



Colegio de Bachilleres
Sistema Nacional de Bachillerato
de la Nueva Escuela Mexicana

Guía temática
Actividades Físicas y
Deportivas II
Mecanismos de
regularización

2do Semestre

Marco Curricular Común de la Educación Media
Superior

Modelo Educativo 2025

junio 2026



Marco Curricular Común de la Educación Media
Superior

Actividades Físicas y Deportivas II

Modelo Educativo 2025

Guía de la asignatura

Actividades Físicas y Deportivas II

Equipo coordinador de la asignatura

Adriana Avila Fuentes

Analista de Programación de Actividades y
Desarrollo Curricular

Subdirección de Planeación Curricular

Dirección de Planeación Académica

Personal docente que participó en la elaboración de la guía temática de la asignatura

Nancy Plaza Meneses
Plantel 3 Iztacalco

Fabiola Isabel Mioland Portillo
Plantel 3 Iztacalco

<https://www.gob.mx/bachilleres>

Índice

1. Presentación	4
2. ¿Cómo usar la guía?	5
3. Meta educativa de la asignatura.....	6
4. Temario temático-operativo	6
5. Desarrollo temático. Propósito Formativo 1.	7
6. Propósito formativo.....	8
7. Contenidos formativos.	8
8. Comprobando mi aprendizaje.	15
9. Desarrollo temático. Propósito Formativo 2.	17
10. Propósito formativo.	17
11. Contenidos formativos.....	17
14. Comprobando mi aprendizaje.....	21
15. Desarrollo temático. Propósito Formativo 3.	22
16. Propósito formativo.	23
17. Contenidos formativos.....	23
20. Comprobando mi aprendizaje.....	27
21. Desarrollo temático. Propósito Formativo 4.	28
22. Propósito formativo:	28
23. Contenidos formativos.....	29
26. Comprobando mi aprendizaje.....	32
22. Recomendaciones de estudio.	33
27. Referencias.....	33

1. Presentación

Esta guía temática está diseñada para ti, estudiante que te preparas para presentar los mecanismos de regularización, correspondientes al semestre 2026-A, en el marco de los programas de estudio de segundo semestre del Modelo Educativo 2025.

Sabemos que los mecanismos de regularización representan una oportunidad para demostrar no solo el dominio de los conocimientos adquiridos, sino también la capacidad de superar desafíos académicos y la disposición para alcanzar el éxito educativo; por lo que esta guía ha sido creada con el propósito de acompañarte en tu preparación, proporcionándote una estructura organizada que te ayudará a maximizar tu rendimiento en estas evaluaciones.

Te animamos a abordar esta guía con determinación, aprovechando la oportunidad de consolidar tus conocimientos y mejorar tu comprensión de los contenidos que conforman la asignatura. Recuerda que la preparación no solo se trata de acumular información, sino de desarrollar habilidades críticas que te servirán a lo largo de tu vida académica y profesional.

¡Éxito en tus estudios!

2. ¿Cómo usar la guía?

Esta guía está diseñada para acompañarte paso a paso en tu preparación para el mecanismo de regularización. Para aprovecharla al máximo, te recomendamos seguir estas orientaciones:

1. Lee la presentación completa, te permitirá comprender para qué sirve la guía y cómo puede ayudarte durante tu estudio.
2. Identifica el propósito de la asignatura, para saber qué habilidades y conocimientos son los más importantes y qué se espera de ti.
3. Ubica los temas que debes repasar, en el Temario Temático-Operativo encontrarás la lista de contenidos para estos mecanismos. Revísalos con calma.
4. Estudia cada tema siguiendo los cuatro elementos clave: qué debes comprender, qué debes saber hacer, ejemplo breve y actividad de práctica. Esto te ayudará a avanzar de lo conceptual a lo procedimental.
5. Realiza las actividades de práctica, no basta con leer; necesitas resolver ejercicios para asegurarte de que realmente dominas el contenido.
6. Aplica las recomendaciones de estudio, que están pensadas para ayudarte a organizar mejor tu tiempo y a estudiar de forma estratégica.
7. Regresa a los temas cuando sea necesario, puedes usar la guía todas las veces que la necesites.
8. Puedes realizar las actividades a mano o en formato digital; recuerda colocar tu nombre, matrícula, semestre y el nombre de la asignatura. Entrega tus actividades a la persona responsable que se designe en tu plantel.

3. Meta educativa de la asignatura

Participa en la práctica sistemática de la actividad física como medio para el desarrollo integral, favoreciendo la autorregulación, el respeto, la inclusión y la cooperación con sus compañeros, reconociendo que la actividad física es un recurso para el manejo positivo de las emociones y el fortalecimiento de la convivencia escolar.

4. Temario temático-operativo

Propósito formativo	Contenido formativo
1.- Explora las emociones y las posibilidades motrices que experimenta en la práctica deportiva, y la identifica como oportunidad para la toma de decisiones saludables, la capacidad de sentir y reconocer emociones y razonar sobre ellas, al tiempo que desarrolla sus potencialidades psicomotrices.	- Emociones que se identifican durante la práctica deportiva. - Importancia de las reglas y el respeto como herramientas para canalizar emociones. - Uso del deporte para prevenir riesgos y tomar decisiones saludables. - Potencialidades psicomotrices de la corporalidad.
2.- Identifica y cuestiona las prácticas discriminatorias y de violencia en el deporte por razones de género o corporalidad, para establecer relaciones empáticas, justas y libres de violencia, y desarrolla la capacidad de afiliación y respeto por la corporalidad.	- Discriminación en el deporte. - Respeto a las diversidades corporales e identidades sexogenéricas. - Comunicación asertiva para resolver conflictos y crear ambientes inclusivos.
3.- Promueve la igualdad de oportunidades en el deporte, valorando la participación de mujeres, diversidades sexogenéricas y personas con discapacidad, desarrollando conciencia crítica y compromiso con el bienestar colectivo.	- Inclusión en el deporte: participación de personas con discapacidad o de la diversidad sexogenérica. - Análisis crítico de normas, estereotipos y prejuicios que limitan la participación en el deporte. - Diseño de prácticas deportivas incluyentes como estrategias de transformación social. - Actividad física como medio para construir ciudadanía y cohesión comunitaria.

4.- Práctica la actividad física colaborativamente promoviendo la inclusión y la empatía generando un ambiente de respeto hacia sus compañeros.

- Fundamentos técnicos básicos en la iniciación deportiva aplicados al trabajo colaborativo.
- Aspectos formativos del deporte escolar: disciplina consciente, comunicación efectiva, regulación emocional, seguridad en sus capacidades, trabajo en equipo y responsabilidad colectiva.
- Características y elementos del deporte estudiantil con enfoque inclusivo, considerando diversidad corporal, ritmos de aprendizaje, necesidades individuales y prácticas libres de discriminación.
- Elementos para la organización de un evento recreativo que favorezca la inclusión y la empatía.
- Fair Play y ética del cuidado en la práctica deportiva, como principios esenciales para la convivencia pacífica, el respeto mutuo y la resolución no violenta de conflictos.

5. Desarrollo temático. Propósito Formativo 1.

Al practicar cualquier actividad física todas las personas pueden experimentar diversas emociones, desde enojo, alegría, frustración, entusiasmo, entre otras. Pero, qué ocurre cuando las identificamos y en situaciones como un partido de fútbol, basquetbol u otro, en lugar de enojarnos por algo con lo que no estamos de acuerdo mantenemos un control sobre nuestras emociones, evitando así, peleas y pleitos que pueden terminar en violencia física. Manifestar nuestras emociones no es algo que deba ocultarse, pero cuando generan conflictos si debemos aprender a controlarlas.

Conocer las reglas y respetarlas permite a los participantes de cualquier actividad física evitar malentendidos y llegar a situaciones desagradables, promoviendo así la participación activa y colaborativa, la regulación emocional y la adopción de estilos de vida saludables.

Reconocer tus emociones y los cambios corporales que experimentas durante la actividad física te permite llegar a un estado óptimo de bienestar. Cualquier actividad física favorece el desarrollo de habilidades motrices y capacidades físicas mejorando el desempeño físico. Por antes, debemos identificar cuál es el nivel de desarrollo de nuestras habilidades motrices (coordinación, equilibrio y lateralidad).

Y como una idea de gran relevancia, el deporte fortalece la salud física, mental y social pero también ayuda a regular emociones como son el estrés, la ansiedad o el enojo, favorece la toma de decisiones, la disciplina, la organización y puede prevenir conductas de riesgo como consumo de alcohol, tabaco o drogas.

6. Propósito formativo.

1.- Explora las emociones y las posibilidades motrices que experimenta en la práctica deportiva, y la identifica como oportunidad para la toma de decisiones saludables, la capacidad de sentir y reconocer emociones y razonar sobre ellas, al tiempo que desarrolla sus potencialidades psicomotrices.

7. Contenidos formativos.

- Emociones que se identifican durante la práctica deportiva.
- Importancia de las reglas y el respeto como herramientas para canalizar emociones.
- Uso del deporte para prevenir riesgos y tomar decisiones saludables.
- Potencialidades psicomotrices de las potencialidades psicomotrices.

A. ¿Qué debo comprender?

- La práctica deportiva tiene muchos beneficios para tu desarrollo físico, emocional y social.
- Durante la práctica deportiva podrás experimentar diversas emociones desde, euforia, felicidad, enojo, tristeza, rabia, frustración e impotencia. Es muy importante, que aprendas a reconocerlas y canalizarlas.
- Tomar decisiones saludables benefician tu salud y favorecen un bienestar entre compañeros.

B. ¿Qué debo saber hacer?

- Identificar que la práctica deportiva tiene reglas que favorecen el respeto y la unidad en el equipo.

- Evaluar tus habilidades motrices como, la coordinación, el equilibrio y la lateralidad te ayudan a mantener un control de tu cuerpo al realizar cualquier actividad física.

C. Ejemplo breve

Has observado que en algún partido de fútbol o cualquier otro deporte, los jugadores de equipos contrarios manifiestan conductas violentas o agresivas ya sea en contra del árbitro o de los mismos jugadores, ¿por qué ocurre esto?, ¿consideras qué están actuando correctamente?, ¿tú harías lo mismo? y ¿por qué?

Cualquier deporte tiene reglas, es importante seguirlas porque permite a los jugadores entender que las mismas previenen riesgos y pueden tomar decisiones que beneficien al equipo.

D. Para reforzar tus conocimientos.

Actividad 1. Reconocimiento de emociones durante la práctica deportiva.

Título: "Identificando las emociones en el deporte"

Instrucciones:

Escucha y observa con atención el siguiente video y responde las siguientes preguntas.

José Leal. (2019, 11 mayo). *El deporte una vida llena de emociones* [video]. YouTube.
<https://youtu.be/wxxitRlq-eE?si=ArJPpxrkhTaHoxcC>

Mentes Olímpicas Podcast. (2010, 16 marzo). *La importancia de controlar las emociones en el deporte* [video]. YouTube.
<https://youtu.be/Du9JyGDUKhw?si=6rHRV9BYRv-DrMKD>

Producto: Cuestionario

1. ¿Cómo se definen las emociones y cómo se expresan en el deporte?

2. ¿Por qué son importantes las emociones en el deporte?

3. ¿Es malo expresar emociones en el deporte? ¿Si o no? ¿Por qué?

4. ¿Cuál es resultado cuando las emociones no se controlan en el deporte?

5. ¿Cómo puedes mejorar el control de tus emociones cuando participas en alguna actividad física?

Actividad 2. Fundamentos deportivos

Título: “Reconociendo la importancia de las reglas en el deporte”

Instrucciones:

Selecciona un deporte que sea de tu preferencia, realiza una búsqueda de información en diversas fuentes impresas o digitales, o si lo prefieres identifica la información solicitada en los siguientes materiales, recuerda anotar los datos de las fuentes consultadas conforme a APA 7. Respecto, al deporte seleccionado identifica los siguientes aspectos:

- Historia
- Reglas básicas
- Técnicas principales

A continuación, encontrarás diversos recursos para realizar la búsqueda de información en fuentes confiables.

- CONADE/SEP. (2008). *Baloncesto. El deporte ráfaga*.

<https://share.google/muAOwYsSPSQ5GCiAr>

- CONADE/SEP. (2008). *Fútbol. El juego de todos*.

<https://share.google/1PqHeeX5RbqQ7awPa>

- CONADE/SEP. (2008). *Voleibol. Un deporte divertido y amigable*.

<https://share.google/BFIXDepVSNzI3B83b>

- CONADE/SEP. (2008). *Atletismo. Las Carreras, Asombrosa Velocidad*.

<https://share.google/I0I5j5GzZTiEZPM15>

Producto: Infografía digital o impresa (*Canva* u otra aplicación).

Actividad 3. La importancia del deporte como prevención de riesgos y toma de decisiones.

Título: “Beneficios de la actividad física”

Instrucciones:

1.- El siguiente artículo es muy breve, pero contiene información importante acerca de los beneficios físicos, emocionales y sociales del deporte. Realiza la lectura, recuerda identificar las ideas centrales y completa el siguiente cuadro.

Herrera, P. (2026). Adolescencia en movimiento: beneficios físicos, emocionales y sociales del deporte. UNAM/Global Revista. <https://share.google/IwAnJBsmriuvBRDp1>

Cuadro: Deporte, prevención de riesgos y toma de decisiones		
 Aspecto	 Pregunta	 Respuesta
 Comprensión personal	¿Qué relación encuentras entre hacer deporte y sentirte mejor emocionalmente?	
 Toma de decisiones	¿Crees que el deporte influye en las decisiones que tomas en tu vida diaria? Si o no, explica tu respuesta	
 Prevención de riesgos	¿Qué riesgos para la salud o la vida pueden disminuirse al practicar deporte regularmente?	
 Contexto social	¿De qué manera el deporte puede ayudarte a relacionarte mejor con otras personas?	
 Reflexión crítica	¿El deporte por sí solo garantiza decisiones saludables, o depende de otros factores? Explica.	
 Integración	¿Cómo podría el deporte ayudarte a construir un proyecto de vida saludable?	

Producto: Cuadro comparativo.

Actividad 4. Habilidades psicomotrices.

Título: "Reconociendo mis habilidades psicomotrices"

Instrucciones:

1.- Escucha y observa con atención el siguiente video y elabora una Ficha de trabajo ya sea escrita o digital acerca de las habilidades motrices básicas como se solicita a continuación.

Educación Física Internacional. (2020, 23 noviembre). *Qué son las habilidades motrices básicas y para qué sirven al ser humano, educación física en casa* [video]. YouTube. https://youtu.be/OI62iNg7H14?si=TOOfMr9QHZzMp_52

Ficha de trabajo: Habilidades Motrices Básicas

 1. ¿Qué son las habilidades motrices básicas?

Definición:

 2. Tipos de habilidades motrices básicas

 A) Locomoción

¿En qué consisten?

Ejemplos (mínimo 3):

1.

2.

3.

 B) Estabilidad o equilibrio

¿En qué consisten?

Ejemplos (mínimo 3):

1.

2.

3.

 C) Manipulación

¿En qué consisten?

Ejemplos (mínimo 3):

1. _____
2. _____
3. _____

 3. ¿Por qué son importantes?

 4. Dibuja un ejemplo de cada tipo de habilidad motriz:

- Locomoción: 
- Equilibrio: 
- Manipulación: 

 Por último, vas a realizar el siguiente “Reto en movimiento” y vas a registrar tus resultados conforme a lo que se indica, además de enviar a tu tutor(a) un video realizando los siguientes ejercicios, puedes pedir apoyo tus padres o responsables de tu cuidado, hermanos o amigos que te apoyen en la grabación. Considera lo siguiente:

- Tiempo máximo de duración del video 10 minutos.
- Después de la grabación de tu video, edítalo en *Canva*, posteriormente súbelo al canal de *Teams* conforme a las indicaciones de tu tutor.
- Recuerda usar ropa deportiva, pants, shorts, camiseta y tenis. Además, recuerda cubrir tu rostro por cuestiones de seguridad.
- Contenido del video:

1. Presentación (20–30 segundos):

- Nombrar el archivo de la siguiente forma:
Nombre_Apellido_Matrícula_Act4HabilidadesPsicomotrices
- Entregar en la fecha establecida.

2. Calentamiento breve (30–60 segundos):

- Movimientos articulares
- Activación general del cuerpo

3. Desarrollo (parte principal):

Realizar al menos **4 ejercicios diferentes**, por ejemplo:

- Coordinación (ej. saltos alternados, coordinación mano-pie)
- Equilibrio (ej. sostenerse en un pie, caminar en línea)
- Ritmo (ej. movimientos con palmadas o música)
- Lateralidad (uso de lado derecho e izquierdo)

4. Cierre (reflexión breve):

- ¿Qué habilidad se te facilitó más?
- ¿Cuál fue más difícil?

5. (reflexión breve):

○

♦ **Nivel 1: Locomoción**

- Corre en línea recta durante 20 segundos

- Desplázate lateralmente (ida y vuelta) durante 20 segundos
- Realiza 10 saltos continuos sin detenerte

 Registro:

- ¿Completaste el ejercicio? (Sí / No)
- Nivel de control (Alto / Medio / Bajo)

♦ **Nivel 2: Equilibrio**

- Mantente en un pie durante 20 segundos (cada pierna)
- Camina sobre una línea recta (5 metros) sin salirte
- Realiza 3 giros manteniendo estabilidad

 Registro:

- Tiempo logrado
- Número de intentos
- Dificultad percibida

♦ **Nivel 3: Manipulación**

- Lanza y atrapa una pelota
- Bota un balón 10 veces seguidas
- Encesta o atina a un objeto

 Registro:

- Aciertos
- Errores
- Nivel de precisión

 Completa lo siguiente:

1. ¿Qué habilidades motrices utilizaste?

2. ¿Cuál fue la más difícil y por qué?

3. Relaciona cada ejercicio con su tipo:

Ejercicio	Tipo de habilidad
Mantenerte con un solo pie durante 1 minuto	_____
Lanzar pelota	_____
Saltar la cuerda durante 2 minutos	_____
Realizar una carrera con cambios de dirección (zig-zag)	_____
Lanzar una pelota a un objetivo específico	_____
Caminar sobre una línea recta	_____
Realizar desplazamientos laterales	_____

Realizar saltos con un solo pie	_____
Girar sobre tu propio eje	_____

Productos: Ficha de trabajo y video.

8. Comprobando mi aprendizaje.

Responde las siguientes preguntas subrayando la opción que consideres correcta.

- Una emoción se entiende como...
 - La capacidad de los seres vivos para desarrollarse mediante la realización de una actividad social.
 - Actividades realizadas en forma de juegos recreativos o una competición cuya práctica supone un entrenamiento.
 - Reacciones subjetivas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos de un individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar suceso o un recuerdo importante.
 - Ejercicios prácticos que desarrollan un equilibrio entre la alimentación y el ejercicio.
- La importancia de controlar tus emociones al realizar cualquier actividad física te permite...
 - Desempeñarte equilibradamente favoreciendo una participación personal que valora la participación de todo el equipo.
 - Exagerar mis movimientos corporales impidiendo la participación de mis compañeros.
 - Ser competitivo demostrando que las emociones se pueden manifestar a pesar de generar enojo en el equipo contrario.
 - Tomar el control y manipular a todos los del equipo.
- Se considera falta antideportiva dentro del basquetbol cuando...
 - Cuando un jugador pone en peligro el físico del adversario.
 - Cuando dos oponentes saltan para ganar el balón.
 - Cuando un miembro de la banca, por un comportamiento impropio dice malas palabras a sus adversarios.
 - Cuando un jugador entra en contacto con su oponente y le causa desventaja invadiendo el llamado cilindro del jugador.
- ¿Qué fomenta cualquier deporte en los estudiantes?
 - Violencia
 - Individualismo

- c) Valores y trabajo en equipo
 - d) Desinterés
5. ¿Cómo se define la coordinación?
- a) Mover la cabeza de un lado a otro.
 - b) Controlar y organizar movimientos del cuerpo.
 - c) Participar en las tareas que se establecen entre el estudiantado.
 - d) Seguir las indicaciones de mi profesor(a).
6. ¿Qué son las habilidades motrices básicas?
- a) Son movimientos voluntarios nativos y originales que no necesitan aprendizaje concreto y que se repiten en cualquier persona.
 - b) La puesta en práctica de pensamientos y actitudes positivas me llevan a ser así.
 - c) Realizar ejercicio regularmente
 - d) No moverse
7. Ejemplos de habilidades motrices.
- a) Escribir, asir y tocar.
 - b) Comer, dormir y hablar.
 - c) Levantar, mover y rodar.
 - d) Correr, caminar y saltar.
8. ¿Qué relación encuentras entre hacer alguna actividad física y sentirte mejor emocionalmente?
- a) Resolver las tareas para obtener calificaciones probatorias.
 - b) Llevarme mejor con mis papás y hacer las labores de la casa.
 - c) Liberarse del estrés, mantener un ánimo de colaboración y un control sobre lo que expreso.
 - d) Aburrirse en casa y jugar videojuegos.
9. ¿Al practicar algún deporte, qué elemento es importante para conseguir un objetivo todo el equipo?
- a) No seguir reglas y hacer cómo mejor lo pienso.
 - b) Seguir las reglas y acuerdos entre los(las) compañeros(as).
 - c) Ganar todos los partidos, aunque haga trampa.
 - d) Evitar participar mejor quedarse en la banca o el salón de clases.
10. ¿Qué favorece mejorar mi condición física?
- a) Comer alimentos que no aportan nutrientes.
 - b) Practicar alguna actividad física, dormir mejor y diversificar mi alimentación.

- c) Dormir cómodamente mientras los demás practican alguna actividad física
- d) Jugar videojuegos.

9. Desarrollo temático. Propósito Formativo 2.

A lo largo de la historia del deporte, la discriminación ha estado presente, años atrás con mayor notoriedad hacía los deportistas que tenían cierto color de piel, nacionalidad o características físicas, y no sé diga, aún más cuando alguna mujer decidía participar en alguna competencia que se consideraba era exclusiva de los hombres. La discriminación en el deporte ocurre cuando se excluye o trata de manera injusta a una persona por su género, apariencia corporal, capacidades o identidad.

Estas prácticas generan ambientes de exclusión y violencia, afectan la participación y el bienestar de las personas interesadas en practicar alguna actividad física. Probablemente, has observado estas expresiones de discriminación, por ejemplo, hace algunos años atrás fue muy sonado el caso de una niña que desde las gradas gritaba una infinidad de groserías a un jugador con un color de piel distinto al de ella, ¡Imagínate! una niña recriminando al jugador. El respeto a la diversidad corporal y a las identidades sexogenéricas es fundamental para construir espacios deportivos seguros e inclusivos.

Y no solo eso, se debe considerar que la comunicación asertiva permite expresar ideas, emociones y desacuerdos sin generar conflictos, favoreciendo la convivencia pacífica.

10. Propósito formativo.

2.- Identifica y cuestiona las prácticas discriminatorias y de violencia en el deporte por razones de género o corporalidad, para establecer relaciones empáticas, justas y libres de violencia, y desarrolla la capacidad de afiliación y respeto por la corporalidad.

11. Contenidos formativos.

- Discriminación en el deporte.
- Respeto a las diversidades corporales e identidades sexogenéricas.
- Comunicación asertiva para resolver conflictos y crear ambientes inclusivos.
-

A. ¿Qué debo comprender?

- La discriminación en el deporte ocurre cuando se excluye o trata de manera injusta a una persona por su género, apariencia corporal o identidad sexual.

- Este tipo de prácticas discriminatorias generan ambientes de violencia, afectan la participación y el bienestar de las personas.
- El respeto a la diversidad corporal y a las identidades sexogenéricas es fundamental para construir espacios deportivos seguros e inclusivos.
- La comunicación asertiva permite expresar ideas, emociones y desacuerdos sin generar conflictos, favoreciendo la convivencia pacífica.

B. ¿Qué debo saber hacer?

- Identificar situaciones de discriminación o violencia dentro de la práctica deportiva.
- Analizar críticamente actitudes, comentarios o acciones que afecten a otros compañeros y tomar una postura.
- Aplicar la comunicación asertiva para resolver conflictos de manera respetuosa.
- Promover el respeto hacia la diversidad corporal y de identidades en cualquier actividad física.

12. Ejemplo breve.

Probablemente, has observado en algún partido o competencia que se está transmitiendo en la televisión u otro medio, actitudes de discriminación, tanto por parte de los jugadores, competidores o de los aficionados, con mensajes discriminatorios referentes al color de piel, condición física u orientación sexual. Pero no vayamos tan lejos, en tu plantel ¿has observado estas conductas?, ¿qué opinas? por ejemplo, cuando se realiza algún evento deportivo, la participación de algunos de tus compañeros o compañeras se ve limitado(a) por alguna condición física u orientación sexual.

En este sentido existen estereotipos y prejuicios que limitan la participación de algunas personas en el deporte, no obstante, los juegos paraolímpicos deberían ser un claro ejemplo, de la importancia de aceptar a todos los que quieran realizar alguna actividad física no importando su situación. El deporte puede ser una herramienta para fomentar valores sociales como la justicia, la equidad y la cooperación.

13. Para reforzar tus conocimientos.

Actividad 1. Identificando la discriminación en el deporte.

Título: “Deporte sin etiquetas”

Instrucciones:

Escucha y observa con atención el siguiente video y responde las siguientes preguntas.

DEPORTV. (2020, 17 marzo). *Cambio de Juego-Deporte y género-Material educativo deportivo-Capítulo 3* [video]. YouTube.

<https://youtu.be/GngrwnkUArw?si=RoSj2fqTGxoM1zAg>

Producto: Cuestionario

1. ¿Qué tipo de discriminación se presenta?

2. Hace algunos años atrás ¿cómo era la actividad física para la mujer y para el hombre?

3. ¿Sigue existiendo una discriminación hacia la mujer para participar en ciertos deportes? ¿Si o no? Argumenta tu respuesta.

4. ¿Cómo crees que se sintió la chica al ser involucrada en el partido de fútbol?

5. ¿Cuál de las expresiones de las chicas te resultó significativa y te gustaría recuperar para aplicar en tu clase de Actividades Físicas y Deportivas?

Actividad 2. Comunicación asertiva en el deporte

Título: “¿Qué impide la comunicación en el deporte?”

Instrucciones:

Observa con detenimiento las siguientes imágenes que impiden la comunicación en el deporte y realiza la relación de columnas anotando en la columna del centro la que mejor representa ese aspecto que impide la comunicación:

Aspectos que impiden la comunicación en el deporte	Anotar el número de imagen	Representación en imágenes de lo que impide la comunicación asertiva en la actividad física
Lenguaje agresivo		Imagen 1 
Falta de comunicación		Imagen 2 
Falta de confianza		Imagen 3

		
Distracciones o falta de atención		Imagen 4 
Falta de empatía		Imagen 5 

Producto: Cuadro.

14. Comprobando mi aprendizaje.

Responde las siguientes preguntas subrayando la opción que consideres correcta.

- Un ejemplo de discriminación en el deporte es...
 - Dejar en la banca a un jugador y no involucrarlo en el partido por su color de piel.
 - Solicitar que un jugador se tome un tiempo fuera por una molestia en un pie.
 - Cuando un jugador no es incluido en el juego porque no entreno previamente.
 - No permitir que el equipo celebre en la cancha antes de terminar el partido.
- Cuando se involucra en el juego a compañeras(os) con condiciones físicas diferentes se logra...
 - Que la cancha se vea limitada, el espacio no es suficiente y no se puede jugar adecuadamente.

- b) Una deficiencia en la competencia los jugadores con condiciones físicas diferentes limitan la capacidad del equipo.
 - c) Que los jugadores ganen todos los partidos llevando al equipo a máximo nivel de desempeño.
 - d) Un empatía y cuidado del otro, entendiendo que si se le lastima el otro no puede continuar el juego y por lo tanto termina.
3. Estos aspectos impiden la comunicación en el deporte.
- a) Jugar adecuadamente con empatía respetando las diferencias entre mis compañeros.
 - b) Cuando el contrincante no pasa el balón adecuadamente y por lo tanto se cobra la falta.
 - c) Cuando un atleta no tiene un buen desempeño y pierde la competencia.
 - d) Lenguaje agresivo, falta de confianza, distracciones o falta de atención y falta de empatía.
4. Las siguientes son frases que se pronuncian cuando en alguna actividad deportiva se involucran a mujeres, transforma esa frase en asertiva e inclusiva.
- a) "Las mujeres no juegan igual que los hombres" - _____.
 - b) "El fútbol es para hombres"- _____.
 - c) "Seguro que no le pega fuerte al balón"- _____.
 - d) "Ese deporte es muy rudo para ti" - _____.

15. Desarrollo temático. Propósito Formativo 3.

El deporte es un espacio social donde se reflejan valores, actitudes y formas de convivencia. Sin embargo, también puede reproducir desigualdades cuando se limita la participación de algunas personas por su género, condición física o identidad.

A lo largo del tiempo, han existido estereotipos que han restringido la participación de mujeres, personas con discapacidad y diversidades sexogenéricas en distintas disciplinas deportivas, considerándolas "menos capaces" o "no aptas" para ciertas actividades. Estas ideas no solo son incorrectas, sino que generan exclusión y afectan el desarrollo integral de las personas.

Promover la igualdad de oportunidades en el deporte implica reconocer que todas las personas tienen derecho a participar, aprender y desarrollarse en condiciones de respeto y equidad. Esto requiere cuestionar prejuicios, eliminar barreras y generar espacios donde se valore la diversidad.

La inclusión en el deporte no significa únicamente permitir la participación, sino también adaptar reglas, materiales o dinámicas para garantizar que todas y todos

puedan integrarse de manera activa. Por ejemplo, en el caso de personas con discapacidad, existen deportes adaptados que modifican ciertos elementos para favorecer la participación sin perder el sentido del juego.

Asimismo, el deporte puede convertirse en una herramienta para la transformación social, ya que fomenta valores como la cooperación, la empatía, el respeto y la justicia. A través de prácticas inclusivas, se fortalece la convivencia, se promueve la equidad y se contribuye a la construcción de una sociedad más justa.

En este sentido, es fundamental que el estudiantado desarrolle una conciencia crítica que le permita identificar situaciones de desigualdad y actuar de manera responsable para promover ambientes deportivos incluyentes, donde todas las personas tengan las mismas oportunidades de participación.

16. Propósito formativo.

3.- Promueve la igualdad de oportunidades en el deporte, valorando la participación de mujeres, diversidades sexogenéricas y personas con discapacidad, desarrollando conciencia crítica y compromiso con el bienestar colectivo.

17. Contenidos formativos.

- Inclusión en el deporte: participación de personas con discapacidad o de la diversidad sexogenérica.
- Análisis crítico de normas, estereotipos y prejuicios que limitan la participación en el deporte.
- Diseño de prácticas deportivas incluyentes como estrategias de transformación social.
- Actividad física como medio para construir ciudadanía y cohesión comunitaria.

A. ¿Qué debo comprender?

- La participación de personas con capacidades diferentes aporta valores y enriquece cualquier actividad deportiva.
- El estudiantado con diversidades sexogenéricas tienen las mismas posibilidades para participar en cualquier actividad física.
- Las normas, estereotipos y prejuicios en la práctica del deporte pueden ser una limitante para la participación de personas con diversas capacidades.

B. ¿Qué debo saber hacer?

- Reconocer qué es la inclusión en el deporte.
- Analizar las normas y estereotipos que limitan la participación de personas con capacidades diferentes en la actividad física.
- Participar en actividades físicas que sean incluyentes y que promuevan actitudes de respeto y colaboración en mi plantel.
- Identificar que la actividad física puede ser un medio para construir ciudadanía y cohesión comunitaria.

18. Ejemplo breve.

En una jornada deportiva escolar, se organiza un torneo de fútbol mixto. Durante el primer partido, algunos estudiantes consideran que las compañeras y un alumno con discapacidad no deben participar activamente, argumentando que “no tienen el mismo nivel”.

Ante esta situación, el docente propone reflexionar sobre estas ideas y cuestionar los estereotipos presentes. Posteriormente, el grupo acuerda modificar algunas reglas del juego, como permitir más tiempo de control del balón y organizar los equipos de manera equitativa para garantizar la participación de todas y todos.

A lo largo del torneo, los estudiantes comienzan a colaborar, respetar las diferencias y valorar las habilidades de cada integrante, logrando un ambiente de inclusión, respeto y trabajo en equipo.

Esta experiencia demuestra que el deporte puede ser una herramienta para construir ciudadanía, promover la igualdad de oportunidades y fortalecer la cohesión comunitaria.

19. Para reforzar tus conocimientos.

Actividad 1.

Título: “Deporte para todas y todos”

Instrucciones:

Investiga un deporte adaptado o incluyente (puede ser para personas con discapacidad o enfocado en la diversidad sexogenérica) y sobre el mismo, identifica lo siguiente:

1.- ¿Cuál es el nombre del deporte?

2.- ¿Qué características lo hacen incluyente?

3.- ¿Qué adaptaciones se realizan (reglas, espacio y materiales)?

4.- ¿Por qué es importante promover este tipo de prácticas?

Puedes apoyarte en fuentes digitales, videos o artículos confiables.

Producto: Cuestionario.

Actividad 2

Título: “Identificando barreras en el deporte”

Instrucciones:

Lee las siguientes situaciones y analiza si existe discriminación o desigualdad en la participación:

1. Un equipo no permite jugar a una compañera porque “no tiene la misma fuerza”.
2. Un alumno con discapacidad no es considerado en una actividad física.
3. Se asignan deportes “para hombres” y “para mujeres”.

Responde lo siguiente:

1.- ¿Qué idea equivocada o injusta se observa en estas situaciones?

2.- ¿Cómo afecta esto a qué la persona participe en la actividad física?

3.- ¿Qué podrías hacer para que todos puedan participar sin ser excluidos?

Producto: Cuestionario.

Actividad 3

Título: “Diseñando un juego incluyente”

Instrucciones:

Diseña una actividad o juego deportivo donde puedan participar compañeros o compañeras en condiciones diferentes y desarrolla los siguientes aspectos:

- Nombre del juego
- Objetivo
- Reglas
- Adaptaciones (para incluir a personas con diferentes capacidades)
- Valores que promueve (respeto, empatía, cooperación, etc.)
- Materiales o recursos para el desarrollo del juego

Puedes apoyarte con dibujos o esquemas.

Producto: Infografía en *Canva* en la que se incluya, nombre del juego, objetivo, reglas, adaptaciones y valores que se promueven a través de este juego. Recuerda la importancia de la creatividad y originalidad.

Actividad 4

Título: “El deporte como agente de cambio”

Instrucciones:

Escucha y observa con atención el siguiente video y responde las siguientes preguntas.

DEPORTV. (2020, 17 marzo). *Cambio de Juego-Deporte y comunidad-Material educativo deportivo-Capítulo 4* [video]. YouTube.

<https://youtu.be/IXDy4nqCGXI?si=cYpNLhNlvdifPzao>

En una cuartilla elabora un escrito de reflexión en el que des respuesta a las siguientes preguntas:

- ¿De qué manera el deporte contribuye a mejorar la comunidad según lo que aborda en el video? Menciona un ejemplo.
- ¿Qué acciones de inclusión se observan y proponen en el video? ¿Y cuáles puedes aplicar en tu plantel?
- A partir de lo que muestra el video, ¿Cómo el deporte ayuda a fomentar ciudadanos responsables y participativos?

Producto: Texto reflexivo (una cuartilla).

20. Comprobando mi aprendizaje.

Responde las siguientes preguntas subrayando la opción que consideres correcta.

1. La inclusión en el deporte implica:
 - a) Seleccionar solo a los mejores jugadores
 - b) Evitar la participación de algunos compañeros
 - c) Garantizar que todas las personas participen en igualdad de oportunidades
 - d) Reducir la actividad física

2. Un estereotipo en el deporte es:
 - a) Pensar que solo ciertos grupos pueden practicar determinadas actividades
 - b) Respetar las diferencias entre compañeros
 - c) Promover la participación equitativa
 - d) Adaptar las reglas del juego

3. Una acción que favorece la inclusión es:
 - a) Ignorar a los compañeros con menor habilidad
 - b) Adaptar las reglas para que todos participen
 - c) Excluir a quienes tienen discapacidad
 - d) Priorizar solo la competencia

4. El deporte contribuye a la construcción de ciudadanía cuando:
 - a) Se promueve la discriminación
 - b) Se fomenta el respeto, la convivencia y la participación
 - c) Se limita la participación
 - d) Se evita el trabajo en equipo

5. Una práctica incluyente en el deporte es:
 - a) Organizar equipos excluyendo a algunos participantes
 - b) Permitir que todos participen sin importar sus características
 - c) Dar prioridad solo a los más habilidosos
 - d) Evitar adaptar las actividades

6. Analizar normas y prejuicios en el deporte permite:
 - a) Reforzar la discriminación
 - b) Identificar barreras y promover la inclusión
 - c) Evitar la participación
 - d) Limitar la convivencia

7. La actividad física fortalece la cohesión comunitaria cuando:

- a) Genera conflictos entre participantes
- b) Fomenta el respeto, la colaboración y la integración
- c) Excluye a ciertos grupos
- d) Se practica de forma individual únicamente

21. Desarrollo temático. Propósito Formativo 4.

El deporte, además de ser una actividad física, es un espacio social donde se construyen relaciones, valores y formas de convivencia. En este sentido, promover la igualdad de oportunidades en el deporte implica garantizar que todas las personas, sin importar su género, identidad sexogenérica, condición física o discapacidad, puedan participar en condiciones de respeto, equidad y dignidad. Históricamente, el deporte ha estado marcado por estereotipos y prejuicios que han limitado la participación de ciertos grupos, especialmente mujeres, personas con discapacidad y diversidades sexogenéricas. Estas barreras no solo restringen el acceso a la actividad física, sino que también afectan el desarrollo personal, social y emocional de quienes son excluidos.

Por ello, es fundamental desarrollar una conciencia crítica que permita identificar estas desigualdades y cuestionar las normas o prácticas que las reproducen. Esta reflexión favorece la construcción de entornos más justos, donde se reconozca que todas las personas tienen capacidades y potencialidades que enriquecen la práctica deportiva. La inclusión en el deporte no se limita a permitir la participación, sino que implica generar condiciones reales para que esta sea significativa. Esto puede lograrse mediante la adaptación de reglas, materiales o dinámicas, así como promoviendo actitudes de respeto, empatía y colaboración entre los participantes.

Además, el deporte se convierte en una herramienta para la formación ciudadana, ya que fomenta valores como la justicia, la igualdad, la solidaridad y el trabajo en equipo. A través de prácticas deportivas incluyentes, se fortalece la cohesión social y se contribuye a la construcción de comunidades más integradas y respetuosas de la diversidad. En este sentido, no solo implica participar en actividades físicas, sino que también es necesario, asumir un papel activo en la transformación de su entorno, promoviendo la inclusión y el bienestar colectivo a través del deporte.

22. Propósito formativo:

4.- Práctica la actividad física colaborativamente promoviendo la inclusión y la empatía generando un ambiente de respeto hacia sus compañeros.

23. Contenidos formativos.

- Fundamentos técnicos básicos en la iniciación deportiva aplicados al trabajo colaborativo.
- Aspectos formativos del deporte escolar: disciplina consciente, comunicación efectiva, regulación emocional, seguridad en sus capacidades, trabajo en equipo y responsabilidad colectiva.
- Características y elementos del deporte estudiantil con enfoque inclusivo, considerando diversidad corporal, ritmos de aprendizaje, necesidades individuales y prácticas libres de discriminación.
- Elementos para la organización de un evento recreativo que favorezca la inclusión y la empatía.
- *Fair Play* y ética del cuidado en la práctica deportiva, como principios esenciales para la convivencia pacífica, el respeto mutuo y la resolución no violenta de conflictos.

A. ¿Qué debo comprender?

- La práctica colaborativa en el deporte fortalece la convivencia, el respeto y la empatía entre los participantes.
- Los fundamentos técnicos básicos permiten mejorar el desempeño individual y colectivo dentro de una actividad deportiva.
- El trabajo en equipo implica responsabilidad compartida, comunicación efectiva y apoyo mutuo para alcanzar objetivos comunes.
- La inclusión en el deporte considera las diferencias individuales, como capacidades físicas, ritmos de aprendizaje y diversidad corporal.
- El juego limpio (*fair play*) promueve el respeto a las reglas, a los compañeros y la resolución pacífica de conflictos.
- La organización de actividades recreativas fomenta la participación, la integración y la cohesión social

B. ¿Qué debo saber hacer?

- Aplicar los fundamentos técnicos básicos en actividades deportivas colaborativas.

- Participar activamente respetando reglas, acuerdos y a todos los integrantes del equipo.
- Trabajar en equipo mostrando empatía, respeto e inclusión.
- Regular mis emociones durante la práctica deportiva (frustración, enojo, entusiasmo).
- Diseñar y organizar actividades recreativas incluyentes.
- Practicar el juego limpio y resolver conflictos de manera pacífica.

24. Ejemplo breve.

Durante una actividad deportiva en equipo, algunos estudiantes se molestan porque uno de sus compañeros comete varios errores al jugar. En lugar de excluirlo, el equipo decide apoyarlo, explicarle nuevamente las reglas y motivarlo a seguir participando.

Además, ajustan su estrategia para que todos puedan involucrarse y contribuir al objetivo común. Al finalizar, reconocen el esfuerzo de cada integrante, independientemente del resultado. Esta situación demuestra cómo el trabajo colaborativo, la empatía y el respeto favorecen un ambiente inclusivo y fortalecen la convivencia dentro del deporte.

Reflexiona: ¿Cómo influye el trabajo en equipo en el desempeño deportivo?, ¿qué acciones favorecen la inclusión?, ¿cómo puedes aplicar el juego limpio en tu vida diaria?

25. Para reforzar tus conocimientos.

Actividad 1.

Título: “Jugamos en equipo”

Instrucciones:

Identifica una actividad física que se desarrolle en equipo y en la cual participaste, ya sea en el plantel o fuera del mismo, por ejemplo, cerca de tu casa, en tu calle o algún deportivo (puede ser un deporte o juego en conjunto por ejemplo fútbol callejero, basquetbol u otro). A continuación, responde las siguientes preguntas:

- 1.- ¿Consideras que tu participación fue importante para el equipo? Si o no, y ¿por qué?
- 2.- ¿Cuál fue tu contribución para ganar? O ¿Si perdieron que consideras que fallo?
- 3.- ¿Identificaste los fundamentos técnicos del deporte que seleccionaste? Recuerda que se revisaron algunos materiales acerca del baloncesto, fútbol, voleibol y atletismo. Enuncia al menos 3 fundamentos técnicos del deporte que seleccionaste.
- 4.- ¿Enfrentaron algunas dificultades? Menciona al menos 3 dificultades.

5.- ¿Cómo resolvieron los conflictos, si es que se presentaron? Menciona al menos 3 conflictos.

Para profundizar aún más para esta actividad revisa los siguientes materiales.

Producto: Reflexión escrita no mayor a una cuartilla

Actividad 2

Título: “Organizando un evento recreativo”

Instrucciones:

Elabora cartel de evento deportivo que incluya:

- * Nombre del evento que sea incluyente.
- * Actividades (descripción completa de cada actividad).
- * Reglas y sus modificaciones.
- * Estrategias de inclusión.
- * Valores que se promoverán en el evento.

Producto: Cartel de un evento deportivo incluyente.

Actividad 3

Título: “Fair play (juego limpio) en acción”

Instrucciones:

Escucha y observa con atención el siguiente video y responde las siguientes preguntas. Club de amigos. (2018, 13 septiembre). *¿Qué es el juego limpio?* [video].

<https://youtu.be/S5pqT9cLnHI?si=TPL2jIO-XE1tsM8B>

A partir de lo que observaste en el video, elabora un mapa mental que refleje los siguientes aspectos:

- Definición del juego limpio.
- Importancia del juego limpio ante situaciones de ventaja o conflicto y valores que se demuestran.
- Características del juego limpio para favorecer el respeto hacia compañeros, rivales y reglas del juego.

Producto: Mapa mental impreso o digital.

26. Comprobando mi aprendizaje.

Responde las siguientes preguntas subrayando la opción que consideres correcta.

1. Un ejemplo de trabajo colaborativo en el deporte es:
 - a) Jugar de forma individual
 - b) Competir sin respetar reglas
 - c) Ignorar a los demás integrantes
 - d) Apoyar a los compañeros para lograr un objetivo común
2. El fair play se refiere a:
 - a) Ganar a toda costa
 - b) Respetar reglas, compañeros y adversarios
 - c) Evitar participar
 - d) Hacer trampa
3. Una práctica incluyente en el deporte es:
 - a) Adaptar actividades para que todos participen
 - b) Excluir a quienes tienen menor habilidad
 - c) Priorizar solo a los mejores
 - d) Ignorar diferencias
4. El trabajo en equipo favorece:
 - a) La competencia negativa
 - b) La exclusión
 - c) El aislamiento
 - d) La convivencia y colaboración
5. Regular tus emociones en el deporte permite:
 - a) Generar conflictos
 - b) Mantener el control y mejorar la convivencia
 - c) Evitar participar
 - d) Ignorar a los demás
6. Organizar actividades recreativas ayuda a:
 - a) Fomentar la inclusión y convivencia
 - b) Limitar la participación
 - c) Evitar el trabajo en equipo
 - d) Generar desigualdad
7. Una conducta contraria al juego limpio es:

- a) Respetar reglas
- b) Participar con respeto
- c) Apoyar al equipo
- d) Hacer trampa para ganar

22. Recomendaciones de estudio.

- Lee cuidadosamente cada actividad e instrucción antes de realizarla para evitar errores en la entrega.
- Organiza tu tiempo de trabajo, revisando fechas y elaborando tus actividades con anticipación.
- Revisa con detenimiento los recursos y materiales sugeridos.
- Participa activamente en las actividades físicas y teóricas, mostrando disposición y responsabilidad.
- Analiza y realiza anotaciones que te permitan desarrollar y enriquecer cada una de las actividades.
- Usa fuentes confiables para la resolución de tus actividades.
- Entrega tus evidencias completas y en tiempo, cuidando la presentación y siguiendo las indicaciones establecidas en la guía.

27. Referencias.

-Barragán, M., Aguilera, S., Hernández, E., Abulón, R., Espinosa, P., Lavín, M. y Dayán, J. (2015). *Deportes y Discriminación*. SEGOB/Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación. <https://share.google/m3Y3PLtGuYVOPZd7U>

-Club de amigos. (2018, 13 septiembre). *¿Qué es el juego limpio?* [video].

<https://youtu.be/S5pqT9cLnHI?si=TPL2jIO-XE1tsM8B>

-CONADE/SEP. (2008). *Baloncesto. El deporte ráfaga.*

<https://share.google/muAOWYsSPSQ5GCIar>

-CONADE/SEP. (2008). *Fútbol. El juego de todos.*

<https://share.google/1PqHeeX5RbqQ7awPa>

-CONADE/SEP. (2008). *Voleibol. Un deporte divertido y amigable.*

<https://share.google/BFIXDepVSNzI3B83b>

- CONADE/SEP. (2008). *Atletismo. Las Carreras, Asombrosa Velocidad*.
<https://share.google/I0I5j5GzZTiEZPM15>
- DEPORTV. (2020, 17 marzo). *Cambio de Juego-Deporte y género-Material educativo deportivo-Capítulo 3*. YouTube. <https://youtu.be/GngrwnkUArw?si=RoSJ2fqTGxoM1zAg>
- Educación Física Internacional. (2020, 23 noviembre). *Qué son las habilidades motrices básicas y para qué sirven al ser humano, educación física en casa*. YouTube.
https://youtu.be/OI62iNg7H14?si=TOOfMr9QHZZMp_52
- Herrera, P. (2026). *Adolescencia en movimiento: beneficios físicos, emocionales y sociales del deporte*. UNAM/Global Revista. <https://share.google/IwAnJBsmriuvBRDp1>
- José Leal. (2019, 11 mayo). *El deporte una vida llena de emociones*. YouTube.
<https://youtu.be/wxxitRlq-eE?si=ArJPpxrkHtaHoxcC>
- Mentes Olímpicas Podcast. (2010, 16 marzo). *La importancia de controlar las emociones en el deporte*. YouTube. <https://youtu.be/Du9JyGDUKhw?si=6rHRV9BYRv-DrMKD>

- Montiel, D y Ruíz, R. (2024). *7 tips para regular tus emociones y lograr salud mental*. Tecnológico de Monterrey. <https://share.google/Lf4ILwVczfRDNC04h>
- UNICEF/ENDERATE. (2011). *Derechos de la infancia en el deporte. Orientaciones para la formación y el entrenamiento de jóvenes deportista*. UNICEF.
https://ciudadesamigas.org/wp-content/uploads/2016/05/Derechos_Infancia_en_el_deporte.pdf
- UNICEF. (2017). *El Tesoro de Pazita, Materiales para educar en paz. (Manual sobre deporte y cooperación para aprender la resolución de conflictos, a través de la cooperación y el juego)*. <https://share.google/Hzboomwk1Z32KVHgY>
- UNICEF. (2019). *La actividad física en niños, niñas y adolescentes. Prácticas necesarias para la vida*. <https://share.google/Lf4ILwVczfRDNC04h>
- UNESCO. (2015). *Educación Física de Calidad. Guía para los responsables políticos*.
<https://share.google/0W9dS6ewQwVLWKR8C>

- UNESCO. (2018). *Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte*. <https://share.google/jDU1ZAGH7wS1T9s6O>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios*. <https://share.google/k8LZbVgcEieo2tj1s>