

## La educación física: Derecho a una educación de calidad


Physical Education: the right to a quality education

Educação Física: o direito à educação de qualidade

*Irina Anchía-Umaña*

*Universidad Nacional, Costa Rica*

*irina.anchia.umana@una.ac.cr*

 <https://orcid.org/0000-0002-6984-8697>

DOI: <https://doi.org/10.15359/mhs.20-1.4>

Redalyc: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=237072359001>

Recepción: 29 Mayo 2021

Aprobación: 14 Marzo 2022

### RESUMEN:

**Introducción:** El derecho a la educación como derecho humano y la educación física como la disciplina que enseña a nivel corporal.

**Propósito:** Exponer el derecho a una educación física de calidad.

**Desarrollo:** El ser humano es un ente biológico inmerso en un ambiente físico. Por las condiciones de su biología, debería crear movimiento para garantizar su permanencia, satisfacer sus necesidades primordiales y llevar a cabo todas las características de un ser vivo. Fuera de la esfera biológica, necesita tener relación con su medio circundante y otros seres, con lo cual devienen otras necesidades que puede cubrir mediante el movimiento, como son las necesidades psico-sociales. De esta forma, mediante el movimiento, las personas se relacionan con su medio ambiente y con sus similares, solventando con esto necesidades que les permiten subsistir y existir, siendo el movimiento parte inherente de la raza humana.

**Conclusión:** Promover una enseñanza a nivel físico como parte de un derecho humano, con el objeto de educar a lo largo del curso de vida y con esto contribuir al desarrollo integral del ser humano mediante una educación física de calidad.

**PALABRAS CLAVE:** Educación física, derecho humano, enseñanza aprendizaje.

### ABSTRACT:

**Introduction:** the right to education as a human right and Physical Education as the discipline that teaches at the body level.

**Purpose:** expose the right to quality Physical Education.

**Development:** the human being is a biological entity immersed in a physical environment. Due to the conditions of its biology, it should create movement to guarantee its permanence, satisfy its primordial needs and carry out all the characteristics of a living being. Outside of the biological sphere, it needs to have a relationship with its surrounding environment and other beings, with which other needs that it can cover through movement, such as psychosocial needs, become. In this way, through movement, people relate to their environment and their peers, thereby solving needs that allow them to survive and exist, movement being an inherent part of the human race.

**Conclusion:** promote teaching at the physical level as part of a human right, in order to educate throughout the life course and thereby contribute to the integral development of the human being through quality Physical Education.

**KEYWORDS:** Physical Education, Human Rights, Teaching, Learning.

### RESUMO:

**Introdução:** o direito à educação como um direito humano e a Educação Física como a disciplina que ensina a nível corporal.

**Objetivo:** expor o direito à Educação Física de qualidade.

**Desenvolvimento:** o ser humano é uma entidade biológica imersa em um ambiente físico. Devido às condições de sua biologia, deve criar movimento para garantir sua permanência, satisfazer suas necessidades primordiais e realizar todas as características de um ser vivo. Fora da esfera biológica, ela precisa ter uma relação com seu ambiente circundante e outros seres, o que dá origem a outras necessidades que ela pode atender através do movimento, tais como necessidades psicossociais. Desta forma, através do movimento, as pessoas se relacionam com seu ambiente e com seus pares, atendendo assim às necessidades que lhes permitem subsistir e existir, sendo o movimento uma parte inerente da raça humana.

**Conclusão:** promover a educação física como parte de um direito humano, a fim de educar ao longo da vida e assim contribuir para o desenvolvimento integral do ser humano através da Educação Física de qualidade.

**PALAVRAS-CHAVE:** Educação Física, direito humano, ensinar, aprender.

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la promoción de los derechos humanos en relación con la enseñanza, es parte de un proceso en el que la sociedad prepara distintas maneras de adhesión de todas las personas que la componen.

A partir de 1948, en el testimonio Mundial de los Derechos Humanos, se consideró la enseñanza como un derecho humano, que tiene como fin el desarrollo pleno de la personalidad humana, además, del fortalecimiento en relación con las libertades primordiales, estableciendo así el favorecimiento a la comprensión, la tolerancia y la amistad entre cada uno de los países y todos los equipos étnicos o religiosos (Artículo 26°) (Nicoletti y García, 2015).

Desde su inicio, la educación física (EF) ha sido relacionada con el cuerpo humano y actualmente concebida como una disciplina que se enseña a nivel corporal, en la cual se desarrollan prácticas no solo de magnitud orgánica, sino de construcción social, así como cultural (Caamaño et al., 2015). Este ensayo tiene como propósito fundamental exponer la EF como un derecho a una enseñanza de calidad de una asignatura que va más allá de una alfabetización física, que posibilita, mediante su práctica, obtener mejoras en el bienestar general y calidad de vida de las seres humanos, la cual promueve valores y aspectos que coadyuvan a conformar habilidades físicas, emocionales, sociales e intelectuales, y que no debería ser reducida a unos pocos, sino que se debería permitir la práctica para que todas las personas reciban los resultados positivos de esta.

## DESARROLLO

Existen entes que promueven la EF y el deporte, uno de los entes, es la Organización de las Naciones Unidas (ONU), en su área para la Enseñanza, la Ciencia y la Cultura, la cual, toma como base lo predeterminado en la Carta Universal de la EF y el Deporte, desarrollada en París en su 20ª Junta en noviembre de 1978; esa Carta, proclama que esta enseñanza de la EF influye no solamente en el desarrollo a nivel cognitivo y físico durante la infancia y la juventud, sino, también, en la adultez y en su entorno educativo durante toda la vida (Cansino, 2016).

Por esta razón, es que la enseñanza de la EF se convierte en un elemento importante en el desarrollo y evolución de una sociedad, entendiéndose esta misma como educativa. La EF se convierte en un *modus vivendi* en el desarrollo del ser humano, pues el deporte como elemento de la educación proporciona una calidad de vida, la cual beneficia la educación y cultura de un pueblo. “Por ello, la educación física se presenta como el ámbito idóneo para la adquisición de estilos de vida activos y saludables, favorecedor del desarrollo físico y motor” (Rosa et al., 2018).

De acuerdo con lo anterior, para la infancia y la juventud, el practicar deportes y participar de la vida cultural y artística, así como la recreación, el juego y el esparcimiento, son derechos a los cuales se tiene libre acceso, de igual manera a la información y a las propuestas de formación alternativas. Dichas alternativas están inmersas en la Convención sobre los Derechos del Niño, en la Leyes 26.061 y 26.206 (Tuñón et al., 2014).

La EF contribuye a mejorar el desarrollo de las capacidades genéricas, el potencial cognitivo y físico de cualquier infante, facilitándole las bases correctas para su plena creación como ser humano integral y para su propio confort, por lo anterior, los sistemas educativos se transforman en recursos básicos para la obra del confort físico y de la mente de cualquier sujeto.

No obstante, para una adecuada defensa de los derechos humanos, la EF debe realizar modificaciones en todas las prácticas educativas con el objetivo principal de que todos los seres humanos tengan el derecho de gozar y tener un bienestar general (Serrano et al., 2016).

La educación emocional (EE) y su relación con la EF debe ser un conjunto para el desarrollo integral de cualquier persona, dado que la competencia motriz generada en el área se ve en conexión con las emociones

durante el proceso de aprendizaje y la toma de decisiones (Bermúdez y Saenz-López, 2019; Luis de Cos et al., 2019).

Por esto, la EF cumple un papel preponderante en la formación integral de todos los seres humanos que integran la sociedad, dado que su mediación permite una implementación de elementos complejos, a raíz de la diversidad de sus objetivos de trabajo, así como el impacto que desea alcanzar. Es decir, mediante la EF se puede transformar a quienes solo son sujetos observadores, en personas participantes activas de las prácticas del deporte, tomando en cuenta sus motivaciones, características personales y sus formas de actuar (UNESCO, 1976).

Según el artículo 12 del Acuerdo Mundial del Pacto de los Derechos Económicos, Sociales y Culturales, los derechos de la EF requieren la contribución de una adecuada enseñanza física, donde exista compromiso absoluto acorde a su necesidad; además, sus profesionales en esta área deben aportar sus conocimientos a través de una innovación de múltiples habilidades deportivas (Nicoletti y García, 2015).

Para una educación y cultura adecuada, es importante que exista la EF y el deporte, donde se logre un desarrollo de múltiples habilidades, para ello es necesario incentivar a la población para la práctica de distintos deportes, lo cual puede ser posible a través de una enseñanza mundial y persistente (Nicoletti y García, 2015).

Dentro de los derechos humanos, nace la necesidad que la EF consiga hacer adaptaciones en sus prácticas educativas y deportivas, destinadas a que toda la ciudadanía tenga la posibilidad de gozar del derecho a una vida sana, a la paz y al equilibrio emocional, independientemente de sus propiedades particulares (Nicoletti y García, 2015), pues la EF es un aspecto relevante en los procesos educativos, que tiene como uno de sus objetivos la formación integral de las personas en sociedad. Sus intervenciones conllevan a un abordaje de puntos complicados, no solo por la variedad de sus fines de trabajo, sino como aquellos efectos que pretende conseguir; por ello, la EF debería manejar la tendencia de cambiar a las personas espectadoras en competidoras y a las observadoras pasivas de las prácticas deportivas en actores de privilegio de estas mismas, tomando en cuenta las motivaciones y cualidades de los individuos y, de esta forma, las modalidades de actuación que estas contengan (Comisión Europea, 2011; Gamboa et al., 2022; Serrano et al., 2016).

No obstante, en la actualidad, el Consejo Mundial para la Salud, la EF, la Recreación, el Deporte y la Danza (ICHPERSD siglas en inglés) en colaboración con la Organización de las Naciones Unidas en su división para la Educación, Ciencia y Cultura, establecen, en el 2009, basados en la carta de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, Ciencia y Cultura de 1978, que la EF es un derecho humano importante y parte formal del currículo de todo alumnado de enseñanza elemental; la EF comprende, además, dos elementos primordiales; 1) el movimiento humano y 2) la interacción, condición física-salud; empero sustentan y destacan, que, para eso, se fundamenta en disciplinas como: desarrollo motor, aprendizaje motor, anatomía, fisiología, biomecánica, kinesiología, psicología, sociología, nutrición, salud, entre otras, lo que nos da luz sobre el motivo hermenéutico y epistemológico de esta asignatura (ICHPERSD, 2018).

Esta asignatura debería continuar con una idealización para posibilitar la experiencia de cada una de las manifestaciones culturales que forman parte de la EF, obteniendo un dominio conceptual que posibilite su transferencia para numerosas situaciones o entornos. La pluralidad de contenidos que da incrementa las maneras de elección de los individuos para la formación de conjuntos de práctica que logren realizarse con más hondura en el espacio de práctica (extraescolar) (Linzmayr, 2017).

A partir de esta visión, la EF debería adaptar sus contenidos con el propósito de que todas las personas en todos los momentos de su vida pudieran participar y con esto permitir adaptar los contenidos de esta, y que únicamente en casos evidentes de inviabilidad o peligro, pudieran suprimir alguno de ellos (Nicoletti y García, 2015). Por otro lado, debería fomentar colaboraciones sociales entre compañeros y compañeras, dado que esto contribuye a un bienestar psicológico del estudiantado y, además, que conlleva a responsabilizarse del vínculo que se genera al crear un lazo con los demás sujetos (Martín-Albo et al., 2009).

La interacción con otros sujetos permite reconocer, además, un sentimiento de vínculo, que, de ser aprobado por las demás personas, se alcanza y se enlaza con el bienestar, confort, seguridad y la cohesión entre los mismos sujetos (Sánchez y Núñez, 2007).

No se considera una EF crítica o de análisis cuando se aísla de una premeditación didáctica, apoyada en la concepción de soberanía, razonamiento crítico y suficiencia introspectiva del estudiantado, por ende; si sus estrategias metodológicas y trabajos evaluativos no son acordes con dichas finalidades no se consideran métodos críticos en el entorno estudiantil (Carter y Moreno, 2017).

Puede ser primordial teorizar sobre las construcciones de la EF, con base en la disposición y preparación tolerante, ajustada a un desarrollo apto para lograr enlazarse en su interior con los integrantes pertenecientes a una sociedad, por ende, es un desarrollo que debería ser tratado como propósito de praxis y meditación, conformándose a partir de la teoría, así como de una práctica relaciona con los derechos humanos de la EF (Baena y Granero, 2015).

Una EF con sentido personal permite emociones que surgen en el aprendizaje motriz, estas poseen una lógica implícita, al pasar por alguna razón, como lo es relacionar al individuo con una contestación automática e inmediata, históricamente exitosa hacia las labores primordiales de la vida; los sentimientos constantemente surgen con una funcionalidad social; sin embargo, es responsabilidad de la enseñanza ver los sentimientos a partir de una visión pedagógica, dado que, para educar moralmente a una persona, debemos preocuparnos de su conducta, su carácter, sus valores, su argumento y sus sentimientos (Aibar et al., 2015).

La corporeidad del ser humano funciona como un sistema incluido, donde el motivo y el sentimiento se hallan comunicados, lo que explica que lo sentimos es dependiente de lo que consideramos de la percepción y de la valoración que atribuimos a los comportamientos propios o ajenos y a los acontecimientos, o sea, lo que sucede en nuestra cabeza (Salmurri, 2015).

Por esta razón, el profesorado debería aprender que los sentimientos son significativos, de tal forma que, para comprender el estado emocional del estudiantado, es necesario indagar en la experiencia emocional mediante técnicas de evaluación hermenéuticas, que permitan encontrar elementos que contribuyan al proceso de aprendizaje de este. Al respecto, se procura no causar un impacto nocivo, sino que permita la funcionalidad para desenvolverse y así definir la conducta a futuro o regular la relación social con el entorno (Flores et al., 2017; López et al., 2016).

Las manifestaciones son la contestación de nuestro interior, de la individualidad de las personas, por lo tanto, la principal labor de una enseñanza humanitaria y emocional en la EF corresponde a comprender el razonamiento, convicción, sentencia ética o recuerdos que denotan el sentir de la persona que aprende; por lo tanto, “la emoción no solo es un mecanismo que nos ancla al medio ambiente, formando claramente parte de él, sino, que además, es un proceso creativo de la propia individualidad del ser vivo” (Mora, 2013).

Por lo anterior, una EF de calidad tiene como objetivo un compromiso con la actividad física y el deporte durante la vida, dado que la vivencia del aprendizaje que se da en la infancia como en la juventud mediante las clases de esta asignatura debería ser conveniente para contribuir a la adquisición de capacidades psicomotrices, a la comprensión cognitiva y a las capacidades sociales y emocionales que se necesitan para llevar una vida físicamente activa. En cuanto a ello, un auxilio importante es la alfabetización física, pues conforma a personas más educadas físicamente.

Según Almond et al. (2012), la alfabetización física se describe como la disposición, motivación, confianza, competencia física, conocimiento y la comprensión para valorar y asumir la responsabilidad de realizar actividad física a nivel individual a lo largo de la vida. De la autora se entiende que este es un proceso de creación mental, que parte de experiencias previas y de la motivación de quien las asuma; y aclara que no debe existir conflicto entre la alfabetización y la educación física, dado que esta última es una materia escolar y la primera es un objetivo que todos podemos lograr, por lo que se establece los siguientes valores: 1) Identifica un objetivo claro en toda participación en la actividad física; 2) Arroja luz sobre el valor fundamental de la

capitalización de nuestra dimensión humana encarnada, destacando los beneficios de la participación activa;  
3) Ofrece recomendaciones claras sobre pedagogía y contenido.

Por tanto, la actividad física y deportiva como parte de la EF son consideradas como las manifestaciones sociales con más grandes modalidades de ser aprovechadas para trabajar en una enseñanza intercultural, donde se utiliza el deporte como un componente para la integración de individuos de diversas civilizaciones. Resalta, de esta forma, la magnitud pedagógica que la EF tiene y que no se da a veces en el contexto del entorno deportivo (López et al., 2018).

Esta participación de docentes en las lecciones de EF se considera importante, dado que su integración contribuye en el desarrollo de la enseñanza, así como del aprendizaje, debido a la adopción de las conductas más activas y sanas por parte del estudiantado (Höner y Demetriou, 2014; Ribeiro et al., 2010).

Por tal razón, el análisis de la formación del profesorado en general y de EF en particular, se ven influenciado por el entorno profesional y político de los tiempos, las preocupaciones existentes y las políticas públicas sobre la enseñanza, están asociadas y relacionadas con el nivel económico y social, además, del análisis crítico en el ámbito interno como externo acerca del aprendizaje docente, ligado con las solicitudes para una transformación educativa (Carreiro et al., 2016).

Conlleva a que el profesional en EF sea parte del sistema educativo, quien posee amplios conocimientos sobre el tema, acompañado de madurez y de equilibrio emocional, lo cual hace que tenga un compromiso con su práctica profesional y la consecución de fines importantes en sí mismos, capaz de justificar las actividades a partir de criterios éticos y usando técnicas metodológicas coherentes con los fines propuestos.

Para que un individuo pueda competir con sus prácticas profesionales y personales, y pueda enriquecer su método de pensamiento, actividad y reflexión, mediante el trabajo pedagógico deberá ser dirigido por un instructor de su misma práctica, como parte fundamental de la ética profesional de la EF para un buen ejercicio de la profesión (Carter y Moreno, 2017; Mujica, 2018).

Es claro que el papel que cumple la persona docente de EF es de un modelo a seguir del estudiantado, quienes imitan patrones para lograr un estilo de vida sana, como ser físicamente activo dentro y fuera de un contexto escolar, convirtiéndose así las lecciones de EF en un espacio sano, que le permite a la persona docente ser responsable al momento de impartir sus lecciones y generar una experiencia complaciente al estudiantado (National Center for Chronic Disease Control and Health Prevention, 2010).

La experiencia al momento de recibir las lecciones de EF contribuye al desarrollo de la aptitud física del alumnado joven, en donde es importante que este esté motivado y feliz para que logre incorporar a esta práctica sana (Moreno-Murcia et al., 2013).

Por ello, estas experiencias satisfactorias nacen mediante la ayuda que brinda el personal docente de EF, donde logran desarrollar de una forma elocuente, una autogestión de sus estudiantes (Mujica, 2018 y Salmurri, 2015). Estas experiencias vividas son producto de la motivación del profesorado de EF y de la forma significativa sobre la necesidad de soberanía y autonomía del estudiantado.

Al planificar una experiencia de aprendizaje, se genera un ambiente enriquecido, donde el docente proporciona estímulos, mediante estrategias que permitan la activación de conocimientos. El documento “Educación Física de Calidad. Guía para los responsables políticos” de 2015 define la educación física de calidad como la experiencia de aprendizaje planificada, progresiva e inclusiva que forma parte del currículo en educación infantil, primaria y secundaria” (Gambau, 2015).

Una EFC se convierte en una vivencia de aprendizaje que debería ser planificada de forma progresiva e inclusiva, con el objeto de conformar parte del currículo en la enseñanza inicial primaria y secundaria, y actuar como génesis de un compromiso con la actividad física y el deporte durante la vida.

Por consiguiente, al momento de brindar una EF al estudiantado, esta debería ser de calidad y, sobre todo, adecuada para que este logre obtener distintas habilidades, destrezas y aptitudes que requiere para alcanzar una actividad físicamente eficaz (del Val-Martín et al., 2021; Gambau, 2015). La EFC se basa en mejorar las distintas habilidades de la niñez, las cuales benefician su desarrollo integral y aprendizajes para la vida

(Campo et al., 2020; National Association for Sport and Physical Education (NASPE) & American Heart Association (AHA), 2010).

Según Cabezas et al. (2017), en la asignatura EF se reconoce la evaluación de la calidad como un aspecto importante y un proceso en el que no únicamente se desenvuelve la vida espiritual del ser humano, sino, además, donde se busca el perfeccionamiento de capacidades psico-motoras y la conservación de un bienestar físico, y, en consecuencia, el perfeccionamiento de la calidad de la EF, se basa en una unión y un trato verdadero con las instituciones y el profesorado como tal (Lavega, 2008).

Aunado a lo anterior, su calidad se ha visto elevada continuamente como un aspecto de importancia para ciertos sectores de un estado social, por ser un componente acreditativo, donde se han realizado diversas actividades sistemática de eventos como concursos de clases, jornadas de premios anuales de investigación, encuentros académicos a nivel nacional e internacional, cursos de capacitaciones especializadas, seminarios entre otros, con el exclusivo objetivo de contribuir y fomentar la calidad educativa en general.

Las finalidades de la EF como área curricular específica dentro de un sistema educativo universal, obligatorio y público son: “1) el desarrollo físico-motriz del alumnado, 2) la creación y recreación de la cultura física del alumnado y 3) su aportación al planteamiento global del desarrollo integral del alumnado, como ciudadanos de una sociedad democrática” (López et al., 2016).

Las primeras dos finalidades son concretas y propias del área, al no delegarse, nadie lo va a hacer, la tercera es una finalidad universal, esta se identifica y relaciona con todos los grupos expertos de la enseñanza y con una sociedad educativa; esta finalidad realiza dos aportes primordiales: (a) el desarrollo, en más grande o menor medida, de las competencias clave o básicas; y (b) un aporte fundamental al desarrollo integral del estudiantado, a partir de la motricidad (López et al., 2016).

Por otro lado, existen aspectos claves en un enfoque integral del aprendizaje: “Los siete dominios de aprendizaje necesarios para el alumnado del siglo XXI son: Bienestar físico, social y emocional, cultura y artes, alfabetismo y comunicación, perspectivas de lectura y cognición, aritmética y matemáticas y ciencia y tecnología” (Gambau, 2015).

Además, el mismo autor (Gambau, 2015) señala que las competencias del LOMCE (Ley Orgánica para la mejora de la Calidad Educativa) incluyen esos dominios de la siguiente manera:

- **Competencia motriz:** tiene como fin aportar distintas aptitudes, promueve la competencia motriz para estructurar el pensamiento, incrementar el entendimiento y la enseñanza.
- **Responsabilidad:** tiene como fin que el alumnado se responsabilice de su conducta, además pretende fomentar la participación
- **Logros académicos:** menciona un vínculo con personas jóvenes que se encuentran corporalmente activas, además, tiene como fin incrementar la capacidad de razonamiento.
- **Única oportunidad de participación:** en este dominio menciona que para gran cantidad del alumnado las lecciones de EF pueden ser solo la manera para que realicen una actividad física donde se involucre el movimiento.
- **La relación entre salud y actividad física:** en este dominio menciona que cuanto más actividad física realice un individuo tiene la oportunidad de ir disminuyendo factores de riesgo (pp. 56-57).

A partir de este criterio, los desafíos primordiales que tiene la EF en la actualidad son: (1) plantearse de manera reflexiva y sistemática qué deseamos que aprenda nuestro estudiantado en EF; (2) tener causas claras y poderosas sobre lo cual puede dar la EF a la enseñanza integral de los individuos; y, (3) superar de forma definitiva ciertos inconvenientes de profesionalidad entre el profesorado que se viene conformando a lo largo de los últimos 30 años (López et al., 2016).

Durante las tres últimas décadas, han surgido en Costa Rica propuestas innovadoras en EF que tienen la posibilidad de ser útiles para ir dando una contestación educativamente importante a dichos desafíos.

Parte de estas propuestas fueron realizadas por el profesorado de EF mediante dinámicas de investigación en el aula; la mayor parte de los casos fueron generadas de manera grupal, con base en conjuntos colaborativos de maestros y particulares, esta es una aproximación a las colaboraciones que parecen existir en medio de las competencias del profesorado de EF y los desafíos de esta en la sociedad y la enseñanza actual (Hortigüela et al., 2015; Vargas y Orozco, 2003).

El área de la EF tendrá que organizarse de tal manera que favorezca en el estudiantado la adquisición de las competencias en relación con las diversas prácticas motrices y la incorporación de estas vivencias en el propio estilo de vida. Va a ser necesario abandonar empresas sustentadas en criterios que no reflejan la verdad cultural del estudiantado, y separar la contextualización de los aprendizajes y el trabajo competencial (Abarca et al., 2015).

La EF del siglo XXI deberá comprender que la dificultad del aprendizaje motriz ha trascendido de la reproducción sin sentido de contenidos, para ser sustituida por la formación de un individuo diferenciado, que se relaciona por medio de su pensamiento, con el cual aprende y crea procesos de interacción y manifiesta el compromiso y la curiosidad como puntos emocionales, relevantes para la motivación humana (López et al., 2016). El ámbito educativo tiene una responsabilidad referente a los sentimientos que siente el estudiantado (González, 2009), lo que significa una mayor responsabilidad y compromiso por parte de los entes rectores para brindar no solo el acceso a una educación física, sino a la calidad de esta.

## CONCLUSIONES

Para concluir con lo expuesto en este ensayo, es importante mencionar la relevancia que tiene la EF como un derecho, que va más allá de ser una asignatura que pertenece a un currículo educativo, pues no únicamente se educa a nivel físico y mental, sino que también emocional, reforzando valores éticos, morales y espirituales, mediante el desarrollo de capacidades integrales, para conformar individuos analíticos, críticos y reflexivos.

Es una asignatura que en la actualidad tiene un reto fundamental al conformar parte del proceso educativo de todo individuo, el cual está centrado en el movimiento humano y que tiene como objetivo la consecución de un afianzamiento en las habilidades físicas, cognitivas y afectivas del estudiantado.

La EF no es solo un derecho humano, es la posibilidad que tiene toda persona de poder crecer armónicamente en una sociedad, sin la necesidad de tener que invertir en medicamentos, cobrar más impuestos por servicios de salud o reducir índices de sobrepeso u obesidad, debe ser merecedor de una EFC que le permita al individuo desarrollarse en un ambiente sano y socialmente activo, un ejemplo para lograr este objetivo, sería que nuestros políticos y políticas fomenten y coadyuven en la elaboración e implementación de políticas públicas educativas y la apertura de códigos que faciliten tener un profesional de EF en cada centro o institución educativa y así contribuir al desarrollo integral de cualquier individuo.

## REFERENCIAS

- Abarca, A., Murillo, B., Julián, A., Zaragoza, J. y Generelo, E. (2015). La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física? *Retos*, (28), 155-159. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5146458>
- Aibar, A., Julián, J., Murillo, B., García-González, L., Estrada, S. y Bois, J. (2015). Actividad física y apoyo de la autonomía: El rol del profesor de Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 155-161. [https://dd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep\\_a2015v24n1/revpsidep\\_a2015v24n1p155.pdf](https://dd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2015v24n1/revpsidep_a2015v24n1p155.pdf)
- Almond, L. y Whitehead, M (2012). Physical Literacy: Clarifying the nature of the concept. *Physical Education Matters* 7(1), 68-71.

- Baena-Extremera, A. y Granero-Gallegos, A. (2015). Educación Física e intención de práctica física en tiempo libre. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 17(3), 132-144. <https://redie.uabc.mx/redie/article/view/625/1311>
- Bermudez, C. y Saenz-López, P. (2019). Emociones en educación física. Una revisión bibliográfica (2015-2017). *Retos*, 36, 597-603. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.70447>
- Caamaño, A., Lobos, L. y Canto, C. (28 de septiembre al 10 de octubre de 2015). *Sujetos de derecho e inclusión, determinantes de la EF del Chubut*. 11º Congreso Argentino de EF y Ciencias, Ensenada, Argentina. [https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.7225/ev.7225.pdf](https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.7225/ev.7225.pdf)
- Cabezas, M., Meriño, F., Semanat, Y. y Aulet, O. (2017). La calidad de la clase de Educación Física en la escuela primaria: Actualidad y perspectiva. *ARRANCADA*, 17(31), 10-19. <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/2-31>
- Cansino, J. (2016). Un nuevo paradigma para un futuro más saludable y con valores. - Deporte inclusivo, actividad física inclusiva y educación física inclusiva. *Revista nacional e internacional de educación inclusiva*, 9(2), 69-86. <https://revistaeducacioninclusiva.es/index.php/REI/article/view/51/62>
- Campo, A., Campo, E., Coba, J. y Acevedo-Merlano, A. (2020). Estrategias para la enseñanza de la educación física en búsqueda de la calidad educativa. *Revista Científica de FAREM-Esteli*, (33), 23-34. <https://lamjol.info/index.php/FAREM/article/view/9606/10990>
- Carter-Thuillier, B. y Moreno, A. (2017). Globalización económica, postmodernidad y sistema educativo: contradicciones y alternativas desde una Educación Física crítica. *Estudios Pedagógicos*, 43(3), 103-117. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052017000300006>
- Carreiro, F., González, M. y González, M. (2016). Innovación en la formación del profesorado de educación física. *Retos*, 29, 251-257. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/43564/25490>
- Comisión Europea (2011). *Comunicación de la Comisión al Parlamento Europeo, al Consejo, al Comité Económico y Social Europeo y al Comité de las Regiones. Desarrollo de la dimensión europea en el deporte*. Bruselas. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=CELEX:52011DC0012&from=EL>
- del Val-Martín, P., Sebastiani, E., Blázquez-Sánchez, D. (2021). ¿Qué es y cómo se mide la calidad en educación física? Una revisión de literatura. *Sportis*, 7(2), 300-320. <https://doi.org/10.17979/sportis.2021.7.2.7181>
- Flores, G., Prat, M. y Soler, S. (2017). La visión del profesorado de Educación Física sobre la presencia del alumnado de origen extranjero en la escuela: ¿oportunidad o problema? *Retos*, 31, 64-68. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/44307/31412>
- Gambau, V. (2015). Las problemáticas actuales de la Educación Física y el deporte escolar en España. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (411), 53-69. <http://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/114/111>
- Gamboa, R., Jiménez, G. y Fernández, C. (2022). Una educación física “otra” pensada desde las infancias. *Retos*, (45), 54-63. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8285039>
- González, F. (2009). La significación de Vygotski para la consideración de lo afectivo en la educación: Las bases para la cuestión de la subjetividad. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*. , 1-24. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/aie/article/view/9519/17924>
- Hortigüela, D., Salicetti, A. y Pérez, A. (2015). Valoración en la formación permanente del profesorado de educación física, a partir del intercambio académico entre España y Costa Rica. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, 15(3), 1-18. <http://dx.doi.org/10.15517/aie.v15i3.21090>
- Höner, O., & Demetriou, Y. (2014). Effects of a health-promotion programme in sixth grade German students' physical education. *European Journal of Sport Science*, 14(1), S341-S351. <https://doi.org/10.1080/17461391.2012.704080>
- International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport and Dance. (ICHPERSD). (14 de junio de 2018). *International Standards for Physical Education and Sport for School Children*. <http://www.ichpersd.org/index.php/standards/international-standards>
- Lavega, P. (2008). Educación física y mercado laboral. Competencias profesionales. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 8(3), 123-131. <https://www.redalyc.org/pdf/1630/163017596009.pdf>



- Linzmayr, L. (2017). Espacios conceptuales de actuación profesional: Vivencia, práctica y entrenamiento. *Educación Física y Ciencia*, 19(2), 1-7. <https://doi.org/10.24215/23142561e036>
- López, V., Pérez, D., Manrique, J. y Monjas, R. (2016). Los retos de la Educación Física en el Siglo XXI. *Retos*, 29, 182-187. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/42552/25499>
- López-Carril, S., Villamón, M. y Añó, V. (2018). Interculturalidad e inclusión en Educación Física: Innovación educativa *Erasmus in Schools*. *Retos*, 34, 389-394. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/58748/39903>
- Luis-de Cos, G., Arribas-Galarraga, S., Luis-de Cos, I., y Arruza Gabilondo, J. A. (2019). Competencia motriz, compromiso y ansiedad de las chicas en Educación Física. *Retos*, 36, 231-238. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.64243>
- Martín-Albo, J., Núñez, J., Gregorio, J., y Grijalvo, F. (2009). Un modelo motivacional explicativo del bienestar psicológico en la universidad. *Revista Mexicana de Psicología*, 26(1) 41-54. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243016317004>
- Mora, F. (2013). ¿Qué es una emoción? *Revista Arbor*, 189(759). <http://dx.doi.org/10.3989/arbor.2013.759n1003>
- Moreno-Murcia, J., Cervelló, E., Huéscar, E., Belando Pedreño, N., & Rodríguez, J. (2013). Motivational profiles in physical education and their relation to the Theory of Planned Behavior. *Journal of Sports Science & Medicine*, 12(3), 551-558. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3772601/>
- Mujica, F. (2018). Las emociones en la educación física escolar: El aporte de la evaluación cualitativa. *Revista Digital de Educación Física*, (51), 64-78. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6360323>
- National Association for Sport and Physical Education & American Heart Association. (2010). *Shape of the nation report: Status of physical education in the USA*. <https://www.shapeamerica.org/advocacy/son/upload/Shape-of-the-Nation-2010-Final.pdf>
- National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. (2010). Association between school based physical activity, including physical education, and academic performance. <https://stacks.cdc.gov/view/cdc/25616>
- Nicoletti, J. y García, G. (2015). El derecho humano a la educación física adaptada. *Revista Digital de Educación Física*, (35), 70-78. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5391128>
- Ribeiro, I., Parra, D., Hoehner, C., Soares, J., Torres, A., Pratt, M., Legetic, B., Malta, D., Matsudo, V., Ramos, L., Simoes, E. & Brownson, R. (2010). School-based physical education programs: evidence-based physical activity interventions for youth in Latin America. *Glob Health Promot*, 17(2), 5-15. <https://doi.org/10.1177%2F1757975910365231>
- Rosa, A., García, E. y Carrillo, P. (2018). La Educación Física como programa de desarrollo físico y motor. *EmásF. Revista Digital de Educación Física*, (52), 105-124. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6408944>
- Salmurri, F. (2015). *Razón y emoción. Recursos para aprender y enseñar a pensar*. Editorial RBA.
- Sánchez, J., y Núñez, J. (2007). Análisis preliminar de las propiedades psicométricas de la versión española de la Escala de Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio Físico. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2(2), 83-92. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311126258006>
- Serrano, J., Abós, A., Generelo, E., Aibar, A. y García-González, L. (2016). Importancia del apoyo a las necesidades psicológicas básicas en la predisposición hacia diferentes contenidos en Educación Físico. *Retos*, 29, 3-8. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5400833>
- Tuñón, I., Laiño, F. y Castro, H. (2014). El juego recreativo y el deporte social como política de derecho. Su relación con la infancia en condiciones de vulnerabilidad social. *Educación Física y Ciencia*, 16(1), 1-16. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439942659003>
- UNESCO (1976). La función de la educación física y los deportes en la formación de la juventud, a partir del punto de vista de una educación permanente. *Iª Conferencia Internacional de Ministros y Altos Funcionarios Encargados por la Educación Física y los Deportes*. UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000123066>
- Vargas, P. y Orozco, R. (2003). La importancia de la educación física en el currículo escolar. *Inter Sedes*, 4(7), 119-130. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/intersedes/article/view/826/887>