

EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE



Autor: Dr. José Elías Sandoval Ríos

La trascendencia de la Educación Física radica en su contribución integral al desarrollo de las personas y de la sociedad. Promueve hábitos de vida saludables, mejora la condición física, previene enfermedades y reduce el estrés, apoyando el bienestar general. Además, favorece el desarrollo y la coordinación motriz, así como las habilidades específicas para la práctica deportiva. Contribuye al desarrollo cognitivo, emocional, social y ético, fomentando valores como el respeto, la responsabilidad, la cooperación y la solidaridad y mejora la autoestima, el autocontrol y la disciplina, factores claves para el bienestar y el equilibrio personal. La Educación Física tiene una importancia fundamental dentro del sistema educativo por varias razones: Contribuye a la formación integral del estudiante, desarrollando no solo capacidades cognitivas, sino también físicas, emocionales y sociales. La actividad física regula la concentración, la memoria y el estado de ánimo, lo que se traduce en un mejor desempeño en otras áreas académicas. A través de la participación en deportes y juegos, se enseñan valores como el respeto, la cooperación, la disciplina, el trabajo en equipo y la honestidad. En suma, la Educación Física es esencial en la educación, dado que potencia la salud física y mental de los estudiantes, mejora su aprendizaje y contribuye al desarrollo personal y social



COAUTORES:

Acuña Abanto Gian

Anaya Labarrera Diana

Chuquiruna Guanilo Jorge

Chuquiruna Ramos Ochiro

Cueva Sánchez Daniel

Díaz Bueno Sixto

Durant Espinoza Dante

Felipé Ventura Susana

García Espinoza Luana

Grados Guanilo Clara

Guanilo Reyes Nefy

Heredia Hoyos María

Hinostroza Campos Jorge

Honorio Huertas Francisco

Javier Alva Diego

Laydes Huiñapi Kary

Paz Guarniz Karen

Pereda Ríos Esteban

Piedra Delgado Yvan

Ramos Gutierrez Grabiela

Sanchez Novoa Freddy

Terrones Flores Enrique

Vázquez Javier Rodrigo

Vertiz Abanto Jaime

Yovera Frias Gian Piero

Zelada Peve Stiven

INDICE

I.	CAPÍTULO I: FUNDAMENTOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	10
1.1.	Generalidades de la Educación Física:.....	10
a)	Conceptualización:	10
b)	Fundamentación científica:	10
c)	Características de la Educación Física:.....	11
d)	Finalidad de la Educación Física:	11
1.2.	Epistemología de la Educación Física:	12
a)	Naturaleza del conocimiento:	12
b)	Interdisciplinariedad:.....	12
c)	Formas de conocimiento:	13
d)	Método y fundamentos:.....	13
e)	Finalidad del conocimiento:	14
1.3.	Fundamentación de la Educación Física:.....	14
a)	Desarrollo motor:	14
b)	Formación de valores:	15
c)	Fisiología:	15
d)	Anatomía:	16
e)	Medicina:	16
f)	Psicología:	17
g)	Pedagogía:	17
1.4.	Origen de la Educación Física:	18
a)	Naturaleza del conocimiento:	18
b)	Estructura del conocimiento:	18
1.5.	Bases Teóricas de la Educación Física:.....	19
a)	Teorías epistemológicas:	19
b)	Teorías del Aprendizaje:	19
c)	Teoría del Desarrollo Integral:.....	20
d)	Teoría Humanista de la Educación Física:.....	21
e)	Teoría del Juego:.....	22
f)	Teoría Sociocultural:	22

CAPITULO II: ASPECTOS GENERALES DE LA PSICOMOTRICIDAD.....	24
2.1. Conceptualización de Psicomotricidad:	24
2.2. Clasificación de la Psicomotricidad:	24
a) Psicomotricidad Cognitiva:	24
b) Psicomotricidad funcional:	25
c) Psicomotricidad Sociomotriz:	25
2.3. Subclasificación de la Psicomotricidad:	25
a) Psicomotricidad Fina:.....	25
b) Psicomotricidad Gruesa:	26
d) La psicomotricidad afectiva:	27
2.4. Enfoques de la Psicomotricidad:.....	28
a) La psicomotricidad infantil:.....	28
b) Psicomotricidad educativa:.....	28
c) Psicomotricidad terapéutica:.....	29
d) Psicomotricidad preventiva:	29
2.5. Bases teóricas de la psicomotricidad:	30
a) La neurofisiología:.....	30
b) La psicología:	31
c) Teoría Psicoanalítica:	32
d) Teoría pedagógica:	32
e) Teoría de la psicomotricidad sociocultural:.....	33
f) La psicomotricidad humanista:.....	34
CAPITULO III: ASPECTOS GENERALES DEL DEPORTE.....	36
3.1. Ontología del deporte: (Pierre de coubertin,1863–1937):.....	36
3.2. ¿Cuál es la verdadera esencia del deporte?	36
3.3. La competencia: una búsqueda de superación:	37
a) El cuerpo como sujeto viviente dentro del deporte:	37
b) El deporte como construcción social:	38
c) El deporte como proceso de transformación personal:	38
d) El deporte como servicio y fenómeno cambiante:	39
3.4. Concepto:	39
a) Función educativa:.....	40
b) Función de salud pública	40

c) Función social:	40
d) Función cultural:	40
e) Función lúdica:	40
3.5. Origen:	40
3.6. HISTORIA:	42
3.7. Definición y naturaleza del deporte:	43
3.8. Objetivo y características del deporte:	43
3.9. Evolución del deporte a lo largo del tiempo:	44
3.10. Eventos clave en la historia del deporte:	44
3.11. Características del Deporte:	45
a) Actividad física	45
b) Reglas definidas	45
c) Competencias	45
3.12. Clasificación de los Deportes:	46
a) Según el tipo de actividad	46
b) Según el medio de práctica	47
c) Según el contacto físico	47
d) Según la naturaleza competitiva	48
e) Según el entorno	50
3.13. Perspectivas del deporte:	50
a) Perspectiva tecnológica del deporte	51
b) Perspectiva económica del deporte	52
c) Perspectiva del bienestar	53
d) Perspectiva educativa del deporte	54
3.14. Innovaciones en el deporte actual:	55

PRESENTACIÓN

Inspirado en los paradigmas investigativos y en los enfoques pedagógicos contemporáneos, el presente texto ofrece una visión amplia y articulada sobre la construcción del conocimiento en diversos contextos educativos vinculados a la Educación Física. Más que una recopilación teórica, esta obra se propone como una herramienta didáctica que impulse a docentes y estudiantes a transformar sus espacios de aprendizaje y con sentido formativo.

Este libro ha sido elaborado con dedicación por estudiantes del área de Educación Física, con el propósito de aportar significativamente al estudio de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan esta disciplina. A través de un proceso de investigación rigurosa y una mirada crítica, sus autores presentan conceptos esenciales, articulando enfoques y estrategias que responden a las necesidades concretas de la comunidad educativa, todo ello enmarcado en una comprensión profunda de la realidad social, económica y política actual. Valoramos la posibilidad de compartir esta obra con la comunidad académica, con la esperanza de que contribuya al fortalecimiento de una educación más consciente, inclusiva y contextualizada.

Mediante este libro se busca ofrecer una perspectiva actualizada e integradora de los principales enfoques y teorías que fundamentan la práctica educativa en Educación Física, analizando sus aportes, alcances y desafíos. El objetivo es brindar a los lectores herramientas conceptuales que les permitan comprender y aplicar los marcos teóricos del aprendizaje en distintos escenarios educativos. Confiamos en que esta obra resulte útil para quienes se interesan por la formación corporal, el desarrollo integral y la innovación pedagógica en el campo de la Educación Física.

Los autores.

DEDICATORIA

A Dios por su poder infinito y por darnos la fortaleza para poder vivir cada día mejor.

A nuestros maravillosos padres y familiares quienes con su apoyo permanente hicieron posible la realización del presente trabajo.

A los Sres. Docentes quienes con sus experiencias nos guían y hacen posible nuestra formación profesional de calidad en Educación Primaria.

A nuestro maestro José Elías Sandoval Ríos por compartirnos la pasión por la investigación.

A los estudiantes quienes con sus aportes hacen posible actualizar nuestro conocimiento.

Los autores.

AGRADECIMIENTO

La realización de este libro no habría sido posible sin el valioso apoyo y la colaboración de quienes, de diversas maneras, contribuyeron significativamente a su desarrollo. En primer lugar, expresamos nuestro más sincero agradecimiento al profesor José Sandoval, cuyo acompañamiento constante, orientación académica y compromiso pedagógico fueron fundamentales para la concreción de este proyecto. Su experiencia, paciencia y motivación fueron pilares en cada etapa del proceso de elaboración.

Nuestro reconocimiento también se extiende a nuestros compañeros de clase, con quienes compartimos ideas, desafíos y aprendizajes. El trabajo colaborativo, la disposición al diálogo y la creatividad colectiva enriquecieron cada capítulo de esta obra, permitiendo que el conocimiento se construyera de manera dinámica y participativa. De igual modo, queremos agradecer profundamente a nuestras familias, especialmente a nuestros padres, por su apoyo incondicional, sus palabras de aliento y por confiar en nuestro proceso formativo. Su respaldo emocional ha sido un motor indispensable en nuestra trayectoria académica.

Este libro es el resultado de un esfuerzo conjunto, guiado por la pasión por la Educación Física y el compromiso con una formación integral y transformadora. A todos los que creyeron en este proyecto, nuestra más profunda gratitud.

Los autores.

INTRODUCCIÓN

La Educación Física ha transitado un proceso de evolución significativo, dejando de ser concebida como una actividad meramente recreativa para convertirse en una disciplina esencial en la formación integral del ser humano. En una sociedad cada vez más afectada por el sedentarismo, el estrés y las desigualdades sociales, la actividad física sistemática se posiciona como una herramienta pedagógica clave para promover estilos de vida saludables, fortalecer el equilibrio emocional y formar ciudadanos conscientes y comprometidos.

El presente libro se construye con el objetivo de reflexionar críticamente sobre el papel de la Educación Física en los contextos escolares y comunitarios, desde una perspectiva psicomotriz, integradora y con fuerte sentido social. Parte del reconocimiento de que el cuerpo no solo ejecuta movimientos, sino que también siente, piensa y aprende. Por ello, se aborda la relación entre el desarrollo motor y las dimensiones afectiva y cognitiva, promoviendo una visión holística del ser humano en proceso de formación.

A lo largo de sus capítulos, se presentan fundamentos científicos actualizados, marcos teóricos sólidos y estrategias pedagógicas pertinentes que articulan la teoría con la práctica educativa. Además, se profundiza en el rol del deporte como medio de transformación social, entendiendo su valor más allá de la competencia: como herramienta para la inclusión, la formación en valores y la cohesión comunitaria.

Esta obra está dirigida a docentes, estudiantes, entrenadores, profesionales de la salud y a todas las personas interesadas en comprender el verdadero potencial educativo del movimiento humano.

CAPÍTULO I

EDUCACIÓN FÍSICA



I. CAPÍTULO I: FUNDAMENTOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

1.1. Generalidades de la Educación Física:

a) Conceptualización:

La Educación Física es una disciplina pedagógica centrada en el desarrollo integral del ser humano mediante el uso del movimiento corporal. Va más allá de la actividad física, ya que contribuye a la formación en valores, hábitos saludables y competencias sociales. Su práctica



planificada permite fortalecer capacidades físicas, cognitivas y emocionales. Esta disciplina integra aspectos científicos y pedagógicos que permiten una educación más completa. Además, fomenta la inclusión y la equidad en los procesos educativos. También consideran que la Educación Física debe promover una formación equilibrada entre cuerpo y mente. Blanco y González (2021)

b) Fundamentación científica:

La Educación Física se fundamenta científicamente en áreas como la fisiología, anatomía, psicología y pedagogía, lo cual permite explicar los efectos del ejercicio físico en el cuerpo humano y optimizar su enseñanza. Esta base científica garantiza la planificación de sesiones adecuadas a la edad, condición física y necesidades individuales. Por lo que destacan que el sustento teórico permite que las prácticas se orienten a mejorar la salud, prevenir enfermedades y fortalecer el rendimiento físico. La integración del conocimiento científico favorece el logro de objetivos educativos y formativos más eficientes. Blanco y González (2021).



c) Características de la Educación Física:

Entre las principales características de la Educación Física se encuentran su enfoque pedagógico, su carácter integrador y su impacto formativo. Esta área utiliza el cuerpo como medio para enseñar, reforzar valores y promover hábitos saludables. Carrillo et al. (2021)



señalan que la Educación Física no solo tiene un propósito recreativo, sino también educativo, preventivo y terapéutico. La asignatura se adapta a las etapas del desarrollo humano y se caracteriza por la interacción activa y la evaluación constante del progreso motor. Además, fomenta la socialización y la resolución de conflictos de forma colaborativa.

d) Finalidad de la Educación Física:

La finalidad de la Educación Física es contribuir al desarrollo integral de las personas mediante la actividad física. Su objetivo va más allá del rendimiento deportivo, ya que busca mejorar la calidad de vida y fomentar el bienestar físico, mental y emocional. Sostienen que la Educación Física es esencial para promover un estilo de vida activo, formar ciudadanos responsables y desarrollar competencias para la vida.



A través de ella se fortalece la autoestima, la convivencia y la autonomía personal. Asimismo, ayuda a combatir el sedentarismo y promueve la equidad de género y la inclusión. Fernández y Morales (2020).

1.2. Epistemología de la Educación Física:

a) Naturaleza del conocimiento:

El conocimiento en Educación Física posee una naturaleza multidimensional, que integra tanto la experiencia práctica como la reflexión crítica. Este conocimiento no se limita a lo técnico, sino que abarca también una comprensión ética y social del movimiento humano. Afirman que esta disciplina se construye desde la interacción entre el cuerpo, el entorno y la conciencia del sujeto. Esta visión permite adaptar los contenidos y metodologías a diferentes contextos educativos y culturales, fortaleciendo su pertinencia y efectividad. López y Rivas (2021)



b) Interdisciplinariedad:

La Educación Física es una disciplina inherentemente interdisciplinaria, ya que integra saberes de la biología, psicología, sociología, pedagogía, entre otros. Esta relación con otras ciencias enriquece su práctica pedagógica y amplía su campo de intervención. En conjunto, esta interdisciplinariedad favorece una visión



holística del estudiante, atendiendo sus dimensiones física, cognitiva, emocional y social. Ortega y Méndez (2022) señalan que esta integración de saberes es clave para adaptar la enseñanza a los retos contemporáneos y para formar ciudadanos activos, críticos y comprometidos con su entorno.

c) Formas de conocimiento:

En Educación Física se desarrollan diversas formas de conocimiento, como el práctico, el teórico y el reflexivo. Estos tipos de saber permiten comprender el cuerpo en movimiento desde diferentes dimensiones: vivencial, conceptual y crítica. Pérez y Ramírez (2023) señalan que el conocimiento práctico se relaciona con la ejecución de habilidades motrices, mientras que el teórico permite analizar y mejorar la práctica. Esta diversidad es esencial para el desarrollo de competencias docentes integrales. Asimismo, el conocimiento reflexivo posibilita una constante revisión crítica de la práctica pedagógica, promoviendo la mejora continua y la innovación educativa.



d) Método y fundamentos:

Los métodos utilizados en Educación Física comprenden enfoques cuantitativos, cualitativos y mixtos, que permiten analizar el comportamiento motor, el rendimiento y los procesos de enseñanza-aprendizaje. Sostienen que estos métodos deben basarse en fundamentos pedagógicos, científicos y sociales que aseguren una práctica significativa. La acción participativa, la investigación-acción y la observación sistemática son claves para evaluar e innovar en el aula. Suárez (2021) Además, contribuye al diseño de intervenciones didácticas más efectivas y centradas en las necesidades del estudiante.



e) Finalidad del conocimiento:

La finalidad del conocimiento en Educación Física es comprender, transformar y mejorar las prácticas educativas que involucran el cuerpo y el movimiento. Este conocimiento busca contribuir al desarrollo integral del ser humano, considerando dimensiones físicas, cognitivas, sociales y afectivas. Díaz y Tapia (2020) afirman que el saber



en esta disciplina debe orientar a una práctica ética, inclusiva y crítica, que prepare al estudiante para enfrentar los retos del entorno contemporáneo. Además, fomenta la autonomía del aprendiz, promoviendo una participación activa y responsable en su proceso formativo.

1.3. Fundamentación de la Educación Física:

a) Desarrollo motor:

El desarrollo motor se refiere al proceso evolutivo mediante el cual los seres humanos adquieren y perfeccionan habilidades motrices desde la infancia hasta la adultez. En Educación Física, este concepto es esencial, ya que permite planificar actividades adecuadas a las etapas de maduración del estudiante. Según Torres et al. (2022), una correcta estimulación motora favorece la coordinación, el equilibrio y la agilidad, elementos claves para un desarrollo saludable. Además, fortalece la autoestima y el sentido de competencia, promoviendo la participación activa en diferentes contextos.



b) Formación de valores:

La Educación Física es un espacio propicio para el desarrollo de valores como la cooperación, el respeto, la solidaridad y la disciplina. A través del juego y el trabajo en equipo, los estudiantes aprenden normas sociales, empatía y resolución pacífica de conflictos. Herrera y Medina (2020) destacan que la práctica física, al ser vivencial y emocional, favorece la interiorización de valores fundamentales para la vida



en sociedad. De esta manera, se convierte en un agente de formación ética y ciudadana. Además, fortalece el sentido de pertenencia y compromiso con la comunidad, promoviendo la convivencia democrática desde edades tempranas.

c) Fisiología:

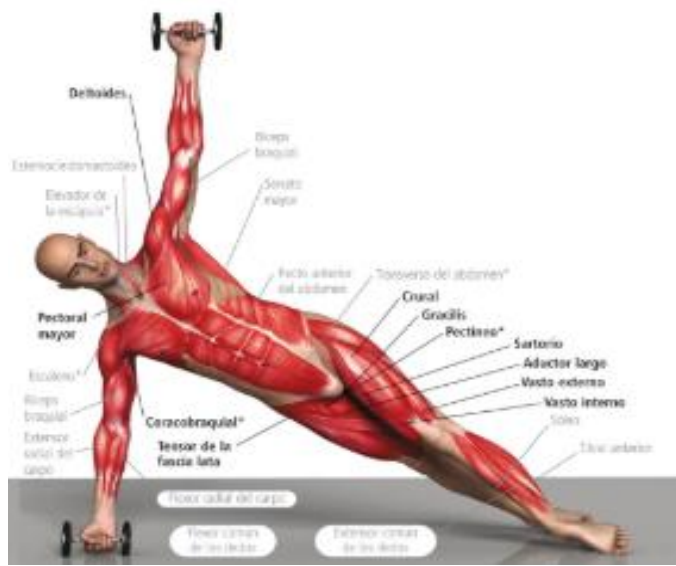
La fisiología del ejercicio estudia las respuestas y adaptaciones del cuerpo humano ante la actividad física. Este conocimiento es vital para planificar sesiones que respeten los límites del organismo y promuevan mejoras en la salud y el rendimiento. Martínez y Castro (2021) sostienen que aplicar principios fisiológicos en la Educación Física escolar



permite prevenir lesiones y optimizar los efectos positivos del ejercicio. Además, favorece la personalización de las actividades según edad, sexo y condición física. Este enfoque científico también contribuye al monitoreo de indicadores de salud, como la frecuencia cardíaca, el consumo de oxígeno y la resistencia muscular.

d) Anatomía:

La anatomía proporciona conocimientos sobre la estructura del cuerpo humano, incluyendo huesos, músculos, articulaciones y órganos. Comprender estos componentes es esencial para ejecutar movimientos adecuados y prevenir lesiones durante la práctica física. Vargas y León (2023) afirman que una enseñanza anatómica básica mejora la conciencia corporal y fortalece el aprendizaje motriz. Así, los estudiantes



comprenden la importancia de cuidar su cuerpo y utilizarlo de forma eficiente en distintas situaciones. Además, el conocimiento anatómico permite adaptar los ejercicios a las capacidades individuales, respetando la biomecánica del cuerpo.

e) Medicina:

La medicina en la Educación Física se vincula a la prevención y promoción de la salud mediante la práctica regular del ejercicio. Actividades bien planificadas reducen el riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, hipertensión y diabetes. González y Peña (2020) señalan que la actividad física



controlada es una estrategia efectiva en la atención primaria de salud. Asimismo, permite adaptar las clases a personas con condiciones médicas específicas, promoviendo la inclusión y el bienestar integral. Además, el enfoque médico en el ámbito educativo contribuye al diseño de programas de actividad física terapéutica y rehabilitadora. Esta integración fortalece el rol de la Educación Física como un pilar fundamental en la formación de hábitos saludables y sostenibles a lo largo de la vida.

f) Psicología:

La psicología estudia los procesos mentales y conductuales que influyen en el aprendizaje motor, la motivación y la interacción social. Cabrera (2022) explica que el componente emocional es determinante para el rendimiento físico y la participación en clase. Un entorno afectivo positivo favorece la autoestima, reduce la ansiedad y fortalece la resiliencia. Por ello, el docente debe tener habilidades para observar, comprender y guiar las emociones y actitudes de sus estudiantes. Así mismo, la integración de estrategias psicológicas en la Educación Física promueve una experiencia de aprendizaje más significativa, empática y centrada en el bienestar integral del alumno.



g) Pedagogía:

La pedagogía orienta la práctica docente mediante teorías, estrategias y métodos que guían el proceso de enseñanza-aprendizaje. En Educación Física, el enfoque pedagógico permite planificar sesiones significativas, activas y centradas en el estudiante. Rojas y Gutiérrez (2023) afirman que aplicar metodologías participativas y adaptadas a las necesidades del grupo favorece el aprendizaje integral. La pedagogía también promueve la reflexión, la autonomía y el respeto a la diversidad en el aula. Ya que, fortalece la capacidad del docente para diseñar experiencias educativas que motiven y comprometan al alumnado. De esta manera, se consolida una Educación Física más inclusiva, crítica y orientada al desarrollo personal y social.



1.4. Origen de la Educación Física:

a) Naturaleza del conocimiento:

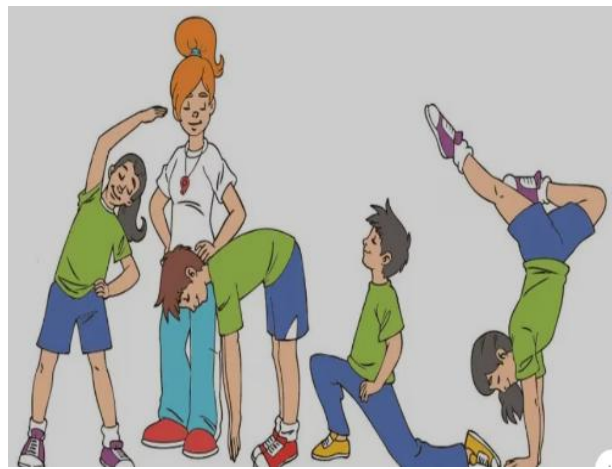
El conocimiento de la Educación Física ha evolucionado desde prácticas empíricas de la antigüedad hasta convertirse en una disciplina científica y educativa. Ramírez (2021) indica que, en las antiguas civilizaciones, el ejercicio tenía funciones religiosas, bélicas y sociales. A medida que se sistematizaron estos saberes, se fueron integrando teorías del movimiento, el cuerpo



y el aprendizaje. Hoy, su naturaleza se considera dinámica, multidisciplinaria y orientada al desarrollo integral del ser humano. Esta transformación ha permitido consolidar su legitimidad académica y su impacto en la formación de ciudadanos activos, críticos y saludables.

b) Estructura del conocimiento:

La Educación Física posee una estructura compleja que combina elementos teóricos, prácticos, científicos y pedagógicos. Méndez y Salas (2022) explican que esta organización le permite articular conocimientos de anatomía, fisiología, psicología y didáctica para aplicarlos en contextos educativos. Esta estructura facilita la comprensión del cuerpo como objeto de estudio y como medio para la formación integral.



Además, permite una intervención profesional más sólida y contextualizada. Esta integración estructural favorece la toma de decisiones pedagógicas fundamentadas y pertinentes. Asimismo, fortalece la identidad profesional del docente de Educación Física al dotarlo de un marco conceptual coherente y actualizado.

1.5. Bases Teóricas de la Educación Física:

a) Teorías epistemológicas:

Las bases epistemológicas de la Educación Física permiten entender cómo se construye el conocimiento en esta disciplina. El positivismo busca evidencias objetivas y resultados medibles, útil para evaluar el rendimiento físico. El constructivismo promueve el aprendizaje activo a partir de la experiencia del estudiante. La fenomenología centra la atención en la vivencia corporal, reconociendo el cuerpo



como sujeto. Finalmente, la psicología del aprendizaje aporta herramientas para entender cómo se adquieren habilidades motrices. Silva y Gómez (2020) destacan que estas teorías ofrecen marcos diversos para enriquecer la práctica docente y favorecer una educación crítica y reflexiva.

b) Teorías del Aprendizaje:

Las teorías del aprendizaje aplicadas a la Educación Física permiten comprender cómo los estudiantes adquieren habilidades motrices, conceptos y actitudes en el contexto del movimiento. En este campo, enfoques como el conductismo, el cognitvismo y el constructivismo orientan la planificación y evaluación pedagógica. Según García y Méndez (2021), el aprendizaje motor no solo implica la repetición de movimientos, sino también la construcción activa de experiencias significativas. Por ello, es fundamental aplicar estrategias didácticas variadas, que respeten el ritmo y estilo de aprendizaje de cada estudiante.



c) Teoría del Desarrollo Integral:

Esta teoría sostiene que la Educación Física debe atender al ser humano de manera holística, considerando sus dimensiones física, cognitiva, emocional y social. El desarrollo integral implica promover no solo destrezas corporales, sino también habilidades comunicativas, pensamiento crítico y valores. De acuerdo con Rivas y Torres (2020), las clases deben diseñarse



para fortalecer el crecimiento equilibrado del estudiante, potenciando su autonomía, autoestima y habilidades de convivencia. Así, el cuerpo se convierte en un medio para aprender a vivir mejor en comunidad. Este enfoque integral refuerza el papel de la Educación Física como agente transformador en la formación de ciudadanos conscientes y responsables.

Aspectos clave de la teoría del desarrollo integral:

- **Enfoque holístico:** No se limita a un solo aspecto del desarrollo, sino que considera la interconexión de diferentes dimensiones de la vida.
- **Promoción de la dignidad personal:** Se centra en el bienestar de las personas, su empoderamiento y la garantía de sus derechos.
- **Solidaridad y subsidiariedad:** Se enfatiza la importancia de la cooperación, la responsabilidad compartida y la ayuda a los más vulnerables.
- **Equilibrio social y ambiental:** Se busca un desarrollo sostenible que no comprometa el futuro de las próximas generaciones y que respete el medio ambiente. **Participación y compromiso:** Se promueve la participación activa de las personas en la construcción de un desarrollo justo y equitativo.



d) Teoría Humanista de la Educación Física:

La teoría humanista se centra en la persona como eje del proceso educativo, promoviendo la autorrealización, la empatía y la autonomía a través de la actividad física. Esta perspectiva reconoce al estudiante como un ser único, con emociones, pensamientos y aspiraciones, que aprende en función de su experiencia y motivación interna. López y Sánchez (2021) destacan que la Educación Física humanista favorece un ambiente afectivo,



de respeto y de desarrollo personal, donde se prioriza el bienestar sobre el rendimiento competitivo.

Elementos clave de la teoría humanista en la Educación Física:

Enfoque holístico: Se considera al individuo en su totalidad, integrando aspectos físicos, emocionales, sociales y cognitivos.

- Crecimiento personal: Se promueve la autoconciencia, la autoestima y la confianza en uno mismo.
- Desarrollo social: Se fomenta la colaboración, el respeto, la empatía y la solidaridad.
- Bienestar físico y mental: Se busca la salud, el equilibrio y la satisfacción personal a través de la actividad física.
- Aprendizaje experiencial: Se enfatiza la importancia de la experiencia práctica para el aprendizaje.
- Participación activa: Se anima a los estudiantes a tomar decisiones y a participar en la planificación y organización de las actividades.
- Enfoque individualizado: Se tienen en cuenta las necesidades, intereses y habilidades de cada estudiante.
- Rol del docente como facilitador: El docente se convierte en un guía y mentor, que promueve la reflexión, el cuestionamiento y la autonomía de los estudiantes.
- Valoración de la diversidad: Se reconoce y respeta la diversidad de habilidades, experiencias y culturas.



e) Teoría del Juego:

El juego es considerado una estrategia pedagógica clave en la Educación Física, ya que facilita el aprendizaje espontáneo, la exploración del entorno y el desarrollo de competencias sociales. Desde una perspectiva constructivista, el juego promueve la resolución de problemas, la creatividad y la toma de decisiones



en contextos lúdicos. Según Ortega y Valverde (2022), el juego no solo es una herramienta didáctica, sino un proceso vital que fomenta el desarrollo motor y emocional. Además, fortalece el sentido de pertenencia, la inclusión y la convivencia entre pares.

Tipos de juegos:

- Juegos cooperativos: Donde las partes pueden negociar y formar coaliciones.
- Juegos no cooperativos: Donde las partes actúan de manera independiente, sin posibilidad de negociación.

Aplicaciones:

- Economía: Análisis de mercados, competencia, oligopolios. Política: Formación de coaliciones, votación.
- Negociaciones: Toma de decisiones en conflictos. Psicología: Análisis de la interacción social y el comportamiento humano.

f) Teoría Sociocultural:

Esta teoría, inspirada en la Educación Física, esto significa que las prácticas corporales deben tener sentido para los estudiantes en función de su realidad local, sus costumbres y sus referentes sociales. Ramírez y Flores (2020) señalan que la intervención docente debe considerar la diversidad cultural y social del grupo, promoviendo la equidad y la participación activa. Así, el movimiento se convierte en una herramienta para la transformación social y educativa.



CAPITULO II

LA

PSICOMOTRICIDAD



CAPITULO II: ASPECTOS GENERALES DE LA PSICOMOTRICIDAD

2.1. Conceptualización de Psicomotricidad:

La psicomotricidad es una disciplina que integra los aspectos cognitivos, físicos emocionales y social del ser humano, especialmente en la etapa infantil, para favorecer un desarrollo armónico. En el campo de la Educación Física, la psicomotricidad es clave para comprender cómo el cuerpo y la mente interactúan en los procesos de aprendizaje motor y emocional. Algunos autores como Vayer (1977) menciona que la psicomotricidad permite al niño tomar conciencia de su cuerpo, dominarlo y expresarse a través de él. En este sentido, el cuerpo es tanto instrumento como mensaje. Wallon (1942), pionero en los estudios psicomotrices, el movimiento no es sólo una manifestación física, sino también una forma de expresión emocional y un instrumento de relación con el entorno.



2.2. Clasificación de la Psicomotricidad:

a) Psicomotricidad Cognitiva:

Se enfoca en la conexión entre el cuerpo y la mente, desarrollando funciones como la atención, la percepción, la memoria, la lateralidad y la orientación espacial. Es fundamental en la infancia, ya que fortalece las bases del pensamiento lógico y la capacidad de aprendizaje. Piaget (1952), quien afirmó que el pensamiento nace de la acción corporal durante las primeras etapas del desarrollo.



b) Psicomotricidad funcional:



Está orientada al dominio del cuerpo y el control del movimiento, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio, la tonicidad y la postura. Es la base del aprendizaje motriz en la Educación Física, especialmente en edades tempranas. Le Boulch (1983), quien desarrolló la pedagogía psicocinética, centrada en una educación corporal consciente, progresiva y estructurada.

c) Psicomotricidad Sociomotriz:

Involucra la interacción corporal con otras personas, desarrollando habilidades sociales como la cooperación, el respeto por las normas, la empatía y la comunicación. A través del juego y el deporte colectivo, promueve una convivencia activa y saludable Parlebas (2001).



2.3. Subclasificación de la Psicomotricidad:

a) Psicomotricidad Fina:

La psicomotricidad fina hace referencia al control de movimientos pequeños y precisos que requieren coordinación entre músculos, nervios y cerebro. Principalmente involucra el uso de las manos, los dedos, los ojos y, en algunos casos, los labios y la lengua Le Boulch (1984).

Ejemplos de psicomotricidad fina

- Ensartar cuentas en un hilo.
- Recortar figuras con tijeras.
- Dibujar, colorear o escribir.
- Abotonarse la ropa.
- Armar rompecabezas pequeños.



Según Le Boulch (1984), pionero en el estudio de la psicomotricidad, “la motricidad fina es la base del gesto gráfico y de la escritura, y su desarrollo armónico garantiza una mejor expresión intelectual del niño” (Le Boulch, La Educación por el Movimiento). Asimismo, la psicóloga y pedagoga María Montessori (1912) afirmaba que el trabajo manual con precisión estimula la inteligencia del niño, ya que “la mano es el instrumento de la mente”.

b) Psicomotricidad Gruesa:

La psicomotricidad gruesa implica el desarrollo de movimientos amplios que requieren el uso de grandes grupos musculares. Está relacionada con el equilibrio, la coordinación, la fuerza y la postura corporal, Le Boulch (1983).

Ejemplos de psicomotricidad gruesa:

Caminar, correr o saltar.

Subir y bajar escaleras.

Lanzar y atrapar una pelota.

Gatear o rodar por el suelo.

Mantener el equilibrio en un solo pie.

El movimiento grueso es esencial para el desarrollo emocional, ya que el tono muscular está estrechamente ligado a la expresión de emociones, Henri Wallon (1942) (La evolución psicológica del niño).

El desarrollo motor, incluyendo el grueso, está vinculado directamente al desarrollo del lenguaje y de las funciones cognitivas superiores Piaget (1952).



d) La psicomotricidad afectiva:

La psicomotricidad afectiva se centra en cómo las emociones y el vínculo con otros influyen en el desarrollo motor y en la forma en que los niños y jóvenes se relacionan con su cuerpo. Según el psicomotricista Lapierre (1997), el movimiento no solo es una acción mecánica, sino una forma de comunicación emocional. Para Lapierre, un niño que se mueve con libertad también se está expresando afectivamente, y ese proceso es fundamental para su desarrollo personal y social. El creador del método de la Práctica Psicomotriz Aucouturier, quien sostiene que el juego espontáneo y el movimiento libre permiten que



el niño elabore sus emociones, sus miedos y su identidad. A través de actividades físicas no estructuradas, los niños pueden canalizar su mundo interior, superar bloqueos y ganar seguridad, Bernard Aucouturier (1985).

Ejemplos prácticos en la educación física:

Un niño que presenta timidez o inseguridad gana confianza cuando participa en juegos de rol donde puede expresarse con libertad, sin ser juzgado.

Actividades como la danza libre o el teatro físico ayudan a que los adolescentes liberen tensiones emocionales y fortalezcan su identidad corporal.

La psicomotricidad afectiva es esencial en la educación física, ya que considera al estudiante como un ser completo: corporal, emocional y relacional. Incluir este enfoque en las prácticas pedagógicas permite desarrollar personas más seguras, empáticas y emocionalmente equilibradas, lo que impacta positivamente en el aprendizaje y la convivencia escolar.

2.4. Enfoques de la Psicomotricidad:

La psicomotricidad, como disciplina que articula cuerpo, mente y emoción, ha evolucionado a lo largo del tiempo adaptándose a distintos contextos y necesidades del ser humano. Esta versatilidad ha dado lugar a diversos enfoques de aplicación, cada uno con objetivos y métodos específicos, pero todos con el propósito común de favorecer el desarrollo integral de la persona a través del movimiento. En el ámbito educativo, clínico y preventivo, la psicomotricidad se convierte en una herramienta clave para acompañar el crecimiento físico, emocional, cognitivo y social de los niños y niñas.



a) La psicomotricidad infantil:

La psicomotricidad infantil es esencial en la infancia, ya que permite al niño desarrollar sus capacidades a través del movimiento. A través de juegos y actividades lúdicas, el niño fortalece distintas habilidades. Wallon (1942) explicó que el movimiento está íntimamente ligado al desarrollo emocional y cognitivo, mientras que Piaget (1952) sostuvo que el pensamiento surge de la acción motriz en los primeros años. Por su parte, Vayer (1977) y Aucouturier (2004) destacaron que, mediante el juego libre y el movimiento espontáneo, el niño no solo mejora su rendimiento físico, sino que también elabora emociones, construye su identidad y previene dificultades escolares. Por ello, incluir la psicomotricidad en las clases de Educación Física desde la infancia es clave para el desarrollo integral.

b) Psicomotricidad educativa:

La psicomotricidad educativa es una disciplina que integra el desarrollo motor, emocional y cognitivo del niño a través del movimiento. Se centra en el cuerpo como medio de expresión, comunicación y aprendizaje, especialmente durante la educación infantil y primaria. En este contexto, se busca potenciar habilidades como la coordinación, el equilibrio, la lateralidad, la estructuración espacio-temporal y la conciencia corporal, lo cual favorece también el desarrollo afectivo y social del niño. Es fundamental en la prevención de dificultades de aprendizaje, ya que permite al niño explorar, expresarse y construir su identidad a través del juego y la acción motriz.

La psicomotricidad en el ámbito educativo se orienta a acompañar el desarrollo global del niño, no solo desde lo físico, sino también desde lo emocional y simbólico, considerando al cuerpo como el primer vehículo de comunicación con el entorno Lapierre y Aucouturier (2007).

c) Psicomotricidad terapéutica:

La psicomotricidad terapéutica es una intervención especializada que utiliza el cuerpo y el movimiento como medio para tratar trastornos del desarrollo, dificultades emocionales o problemas de integración psicosocial. Se dirige especialmente a personas (niños, adolescentes o adultos) que presentan alteraciones neurológicas, afectivas o conductuales, y busca restaurar el equilibrio entre lo motriz, lo emocional y lo cognitivo. Vayer (1977) destaca que esta práctica se basa en el respeto por el ritmo del paciente, promoviendo la seguridad, la autonomía y la capacidad de simbolizar a través del cuerpo, como herramienta para superar bloqueos y conflictos internos.



d) Psicomotricidad preventiva:

La psicomotricidad preventiva es una rama de la psicomotricidad que tiene como objetivo anticiparse a posibles dificultades en el desarrollo integral del niño, promoviendo su bienestar físico, emocional y social a través del movimiento. Se aplica especialmente en los primeros años de vida, cuando el cuerpo y el juego simbólico se convierten en herramientas clave para favorecer una maduración armónica de la personalidad.



Según autores como Vayer (2003), la prevención psicomotriz es una forma de cuidado profundo, que no solo protege al niño del riesgo, sino que también potencia su capacidad de ser y de estar plenamente en el mundo.

2.5. Bases teóricas de la psicomotricidad:

La psicomotricidad se fundamenta en un conjunto de teorías que reconocen la estrecha relación entre el cuerpo, el movimiento, la afectividad y el pensamiento, entendiendo al ser humano como una unidad global. Esta disciplina se apoya en aportes de la psicología, la neurociencia, la pedagogía y la filosofía, conformando un marco teórico que orienta sus prácticas educativas, preventivas y terapéuticas. La psicomotricidad, a partir de este enfoque plural, se convierte en una herramienta poderosa para promover el desarrollo global, ya que considera al niño en su totalidad: cuerpo que siente, piensa, juega y se transforma en relación con los otros Wallon (1942).

a) La neurofisiología:

Actualmente la educación física es importante para un óptimo desarrollo integral. Aunque tradicionalmente se ha enfocado en el cuerpo, hoy se conoce su importancia más allá de lo físico, gracias a los avances de la neurofisiología, la ciencia que estudia cómo funciona el sistema nervioso. Diversas



investigaciones han demostrado que el ejercicio físico también influye directamente en el cerebro y las funciones cognitivas. Cuando una persona realiza actividad física, se activa un complejo proceso neurofisiológico que mejora la memoria, la concentración, el estado de ánimo y la capacidad de aprendizaje. Esto ocurre gracias a la liberación de neurotransmisores como la dopamina, serotonina, noradrenalina y endorfinas, que no solo regulan las emociones, sino que también potencian el rendimiento cerebral, reforzando así la conexión entre movimiento y pensamiento.

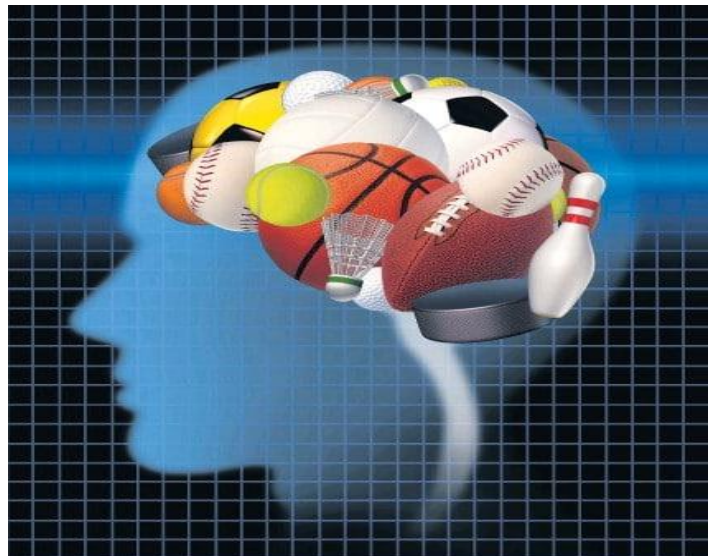
El ejercicio aeróbico potencia el desarrollo cognitivo. Según sus estudios, correr, nadar o andar en bicicleta ayuda a aumentar la neurogénesis (creación de nuevas neuronas) y mejora la atención, especialmente en adolescentes Ratey (2008).

b) La psicología:

La educación física no solo contribuye al desarrollo físico del ser humano, sino que también tiene un impacto fundamental en el plano psicológico, promoviendo el bienestar emocional, la autoestima, la motivación y las habilidades sociales. La psicología, como ciencia que estudia la mente y el comportamiento humano, ofrece numerosas aportaciones que explican cómo el ejercicio físico influye positivamente en la salud mental. Uno de los principales referentes en esta área es John Ratey, psiquiatra de la Universidad de Harvard. En su libro “Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain” (2008), Ratey demuestra que el ejercicio físico estimula la producción de neurotransmisores como la dopamina, serotonina y noradrenalina, los cuales son esenciales para mejorar el estado de ánimo, la atención y reducir la ansiedad y la depresión. Ejemplo: un estudiante que realiza 20 minutos de actividad física antes de una prueba logra concentrarse mejor y se siente menos estresado.

Por otro lado, la teoría de la autoeficacia, que indica que cuando una persona cree en su capacidad para lograr una meta, su motivación y rendimiento mejoran. Albert Bandura (1977). Ejemplo: un alumno que al principio no puede hacer abdominales, pero con práctica logra hacerlo y se siente más confiado, aumentando su rendimiento también en otras áreas académicas.

La psicóloga Carol Dweck, de la Universidad de Stanford, aportó la teoría de la mentalidad de crecimiento (growth mindset) en 2016, en la que plantea que los estudiantes que creen que pueden mejorar mediante el esfuerzo son más perseverantes y exitosos. Ejemplo: un estudiante que fracasa en su primer intento de salto alto, pero lo sigue intentando porque cree que puede mejorar con práctica, lo logra eventualmente y fortalece su perseverancia.

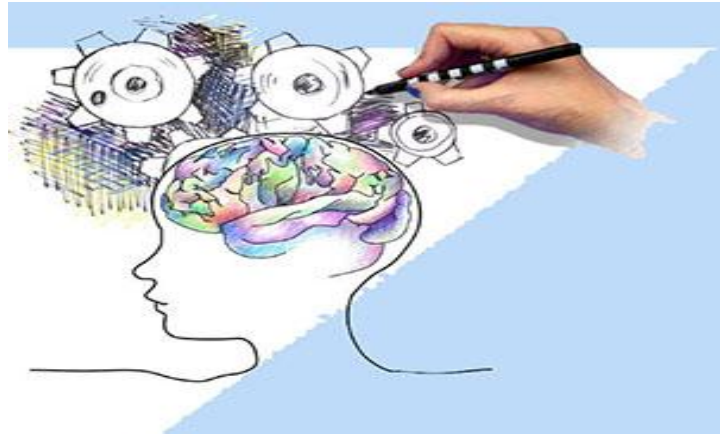


Otra teoría importante es la Teoría de la Autodeterminación de Edward Deci y Richard Ryan (2013), quienes explican que las personas están más motivadas cuando sienten autonomía,

competencia y conexión social. Ejemplo: en una clase de educación física donde los estudiantes eligen entre diferentes actividades (básquet, baile, caminata), se sienten más motivados y comprometidos porque tienen control sobre su aprendizaje.

c) Teoría Psicoanalítica:

La teoría psicoanalítica, iniciada por Sigmund Freud (1899), sostiene que el comportamiento humano está influenciado por el inconsciente, los deseos reprimidos y las emociones no verbalizadas. En el ámbito de la Educación Física, esta teoría ha sido aplicada por autores como Bernard Aucouturier y André Lapierre, quienes



afirman que el cuerpo es una vía de expresión del mundo interno del niño. A través del juego libre, el movimiento espontáneo y la dramatización, los niños pueden exteriorizar emociones, conflictos y miedos que no logran comunicar verbalmente. Por ejemplo, actividades como saltar sobre obstáculos, esconderse, arrastrarse o usar materiales simbólicos (telas, pelotas blandas) permiten al docente observar manifestaciones emocionales profundas. Según Françoise Dolto (1984), la imagen corporal también se forma a partir de vivencias afectivas y corporales, por lo que trabajarla en Educación Física favorece la autoestima, la identidad y la autorregulación emocional. Desde este enfoque, la Educación Física no solo desarrolla habilidades motrices, sino que se convierte en un espacio para cuidar el bienestar emocional del niño.

d) Teoría pedagógica:

La teoría pedagógica en Educación Física parte de la idea de que el movimiento no solo es una acción física, sino también una herramienta para educar en valores, desarrollar habilidades cognitivas, sociales y emocionales, y promover la formación integral del estudiante. Autores como Le Boulch (1983) y Vayer (1977) plantean que la Educación Física debe ir más allá del rendimiento deportivo, y centrarse en el desarrollo del niño como persona. A través de actividades como juegos cooperativos, dinámicas grupales, circuitos motores, deportes con reglas adaptadas o ejercicios de expresión corporal, se busca no solo mejorar la condición física, sino también fomentar la

autonomía, el trabajo en equipo, la responsabilidad y la autoestima. La pedagogía del movimiento considera que el cuerpo es parte activa del proceso educativo, y que el aprendizaje motor está estrechamente ligado al desarrollo del pensamiento. Desde esta perspectiva, el rol del docente es diseñar propuestas didácticas inclusivas, significativas y motivadoras, que respeten el ritmo de cada alumno y promuevan el aprendizaje activo y reflexivo.

e) Teoría de la psicomotricidad sociocultural:

La psicomotricidad sociocultural sostiene que las prácticas corporales están influenciadas por el entorno, las tradiciones, los roles sociales y la historia de cada comunidad. Desde este enfoque, el cuerpo no solo se mueve, sino que comunica, representa y reproduce valores culturales y formas de relación social.



En esa misma línea, Parlebas, sociólogo y psicomotricista francés, plantea en sus estudios sobre la “praxeología motriz” que los juegos y deportes no son solo actividades físicas, sino formas culturales de interacción social. Según Parlebas (2001), cuando los estudiantes participan en juegos tradicionales o deportes colectivos, aprenden normas, valores, jerarquías y formas de convivencia propias de su entorno.

Asimismo, el psicólogo soviético Vygotsky (1978) argumentó que el desarrollo cognitivo y emocional de los niños está profundamente mediado por las interacciones sociales y el contexto cultural. Desde esta mirada, el movimiento y el juego corporal no solo tienen un valor funcional, sino también un valor simbólico, social y educativo.



La psicomotricidad sociocultural en la educación física reconoce al cuerpo como un vehículo de expresión social y cultural. A través del movimiento, los estudiantes no solo desarrollan habilidades físicas, sino que también aprenden a convivir, a valorar la

diversidad y a fortalecer su identidad. Incorporar este enfoque permite que la educación física sea más significativa, inclusiva y transformadora.

f) La psicomotricidad humanista:

La educación física ha evolucionado más allá del mero entrenamiento corporal. Hoy en día, se entiende como una disciplina que contribuye de forma integral al desarrollo del ser humano, tanto en su dimensión física como emocional, cognitiva y relacional. En este contexto, la psicomotricidad humanista propone un enfoque centrado en el respeto a la persona, su libertad de expresión y su crecimiento emocional a través del cuerpo y el movimiento.

Uno de los principales referentes en este enfoque es el psicomotricista francés Lapierre, quien, junto con Aucouturier, impulsó una visión de la psicomotricidad basada en la vivencia afectiva, la expresión libre y el respeto al ritmo personal de cada niño. Según Lapierre (1997), el niño debe ser acogido con sus emociones y su cuerpo tal como es, y no forzado a adaptarse a modelos rígidos de movimiento o rendimiento.



Aucouturier, por su parte, desarrolló la Práctica Psicomotriz Aucouturier (PPA), una metodología que considera el juego simbólico, el movimiento libre y el vínculo afectivo como pilares fundamentales para el desarrollo infantil. Esta práctica propone que la intervención psicomotriz debe ser lúdica, afectiva y no directiva, permitiendo que el niño explore su mundo interno a través del movimiento. La psicomotricidad humanista, aplicada en la educación física, humaniza el movimiento, permitiendo que cada estudiante se desarrolle según sus necesidades afectivas, emocionales y corporales. Este enfoque favorece la libertad, el respeto, la empatía y la creatividad, generando un ambiente educativo más inclusivo y centrado en el bienestar del alumno.

CAPÍTULO III

EL DEPORTE



CAPITULO III: ASPECTOS GENERALES DEL DEPORTE

3.1. Ontología del deporte: (Pierre de coubertin,1863–1937):

La ontología aplicada al deporte implica una reflexión filosófica profunda que busca comprender su verdadera naturaleza como expresión del ser humano. Este enfoque no solo analiza qué significa practicar deporte, sino también cómo esta actividad se relaciona con aspectos fundamentales como la existencia, la identidad, el cuerpo y la vida en sociedad. En filosofía, la ontología es la disciplina encargada de estudiar el "ser", es decir, la esencia de lo que existe. Trasladado al ámbito deportivo, este análisis intenta revelar cuál es la esencia del deporte y cómo influye integralmente en el ser humano, más allá de lo físico, considerando también sus dimensiones psicológica, social y existencial. (Pierre de coubertin,1863–1937)



3.2. ¿Cuál es la verdadera esencia del deporte?

Más allá de la competencia o el rendimiento físico, la verdadera esencia del deporte radica en su capacidad para promover el desarrollo integral del ser humano. El deporte es una práctica que fomenta no solo la salud corporal, sino también la formación de valores éticos, el respeto por las reglas, la superación personal y la convivencia pacífica (UNESCO, 2015). Lejos de ser únicamente un espectáculo o una vía hacia el alto rendimiento, el deporte encuentra su sentido más profundo cuando es inclusivo, formativo y accesible. Según Parlebas (2001), su esencia está en la interacción significativa entre los individuos mediante el juego reglado, donde se manifiestan emociones, decisiones y relaciones sociales complejas.

3.3. La competencia: una búsqueda de superación:

Dentro del deporte, la competencia no es solo una confrontación física o técnica, sino una expresión más profunda de nuestra existencia. La pregunta ontológica va más allá del “cómo” competimos, preguntándose ¿por qué lo hacemos? Competir significa enfrentarse a los propios límites con la intención de superarlos. Esta necesidad de trascender es central en la ontología del deporte. Desde la filosofía de Nietzsche, el concepto de



Übermensch o superhombre representa precisamente ese impulso humano de romper barreras y evolucionar constantemente. En este contexto, el acto de competir refleja una voluntad interna de transformación y crecimiento personal. Además, la competencia también funciona como un mecanismo de afirmación de la identidad. Al medirnos contra otros, no solo buscamos ganar, sino también validarnos, demostrar quiénes somos. La competencia, entonces, no es solo una lucha externa, sino también un proceso interno de reconocimiento y autoafirmación.

a) El cuerpo como sujeto viviente dentro del deporte:

En este enfoque filosófico, el cuerpo no es simplemente una herramienta que se utiliza, sino un sujeto que siente, percibe y vive el deporte. Lejos de verse como una máquina que ejecuta movimientos, el cuerpo es el vehículo mediante el cual el ser humano se experimenta a sí mismo. El filósofo Maurice Merleau-Ponty lo define como un "sujeto encarnado", es decir,



una entidad que no solo actúa, sino que también siente y expresa. Un deportista no se limita a correr o nadar: a través de su cuerpo, experimenta emociones, esfuerzo, fatiga, dolor y logros. En este sentido, la vivencia deportiva se convierte en una experiencia integral, donde el cuerpo representa el escenario donde se manifiestan las tensiones, desafíos y aspiraciones más profundas del ser humano.

b) El deporte como construcción social:

El deporte no solo se vive de forma individual; posee una dimensión colectiva muy significativa. Va más allá de la práctica entre personas: constituye una creación social que ayuda a formar identidades compartidas. A través de él, las sociedades expresan y refuerzan valores fundamentales como la cooperación, la justicia, la disciplina y la unidad. Desde esta visión ontológica, también se plantea si el deporte actúa como reflejo de las tensiones sociales presentes. Los atletas no solo representan a sí mismos, sino a comunidades, regiones o incluso países. Eventos como los Juegos Olímpicos o los campeonatos mundiales permiten que las naciones se identifiquen, se enorgullezcan y proyecten su imagen a través de los logros deportivos de sus representantes. El deporte, por tanto, actúa como un vehículo de identidad colectiva.



c) El deporte como proceso de transformación personal:

El deporte también puede entenderse como un camino de transformación continua del ser. Cada entrenamiento, cada competencia y cada mejora en el rendimiento no solo modifican el cuerpo, sino también la mente, las emociones y la propia identidad. Esta evolución constante permite que la persona se



redefina a través del vínculo con su práctica deportiva. Se puede entender al deportista como un “ser-en-el-mundo”, es decir, alguien que se proyecta, que se construye a partir de sus interacciones con su entorno. En este caso, el mundo deportivo actúa como el escenario donde el individuo manifiesta su existencia, se expone y se transforma. (Martin Heidegger) Cada acción realizada en el deporte es una manera de afirmarse como ser humano. La ontología del deporte nos invita a verlo más allá del esfuerzo físico. Es una expresión integral del ser humano, donde se combinan el deseo de superación, la afirmación de la identidad y la exploración de la existencia. A través de la práctica deportiva, las personas no solo intentan ganar, sino también evolucionar, redescubrirse y desarrollar su potencial. Así, el deporte se convierte en una experiencia profundamente filosófica: una forma de afrontar los propios límites, transformarse y reafirmar la presencia en el mundo. Es, en definitiva, un medio de conexión con uno mismo y con la esencia del ser.

d) El deporte como servicio y fenómeno cambiante:

Además de sus funciones, el deporte presenta características particulares como producto de consumo. A diferencia de otros servicios públicos, está influenciado por las modas y tendencias sociales, lo que genera constantes cambios y demanda una continua adaptación. Esta transformación implica que las instituciones deportivas necesitan políticas activas de capacitación y actualización del personal.

La diversidad de motivaciones salud, diversión, integración, logro personal hace necesaria una oferta deportiva amplia que responda a las distintas expectativas de la población. Otra característica especial es que el deporte es una actividad intangible y subjetiva, ya que se produce y se consume al mismo tiempo. Por eso, es fundamental hacer las cosas bien desde el inicio, asegurando calidad en cada paso del proceso y tomando la gestión con seriedad y responsabilidad.



3.4. Concepto:

El deporte puede definirse como una actividad física institucionalizada que implica una estructura reglada, objetivos definidos, esfuerzo físico o técnico, y con frecuencia, competencia. No obstante, su significado va más allá del rendimiento o la competición. Se trata también de una práctica social y cultural que promueve el desarrollo físico, emocional y ético de quienes lo practican (Parlebas, 2001).

Según la Carta Europea del Deporte (1992), el deporte se concibe como cualquier tipo de actividad física que, ya sea de forma organizada o espontánea, busca mejorar o expresar la condición física y mental, fomentar relaciones sociales o lograr resultados competitivos en distintos niveles.

Además, el deporte se adapta a diversas formas y niveles de participación: desde el recreativo hasta el de alto rendimiento, desde el individual hasta el colectivo, y puede ser practicado en contextos escolares, comunitarios o profesionales (Cagigal, 1996). En resumen, el

concepto moderno de deporte abarca dimensiones físicas, sociales, psicológicas y culturales, lo que lo convierte en un fenómeno esencial para el desarrollo humano.

En 1998, la Comisión Europea reconoció que el deporte desempeña cinco funciones esenciales para el desarrollo de la sociedad, y que su valor va mucho más allá del simple bienestar físico:

a) Función educativa:

El deporte contribuye a la formación integral de las personas a lo largo de su vida. Por ello, en 2004 se declaró el Año Europeo de la Educación y el Deporte, promoviendo metas como:

- Fomentar la colaboración y el trabajo en equipo entre los jóvenes.
- Impulsar valores como la solidaridad, la tolerancia y el juego limpio.
- Visibilizar la importancia del voluntariado en actividades deportivas.
- Estimular el intercambio cultural y deportivo.
- Favorecer la inclusión de grupos desfavorecidos mediante el deporte.

b) Función de salud pública

Promueve estilos de vida activos y saludables, ayudando a mantener la calidad de vida incluso en edades avanzadas.

c) Función social:

Contribuye a construir una sociedad más equitativa, enfrentando problemáticas como la intolerancia, la discriminación o la violencia.

d) Función cultural:

Permite a las personas conectarse con su entorno y cultura, fomentando el respeto por el medio ambiente y el arraigo a sus territorios.

e) Función lúdica:

Actualmente, el deporte cumple un rol clave como forma de ocio y recreación, tanto a nivel individual como colectivo.

3.5. Origen:

La palabra “deporte” proviene del antiguo francés *desport*, que significa “ocio” o “recreación”. Su origen, sin embargo, se remonta a épocas prehistóricas, cuando las personas realizaban actividades físicas con fines de supervivencia, entrenamiento, celebración o ritos

sociales. Con el paso del tiempo, esas prácticas evolucionaron hacia juegos y competencias estructuradas, como los emblemáticos Juegos Olímpicos de la antigua Grecia.

El deporte tiene un carácter ancestral y universal. En sus primeras formas, estuvo ligado a la caza, la guerra, los rituales religiosos y la preparación física. Más tarde, adquirió un valor competitivo, recreativo y cultural, consolidándose como una manifestación fundamental en la historia de la humanidad. A lo largo de los siglos, ha reflejado los cambios sociales, culturales y políticos de cada civilización.

En Egipto, por ejemplo, se han encontrado representaciones visuales de actividades como lucha, natación y lanzamiento de jabalina, que no solo eran ejercicios físicos, sino también prácticas religiosas. En la antigua China, hace más de 4000 años, ya se registraban juegos con pelotas y formas tempranas de artes marciales, pensadas para armonizar cuerpo y mente.

Sin embargo, fue en Grecia donde el deporte alcanzó una dimensión social y educativa sin precedentes. Los griegos lo integraron en la formación del ciudadano, destacando valores como fuerza, belleza, nobleza y autodisciplina. Los Juegos Olímpicos, dedicados a Zeus, nacieron en el siglo VIII a.C. como una forma de competencia pacífica, suspendiendo incluso guerras entre ciudades durante su celebración. Las pruebas incluían carreras, lucha, lanzamiento de disco y pentatlón.



Con la llegada del Imperio Romano, el enfoque deportivo cambió hacia el espectáculo. Se popularizaron combates de gladiadores y carreras de carros, actividades de gran atracción para el público. Tras la caída del imperio, en la Edad Media, el deporte perdió presencia como práctica organizada y se limitó a las clases altas, a través de justas, cacerías y torneos.

El Renacimiento recuperó el interés por el cuerpo y el ejercicio físico como parte del desarrollo integral del individuo. No obstante, fue en los siglos XVIII y XIX, con la Revolución Industrial, cuando surgió el deporte moderno: se establecieron reglas, surgieron federaciones y se organizaron competencias a nivel internacional. Inglaterra fue clave en esta transformación, siendo cuna de disciplinas como fútbol, rugby, cricket y tenis.

En 1896, gracias al impulso del barón Pierre de Coubertin, se reinstauraron los Juegos Olímpicos, marcando el comienzo del deporte moderno global. Desde entonces, el deporte ha crecido hasta convertirse en un fenómeno cultural, social y económico, practicado en todo el mundo no solo como entretenimiento o competencia, sino también como herramienta de educación, integración y superación personal.

3.6. HISTORIA:

Los antecedentes históricos del deporte moderno se encuentran en la antigua Grecia, donde la práctica física y el entrenamiento militar iban de la mano. La importancia que los griegos otorgaban al deporte los llevó a crear los Juegos Olímpicos alrededor del año 777 a.C., celebrados cada cuatro años en Olimpia hasta el



394 d.C. Estas competencias incluían carreras a pie y a caballo, luchas, saltos y lanzamientos, y su importancia fue tal que motivó la construcción del Templo de Zeus. Los organizadores de estos juegos eran llamados Helanódices, figuras que en la actualidad podríamos comparar con los comités olímpicos. La edición moderna de los Juegos Olímpicos se celebró por primera vez en 1896 en Atenas, Grecia. En paralelo, muchas naciones vecinas desarrollaban batallas con armas, lo cual influyó en el surgimiento de deportes como la esgrima o el tiro al blanco. Durante la Edad Media (siglos V al XV), surgieron nuevas disciplinas como el atletismo, la caballería, la lucha, la palma y los juegos en equipo. En el siglo XV, emergieron juegos similares al fútbol en Italia, el golf en Escocia y los bolos en Alemania. En el siglo XIV, se popularizó el tenis europeo, practicado en calles o construcciones con raquetas rudimentarias hechas con cuerdas de tripa animal. Con la Revolución Industrial entre los siglos XVIII y XIX, las personas comenzaron a tener más tiempo libre y recursos económicos, lo que favoreció el resurgimiento de prácticas deportivas, muchas de las cuales fueron formalizadas. La celebración de los Juegos Olímpicos modernos en 1896 con la participación de más de 200 países marcó un antes y un después en la historia del deporte, posicionándolo como un evento.

3.7. Definición y naturaleza del deporte:

El deporte se define como una actividad estructurada, normalmente competitiva, realizada por una o más personas y regulada por normas específicas. Su práctica contribuye al desarrollo físico y, a diferencia del juego, incluye entrenamiento y objetivos definidos.

La Real Academia Española lo describe como una actividad física realizada como juego o competencia, que implica preparación y cumplimiento de reglas. Aunque suele asociarse con ejercicio físico, también abarca actividades mentales que requieren concentración y agilidad, como el ajedrez. En ese sentido, la mente también forma parte del cuerpo y su uso activo puede considerarse parte del deporte, aunque no se trate de ejercicio físico en sí.

3.8. Objetivo y características del deporte:

El principal propósito del deporte es mejorar la condición física y psicológica del practicante. Además, ofrece una serie de beneficios formativos y sociales:

- Unión: El deporte fortalece el espíritu de equipo, enseñando a convivir y cooperar con personas de diferentes personalidades. Un equipo se construye sobre el compromiso de trabajar por un objetivo común.
- Responsabilidad: Al integrarse a un grupo deportivo, los participantes asumen compromisos como la puntualidad y la constancia, lo que promueve la madurez y la responsabilidad.
- Liderazgo: Participar en actividades deportivas estimula el desarrollo de habilidades de liderazgo, tanto dentro como fuera del entorno competitivo. Un buen deportista puede convertirse en un referente para su comunidad.
- Disciplina: La práctica constante del deporte forma hábitos de disciplina y ayuda a los jóvenes a canalizar su energía hacia metas positivas, convirtiéndose en una herramienta para enfrentar dificultades personales o sociales.
- Trabajo: El esfuerzo en el deporte puede abrir puertas a oportunidades académicas y profesionales, como becas o reconocimientos, mostrando que la dedicación puede superar cualquier barrera social.

3.9. Evolución del deporte a lo largo del tiempo:

- Prehistoria: En los primeros tiempos de la humanidad, actividades como la caza, la pesca o el combate físico eran fundamentales para la supervivencia. Estas acciones también tenían una dimensión simbólica, ya que se practicaban en contextos rituales o sociales.
- Antigua Grecia: Los griegos fueron pioneros en organizar competencias formales. En el año 776 a.C. celebraron los primeros Juegos Olímpicos como una forma de rendir tributo a los dioses mediante pruebas atléticas.
- Edad Media: Durante este periodo, el deporte estuvo principalmente ligado a la nobleza. Se realizaban torneos, justas y ejercicios militares, mientras que la Iglesia promovía actividades físicas relacionadas con el entrenamiento de caballeros.
- Renacimiento y Edad Moderna: Se revitalizó el interés por el cuerpo y la actividad física. Comenzaron a surgir clubes deportivos y se formalizaron las reglas de juego, sentando las bases para el deporte moderno.
- Siglos XIX y XX: El deporte se masificó gracias a la creación de ligas profesionales y la difusión mediática. La aparición de prensa, radio y televisión impulsó su popularidad, convirtiéndolo en un fenómeno global.
- Actualidad: En el presente, el deporte continúa transformándose con la inclusión de la tecnología, los eSports y una creciente profesionalización. También se diversifican las formas de práctica y consumo deportivo.

3.10. Eventos clave en la historia del deporte:

- Juegos Olímpicos: Desde sus orígenes en la antigüedad hasta su versión moderna, han representado un símbolo de paz, unidad internacional y competencia justa.
- Creación de reglas y organismos: La normalización de reglamentos y el nacimiento de federaciones deportivas (como en el tenis, golf o cricket) permitieron la expansión y la organización oficial de estas prácticas.
- Profesionalización: Con el surgimiento de ligas profesionales en disciplinas como fútbol, baloncesto o béisbol, se consolidó un nuevo modelo donde el deporte también se volvió una industria y un espectáculo.

3.11. Características del Deporte:

El deporte es una actividad sistematizada que puede ser física o mental, y que tiene fines recreativos, competitivos o de desarrollo personal. Posee una serie de elementos que lo distinguen de otras actividades humanas:

a) Actividad física

- Involucra movimientos que requieren fuerza, agilidad, velocidad o resistencia.
- Puede practicarse con distintos niveles de intensidad: alta (fútbol, atletismo), media (natación, ciclismo), o baja (golf, ajedrez competitivo).
- Favorece tanto la salud corporal como mental.

b) Reglas definidas

- Cada disciplina cuenta con un reglamento específico aceptado por sus participantes.
- Estas normas pueden ser internacionales o ajustadas localmente, pero mantienen la estructura del juego.
- Todo deporte tiene una meta definida, como anotar puntos, ganar un partido o superar un tiempo.
- Puede ser de carácter individual (como el boxeo o el tenis) o colectivo (como el baloncesto o el voleibol).

c) Competencias

- Existe una rivalidad deportiva, ya sea contra otros o contra uno mismo al buscar una mejora personal.
- Esta dinámica fomenta la constancia y la autosuperación.
- La mejora en el deporte requiere de entrenamiento continuo y aprendizaje de estrategias y habilidades.
- El desarrollo deportivo abarca aspectos físicos, mentales y tácticos.
- La práctica está respaldada por entidades como clubes, federaciones y torneos oficiales.
- Ejemplos: FIFA (fútbol), FIBA (básquet), COI (Juegos Olímpicos).
- Basado en el respeto mutuo, las reglas y la honestidad, promueve el compañerismo y la ética dentro y fuera del juego.
- Se practica en todas partes del mundo y en contextos diversos: escolar, comunitario, profesional.

- Abarca una amplia gama de edades, capacidades físicas y realidades culturales.
- Físicos: mejora del sistema cardiovascular, muscular y respiratorio.
- Mentales: reduce el estrés, mejora la concentración y fortalece la autoestima.
- Sociales: promueve la inclusión, la cooperación y la comunicación efectiva.

3.12. Clasificación de los Deportes:

La clasificación del deporte permite organizar las diversas disciplinas existentes en grupos homogéneos, facilitando su estudio, enseñanza y práctica. A continuación, se presentan las clasificaciones más utilizadas:

a) Según el tipo de actividad

i. Deportes individuales

Son aquellos en los que el deportista compite o se desempeña por sí solo, sin la participación directa de compañeros durante la ejecución, cada quien compite en solitario, dependiendo únicamente de sus capacidades físicas y mentales. Estos deportes suelen requerir de una gran concentración, autodisciplina y preparación personal.

ii. Deportes colectivos o en equipo

Los deportes colectivos o deportes de equipo son aquellos en los que se enfrentan dos conjuntos o grupos de atletas rivales, cada uno de los cuales tiene el mismo número de jugadores que comparten su puntaje y su progreso en la competición. En este tipo de deportes, el objetivo de cada grupo es superar al rival, y para eso cada equipo debe actuar de manera coordinada simultánea.



A diferencia de los deportes individuales, los deportes colectivos requieren de cierta capacidad de comprensión entre pares, de cooperación colectiva y al mismo tiempo de jerarquía y horizontalidad. Así, por ejemplo, en la práctica deportiva suele haber un “capitán” o “líder” del equipo, que tiene el rol de coordinar los esfuerzos colectivos y animar a los demás, pero cuando el equipo gane una competición, todos sus integrantes recibirán por igual una medalla o premio.

En la práctica, los deportes colectivos suelen añadir a los esfuerzos físicos y mentales del deporte, un aspecto social indispensable, ya que el éxito colectivo normalmente depende de la comunicación y entendimiento entre sus miembros. Cagigal, J. M. (1981)

b) Según el medio de práctica

i. Deportes terrestres

Se practican en superficies sólidas como canchas, pistas o terrenos naturales. Son los más comunes a nivel escolar y profesional. Ejemplos: Atletismo, fútbol, baloncesto, ciclismo, lucha libre.

ii. Deportes acuáticos

Se realizan en medios acuáticos, ya sea en piscinas o en cuerpos naturales como ríos, lagos o el mar. Requieren habilidades específicas como la flotación y el control respiratorio. Ejemplos: Natación, waterpolo, buceo, remo, surf.

iii. Deportes aéreos

Estos deportes se practican en el aire o dependen de la elevación. Suelen estar asociados al riesgo, la adrenalina y el dominio de tecnologías o artefactos especiales. Ejemplos: Paracaidismo, parapente, ala delta, salto con pértiga. Hernández, (2000).

c) Según el contacto físico

i. Deporte con contacto:

Son disciplinas en las que el contacto físico entre participantes es parte fundamental del reglamento. Se exige una buena preparación física, control emocional y respeto por las reglas. Ejemplos: Boxeo, judo, lucha olímpica, taekwondo, rugby. Hernández. (2000).



ii. Deportes sin contacto

Evitan o no requieren el contacto físico directo entre oponentes. Se enfocan más en la técnica, la precisión o la estrategia. Ejemplos: Atletismo, natación, tenis, gimnasia, tiro con arco. Blázquez, (2013)



d) Según la naturaleza competitiva

i. Deporte competitivo

El deporte competitivo se define como una actividad física organizada que implica la participación en competiciones con el objetivo de superar a un oponente o alcanzar un resultado específico, siguiendo un conjunto de reglas establecidas. Se caracteriza por la búsqueda de la victoria, la exigencia física y mental, la especialización deportiva, y la comparación de resultados entre participantes, lo cual conlleva un gran sacrificio por parte de los participantes y un entrenamiento sistemático para lograr los fines deseados, esta orientación se rige por el principio de selectividad, de forma que la elite deportiva constituye un colectivo minoritario por definición. Cagigal, (1981)

Características del deporte competitivo:

- **Búsqueda de la victoria:** El objetivo principal es ganar, ya sea superando a otros o superándose a uno mismo.
- **Organización y reglas:** Las competiciones se rigen por normas y reglamentos específicos, a menudo establecidos por organismos deportivos.
- **Especialización deportiva:** Los participantes suelen tener habilidades y entrenamiento específicos para la disciplina en la que compiten.

- **Nivel de exigencia:** El deporte competitivo requiere un mayor nivel de esfuerzo físico y mental, así como una preparación sistemática.
- **Clasificación y resultados:** Los participantes son clasificados según su desempeño, y los resultados son medidos y comparados.
- **Selección y elite:** En algunos casos, el deporte competitivo puede llevar a la formación de una elite deportiva, con un enfoque en el alto rendimiento.
- **Entrenamiento y sacrificio:** Para alcanzar los resultados deseados, se requiere un entrenamiento constante y, a menudo, un gran sacrificio por parte de los atletas. Blázquez, (2013)

ii. Deporte recreativo:

Es la práctica deportiva que se realiza por diversión y placer, alejándonos de la idea de competir o ganar al adversario. Busca el disfrute, el esparcimiento y el bienestar físico y mental, sin énfasis en la competencia formal. Es muy común en programas comunitarios, escolares y de salud. Ejemplos: Caminatas al aire libre, partidos informales de vóley, yoga en grupo, ciclismo dominical.

El deporte recreativo es una herramienta poderosa para mejorar nuestra salud y bienestar general. Sus beneficios son numerosos y se extienden tanto a nuestro cuerpo como a nuestra mente y nuestras relaciones con los demás. Practicar deporte de forma recreativa tiene un impacto muy positivo en tu salud física. Ayuda a: Prevenir el sobrepeso y la obesidad: Al mantenernos activos, quemamos calorías y controlamos nuestro peso, lo cual es crucial dada la preocupante extensión del sedentarismo en la sociedad.

- **Mejorar la salud cardiovascular:** El ejercicio regular fortalece el corazón y mejora la circulación, reduciendo el riesgo de enfermedades cardíacas. Fortalecer músculos y huesos: Ayuda a mantener nuestro sistema musculoesquelético en forma, previniendo lesiones y mejorando la movilidad. Aumentar la energía y la resistencia: Te sentirás con más vitalidad para tus actividades diarias y tendrás una mayor capacidad física. Beneficios psicológicos y sociales: Reduce el estrés y la ansiedad: La actividad física es una excelente vía de escape para liberar tensiones y mejorar el bienestar mental.

- Mejora el estado de ánimo: La práctica de deporte libera endorfinas, que actúan como analgésicos naturales y generan una sensación de felicidad.
- Fomenta la socialización: Al practicar deportes en grupo, conoces gente nueva, fortaleces lazos y desarrollas habilidades de trabajo en equipo.
- Aumenta la autoestima y la confianza: Superar pequeños retos y sentirte más activo te ayuda a verte y sentirte mejor, a tener más seguridad y confianza en ti mismo. Ruiz, (2010).

e) Según el entorno

Se realiza en espacios abiertos, como campos, estadios o áreas naturales. Conectan con el medio ambiente y permiten mayores desplazamientos. Ejemplos: Fútbol, ciclismo, atletismo, etc. Blázquez, (2013).

3.13. Perspectivas del deporte:

El deporte, más allá de ser una actividad física, es un fenómeno complejo con múltiples dimensiones que impactan la vida individual y colectiva. En este apartado se abordan las distintas perspectivas del deporte, desde su influencia social y cultural, hasta su papel en la economía, la tecnología, el bienestar y la educación.



El deporte es una herramienta poderosa para la cohesión social. Permite la integración de personas de diferentes edades, géneros, clases sociales y culturas. Su práctica fomenta valores como la solidaridad, la inclusión, la equidad, el respeto por las reglas y el trabajo en equipo. El deporte es un agente de transformación social que contribuye a la integración, la igualdad de oportunidades y la reducción de brechas en distintos contextos.

Principales contribuciones sociales:

- Favorece la inclusión de personas con discapacidad mediante el deporte adaptado.
- Reduce la violencia y mejora la convivencia en contextos vulnerables.
- Estimula la participación comunitaria y el sentido de pertenencia. Parlebas (2001).

El deporte forma parte del patrimonio cultural de muchas sociedades. Refleja costumbres, creencias y tradiciones, y muchas veces actúa como símbolo de identidad nacional o regional. Ejemplos significativos:

- -Sumo en Japón: Más que una competencia, es un ritual ancestral con códigos espirituales.
- -Pelota maya: Práctica milenaria con profundas implicancias religiosas y políticas.
- -Fútbol en Sudamérica: Un fenómeno de pasión colectiva que traspasa lo deportivo.
- -Otros deportes Tradicionales del Mundo:
- Kabaddi (India)
- Capoeira (Brasil)
- Charrería (México)



a) Perspectiva tecnológica del deporte

La tecnología ha transformado radicalmente el deporte moderno, tanto en su práctica como en su transmisión, análisis y entrenamiento.

Ámbitos de impacto:

- Equipamiento deportivo: Ropa inteligente, zapatillas con sensores, implementos aerodinámicos.
- Medicina deportiva: Rehabilitación con láser, monitoreo de la salud en tiempo real.
- Transmisión y visualización: Cámaras 360°, repeticiones en HD, realidad aumentada.
- Análisis de rendimiento: Software de big data, inteligencia artificial y biomecánica.

b) Perspectiva económica del deporte

La economía del deporte es un campo complejo y dinámico que abarca una amplia gama de actividades e impactos económicos, genera millones de empleos y moviliza enormes sumas de dinero a nivel global. Se vincula con sectores como la publicidad, el turismo, la construcción, la salud y los medios de comunicación. Se trata de una industria multimillonaria que genera empleo y oportunidades de crecimiento económico. García, (2006).

En detalle, la economía del deporte abarca:

Generación de ingresos:

- **Venta de entradas y derechos de transmisión:** Los eventos deportivos generan ingresos significativos a través de la venta de entradas para los espectadores y los derechos de transmisión a los medios.
- **Patrocinios y publicidad:** Las empresas invierten en patrocinios deportivos para promocionar sus marcas, generando ingresos para los equipos, atletas y eventos.
- **Merchandising:** La venta de productos oficiales de equipos y atletas, como camisetas y otros artículos, también contribuye a la economía del deporte.
- **Turismo deportivo:** Eventos deportivos importantes atraen a turistas, generando ingresos adicionales para la región anfitriona.
- **Inversión en infraestructura deportiva:** La construcción y mejora de instalaciones deportivas atrae inversión pública y privada, creando empleo y mejorando la infraestructura local.

Impacto en el empleo:

- Creación de empleos directos: El sector deportivo genera empleos en diversas áreas, desde entrenadores y fisioterapeutas hasta profesionales de marketing y gestión deportiva.
- Generación de empleos indirectos: El deporte también impulsa la creación de empleos en sectores relacionados, como la construcción, el turismo y los servicios. Gómez, (2014).

c) Perspectiva del bienestar

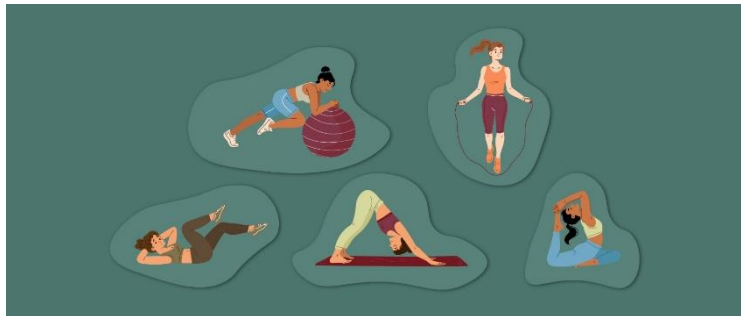
El deporte es un factor clave en la promoción de la salud física y mental. La actividad física regular previene enfermedades crónicas, mejora la autoestima y reduce los niveles de estrés.

Beneficios físicos:

- -Mejora la condición cardiovascular.
- -Regula el peso corporal.
- -Fortalece huesos y músculos.

Beneficios mentales y emocionales:

- -Disminuye la ansiedad y la depresión.
- -Reduce el estrés
- -Mejora la autoestima
- -Favorece el sueño reparador.
- -Eleva el estado de ánimo general.



d) Perspectiva educativa del deporte

En el ámbito educativo, el deporte cumple una función formativa esencial. Fomenta valores, disciplina, habilidades socioemocionales y estilos de vida saludables desde edades tempranas. Castejón, (2004).

Contribuciones educativas:

- -Favorece el aprendizaje colaborativo.
- -Mejora la atención y la disciplina escolar.
- -Permite el desarrollo integral del estudiante.
- -Currículo escolar y deporte: Muchos sistemas educativos integran la Educación Física como área obligatoria, reconociendo su impacto en la salud, la conducta y el rendimiento académico.

Competencias desarrolladas a través del deporte

- Liderazgo y responsabilidad
- Trabajo en equipo y empatía
- Toma de decisiones éticas
- Perseverancia y superación personal

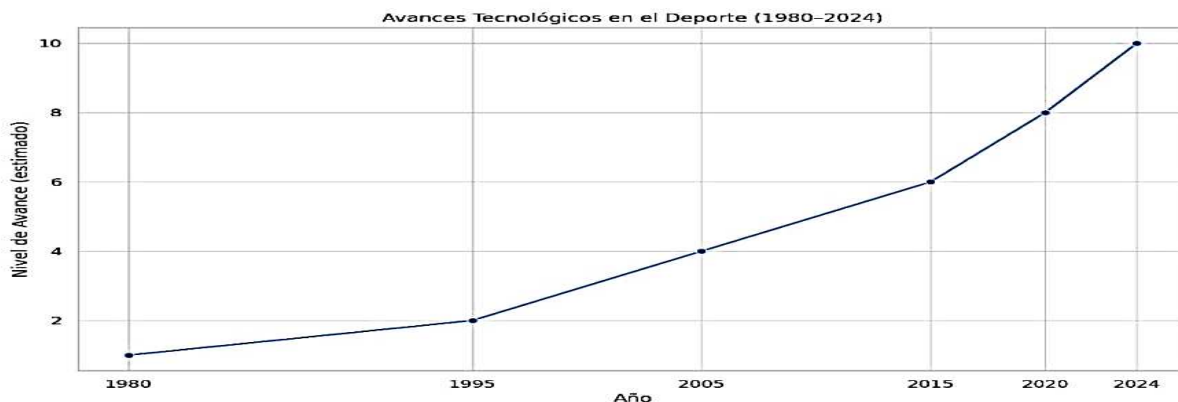


3.14. Innovaciones en el deporte actual:

VAR (Video Assistant Referee): Es una herramienta tecnológica utilizada en el fútbol para asistir a los árbitros en la toma de decisiones importantes, como: Validación de goles, penales, tarjetas rojas directas y errores de identidad en sanciones. FIFA. (2018).

Relojes GPS para atleta: Es un dispositivo portátil diseñado para registrar y analizar datos relacionados con el rendimiento deportivo. Este tipo de reloj utiliza el sistema de posicionamiento global (GPS) para medir distancia recorrida, calcular velocidad y ritmo, registrar rutas y altitud, y monitorizar frecuencia cardíaca. García, (2020)

Trajes de natación hidrodinámicos: Son prendas diseñadas con materiales y tecnologías avanzadas para reducir la resistencia al agua durante la natación, mejorando así la velocidad y el rendimiento del nadador. FINA, (2019).



FIFA. (2023). Informe Global del Fútbol y su impacto social y económico

REFERENCIAS

- Aucouturier, B. (1985). Los fantasmas de acción y la práctica psicomotriz.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Blanco, M., & González, L. (2021). Fundamentos de la Educación Física escolar. Editorial Didáctica.
- Carrillo, J., Fernández, L., & Rojas, A. (2021). Educación Física: teoría y práctica. Ediciones Pedagógicas.
- Chokler, M. (s.f.). Acerca de la práctica psicomotriz de Bernard Aucouturier (Proyecto Autonomía). Centauro.
- Consejo Trejo, C. (s.f.). La psicomotricidad y educación psicomotriz en la educación preescolar.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior.
- Díaz, C., & Tapia, F. (2020). Conocimiento y desarrollo humano en la Educación Física. *Revista Iberoamericana de Educación*, 82(2), 45–58.
- Dolto, F. (1984). La imagen inconsciente del cuerpo.
- Dweck, C. S. (2016). *Mindset: The new psychology of success*.
- Fernández, M., & Morales, J. (2020). Educación Física y ciudadanía. Universidad Nacional.
- García, M., & Méndez, R. (2021). Didáctica del aprendizaje motor en contextos escolares. Editorial Académica Española.
- González, H., & Peña, V. (2020). Ejercicio físico y salud pública. *Revista de Ciencias del Deporte*, 18(1), 65–77.
- Herrera, M., & Medina, C. (2020). Valores y convivencia en la clase de Educación Física. *Pedagogía Actual*, 25(3), 31–40.
- Lapierre, A. (1997). El cuerpo y el inconsciente en Educación y Terapia.
- Le Boulch, J. (1983). La educación por el movimiento.
- Le Boulch, J. (1984). Psicomotricidad y educación.
- Martínez, D., & Castro, E. (2021). Fisiología del ejercicio para educadores físicos. *Deporte y Ciencia*.
- Méndez, J., & Salas, P. (2022). Historia y evolución de la Educación Física. Editorial Universitaria.
- Montessori, M. (1912). El método de la pedagogía científica aplicado a la educación de la infancia.

- Ortega, C., & Valverde, P. (2022). Juego y aprendizaje en Educación Física escolar. *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad*, 16(1), 67–80.
- Ortega, N., & Méndez, R. (2022). Interdisciplinariedad en la Educación Física actual. *Praxis Educativa*, 36(4), 55–63.
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad: Léxico de praxiología motriz*.
- Pérez, L., & Ramírez, S. (2023). Metodologías activas y conocimiento en Educación Física. *Enfoques*, 45(2), 88–101.
- Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children* (M. Cook, Trans.).
- Ramírez, A. (2021). *Raíces históricas de la Educación Física*. Editorial Raíces.
- Ramírez, F., & Flores, H. (2020). La Educación Física desde un enfoque sociocultural. *Cuadernos de Investigación en Educación*, 12(1), 91–105.
- Rivas, L., & Torres, D. (2020). *Educación Física y desarrollo integral en la escuela*. Fondo Editorial Pedagógico.
- Rojas, F., & Gutiérrez, D. (2023). *Didáctica de la Educación Física*. Editorial Pedagógica.
- Silva, P., & Gómez, T. (2020). Teorías del aprendizaje aplicadas al movimiento. *Ciencias del Movimiento Humano*, 14(1), 12–26.
- Suárez, J. (2021). *Métodos de investigación en Educación Física*. Investigación Educativa.
- Vayer, P. (1974). *Educación psicomotriz y retraso mental: Aplicación a los diversos tipos de inadaptación*.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes* (M. Cole et al., Eds. & Trans.). Harvard University Press.
- Wallon, H. (1942). *La evolución psicológica del niño*.
- Ratey, J. J. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*.
- Freud, S. (1896). *La interpretación de los sueños*.
- Bourdieu, P. (1980). *La distinción: Criterio y bases sociales del gusto*. Taurus.
- COI. (2021). *Carta Olímpica*. Comité Olímpico Internacional
- UNESCO. (2015). *Deporte para el desarrollo y la paz: contribución al desarrollo sostenible*.
- Ministerio de Educación (Perú). (2020). *Educación Física y Deportes: Orientaciones curriculares*.

ANEXOS



F1. Registro fotográfico de los autores