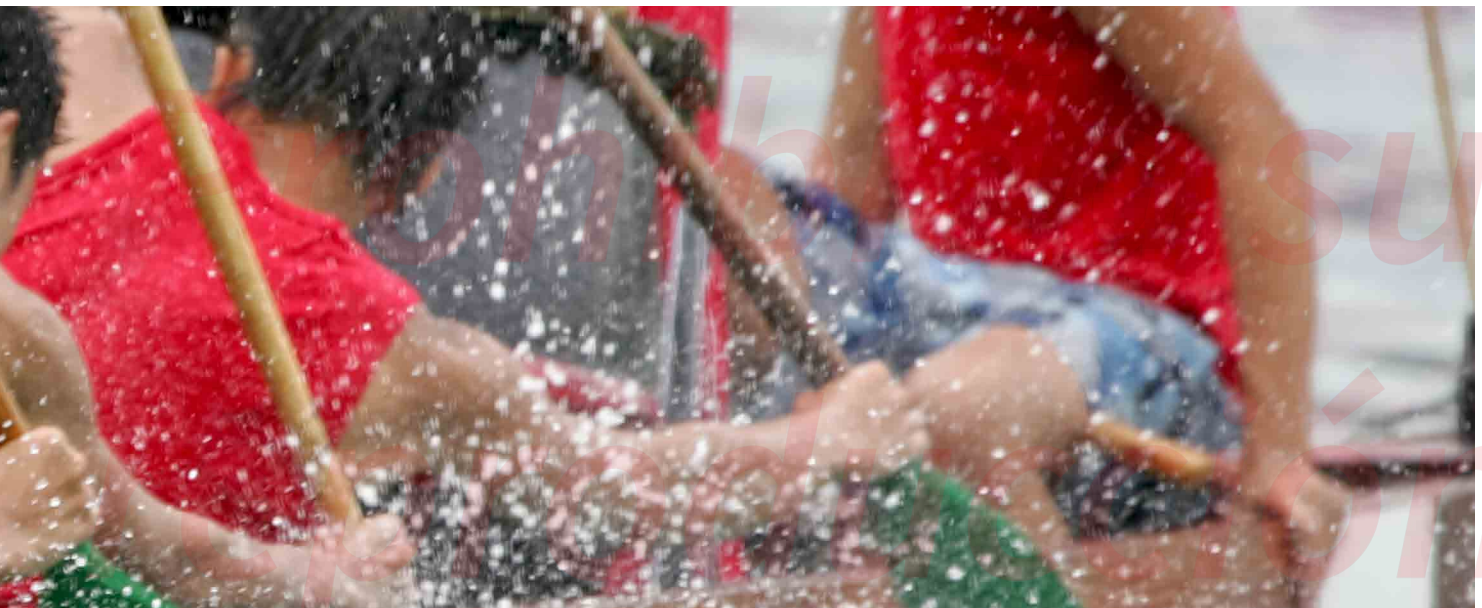
Un ejemplo destacado es el equipo de sóftbol **“Las Amazonas de Yaxunah”**, originarias de Yucatán, este grupo de **mujeres mayas**, que comenzó a jugar en 2018, desafía normas culturales y lucha contra el machismo y la discriminación. Su historia ha sido documentada en el filme *“Las Amazonas de Yaxunah”*, narrado por la actriz Yalitza Aparicio, que muestra su travesía desde la selva hasta destacarse en escenarios internacionales.

Otro ejemplo es el equipo de fútbol **“Las Gardenias de Tepito”**, compuesto por personas pertenecientes a la comunidad Trans de la Ciudad de México. Fundado hace más de 50 años en el barrio de Tepito, este equipo ha sido fundamental en la promoción de la igualdad y el respeto en el deporte, enfrentando y visibilizando la discriminación de género.

Atletas Destacados de Origen Indígena

Atletas como **Isadora Rodríguez**, originaria de la etnia **rarámuri** de Chihuahua, han sobresalido en ultra maratones tanto nacionales como internacionales. Con su vestimenta tradicional y huaraches, Isadora ha ganado múltiples maratones, incluyendo el **Maratón Jebba** en Tamaulipas, demostrando la riqueza cultural y la resistencia de su comunidad.

La integración y el respeto por la diversidad sexo-genérica, étnica y cultural en las actividades físicas y deportivas mexicanas son fundamentales para garantizar la equidad y la justicia social, a través de políticas inclusivas y acciones concretas, el deporte en México continúa siendo una herramienta poderosa para la transformación social, promoviendo valores que trascienden el ámbito deportivo y contribuyen a una sociedad más justa y respetuosa.





Práctica de aprendizaje



Para esta práctica de aprendizaje reúnanse en equipos de tres personas y realicen una breve exposición de cinco minutos abordando algunos de los beneficios físicos, mentales de alguna las actividades físicas y deportivas que consideren fundamentales para el desarrollo físico de un individuo.

Al finalizar expongan sus ideas con el resto del grupo. Para evaluar la práctica de aprendizaje revisen la siguiente lista de cotejo.

Indicadores por evaluar	Cumple	No cumple
Modula el tono de su voz, por lo tanto, es posible que toda la audiencia (compañeras y compañeros de clase) le escuchen.		
Es capaz de hablar de forma natural y sin titubeos, haciendo fluido su mensaje.		
Utiliza una postura corporal adecuada, en la que muestra seguridad de lo que está hablando.		
Muestra un dominio del tema.		
La exposición se presentó el día y la hora establecidos.		



Cierre

Al hablar de corporeidad se busca entender desde la educación física y los deportes la complejidad del cuerpo en movimiento; un cuerpo que piensa siente, expresa y ejecuta infinidad de acciones.

La cooperación y el trabajo en equipo son fundamentales en las actividades físicas y deportivas, no solo mejoran el rendimiento y la experiencia deportiva, sino que también contribuyen al desarrollo personal y social de los individuos, promoviendo valores que benefician a la sociedad en su conjunto. Incorporar estos aspectos en el ámbito educativo y deportivo es esencial para formar personas integrales, capaces de colaborar y contribuir de forma positiva en el futuro.

Integrar y respetar la diversidad en el deporte no solo mejora la calidad de las competiciones y la experiencia de los participantes, sino que también contribuye a la construcción de una sociedad más inclusiva y respetuosa, es fundamental que tanto organizaciones deportivas como individuos trabajen activamente para promover estos valores, garantizando que el deporte sea un reflejo de la riqueza y pluralidad de la sociedad.



Prácticas físicas y deportivas

Realizar una rutina de ejercicio de 30 minutos es altamente beneficioso para las personas y en específico al estudiantado, ya que contribuye a mejorar la salud física y mental, aumenta la concentración y reduce el estrés asociado al estudio. A continuación, se propone una rutina equilibrada que combina calentamiento, ejercicios cardiovasculares, de fuerza y estiramientos.

Rutina de 30 minutos.

Calentamiento (5 minutos):

Actividad: Realiza movimientos articulares y una caminata ligera o trote suave.

Beneficio: Prepara el cuerpo para el ejercicio, aumentando gradualmente la frecuencia cardíaca y la temperatura muscular.

Ejercicio Cardiovascular (10 minutos):

Actividad: Realiza saltos de tijera, trote en el lugar o saltar la cuerda.

Beneficio: Mejora la resistencia cardiovascular y quema calorías.

Ejercicios de Fuerza (10 minutos):

Actividad: Realiza circuitos que incluyan sentadillas, flexiones de brazos y abdominales.

Beneficio: Fortalece los músculos y mejora la postura.

Estiramientos y Enfriamiento (5 minutos):

Actividad: Realiza estiramientos de piernas, brazos y espalda, manteniendo cada posición durante 20-30 segundos.

Beneficio: Ayuda a reducir la tensión muscular y previene lesiones.

Consideraciones Adicionales:

Consistencia: Realiza esta rutina al menos 3-4 veces por semana para obtener beneficios óptimos.

Hidratación: Bebe agua antes, durante y después del ejercicio para mantenerte hidratado.

Espacio: Puedes realizar estos ejercicios en casa o en un espacio abierto, siempre que sea seguro.

Prohibida su
reproducción

Recurso socioemocional. Actividades físicas y deportivas

La Editorial Planea tiene como misión crear materiales didácticos de calidad, con los contenidos adecuados para impactar positivamente en la formación de los estudiantes, desarrollando sus conocimientos, habilidades y actitudes, que los transformen en jóvenes capaces de comprender su entorno e influir en él, aprender de manera autónoma a largo de su vida, ser consciente de sus destrezas para resolver problemas y aceptar retos que lo ayuden a alcanzar su metas, ser sensibles al arte y sus expresiones, asimismo activar la participación ciudadana que reafirme su conciencia cívica y ética, fomentando una actitud respetuosa a la interculturalidad, diversidad de creencias, valores e ideas, asumiendo un pensamiento crítico que ayude al desarrollo sustentable de su comunidad.

El libro de **Recurso Socioemocional, Ámbito Actividades Físicas y Deportivas**, está desarrollado bajo los Principios de la Nueva Escuela Mexica, teniendo como eje rector el Nuevo Modelo Educativo de la Educación Media Superior y el programa de estudio por progresiones, el cual propone los siguientes aprendizajes trayectoria de este **Recurso Socioemocional**:

Responsabilidad Social

- Ejerce y promueve los derechos y valores, proponiendo soluciones para combatir toda forma de desigualdad.
- Construye y fortalece identidades a través de actividades artísticas, culturales, deportivas a nivel individual y colectivo.
- Contribuye a la resolución de conflictos de su entorno de manera autónoma y creativa para fomentar la cultura de paz.
- Fomenta la inclusión y el respeto a la diversidad de todas las personas en la sociedad, actuando con perspectiva de género y enfoque interseccional.

Cuidado físico corporal

- 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.

Bienestar Emocional Afectivo

- 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.
- 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.

En la Editorial Planea tenemos un compromiso por desarrollar materiales que cumplan con las expectativas de las comunidades educativas.

Titulos relacionados



ISBN 978-607-5902-48-7



9 786075 1902487



771-159-1900

www.editorialplanea.com.mx