

30

COMPONENTES ELEMENTALES DEL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SU ORDEN DE CONSECUCCIÓN

ELEMENTARY COMPONENTS OF THE PHYSICAL EDUCATION CURRICULUM AND THEIR ORDER OF ACHIEVEMENT

Wilson Mauricio Matute Portilla¹

E-mail: wmatute@upse.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0775-7949>

¹ Universidad Estatal Península de Santa Elena. Ecuador.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Matute Portilla, W. M. (2024). Componentes elementales del Currículo de Educación Física y su orden de consecución. *Revista Conrado*, 20(96), 300-307.

RESUMEN

La Educación Física en primaria y secundaria se caracteriza por seguir un currículo que orienta el proceso de enseñanza-aprendizaje a través de componentes elementales. Por otra parte, Ecuador registra 3.4 millones de niños y adolescentes con insuficiente actividad física, donde el entorno escolar forma parte responsable de propiciar ambientes físicamente activos. Así, el objetivo se centra en: plantear un orden de consecución de los componentes elementales de la educación física, acorde al principio de transferencia, como alternativa de eficiencia para contrarrestar la falta de actividad física. Por cuanto, la metodología concierne a un diseño cualitativo de teoría fundamentada, a la par, del desarrollo de teorías a partir de tres principios de las ciencias sociales: préstamo teórico, pensamiento reflexivo y pensamiento metafórico. En tal sentido, el orden propuesto concierne a iniciar con el componente de juegos, proseguir con capacidades físicas básicas, capacidades físicas coordinativas, deportes y, finalmente, concretar con expresiones corporales.

Palabras clave:

Educación física, evaluación del currículo, componentes elementales.

ABSTRACT

Physical Education in primary and secondary schools is characterized by following a curriculum that guides the teaching-learning process through elementary components. On the other hand, Ecuador registers 3.4 million children and adolescents with insufficient physical activity, where the school environment is responsible for promoting physically active environments. Thus, the objective is focused on: to propose an order of achievement of the elementary components of physical education, according to the principle of transference, as an efficient alternative to counteract the lack of physical activity. Therefore, the methodology concerns a qualitative design of grounded theory, on a par with the development of theories based on three principles of the social sciences: theoretical borrowing, reflective thinking and metaphorical thinking. In this sense, the proposed order concerns starting with the games component, continuing with basic physical capacities, physical coordination capacities, sports and, finally, concretizing with corporal expressions.

Keywords:

Physical education, curriculum assessment, elementary components.

INTRODUCCIÓN

Cuantas ocasiones ha sucedido que, como estudiantes se ha percibido que la mejor clase en la escuela o el colegio ha correspondido a la de educación física (EF). Bureau et al. (2022), explican que, en la EF se genera mayor motivación que en las asignaturas de aula, siendo la competencia donde se refleja uno de los mayores tipos de motivación.

La EF —en su concepción de formación mediante el movimiento del cuerpo— ha concernido fundamental en el desarrollo físico, psicológico y social del ser humano, de manera favorable como perjudicial, ello en directa relación al nivel de ejercitación.

Históricamente, como lo reseña Habyarimana et al. (2022), durante el periodo helénico, con el surgimiento de los juegos olímpicos y los procesos educativos mediante la paideía, contar con un cuerpo fornido, aprender el atletismo, saber luchar, inclusive saber caminar bien o sentarse correctamente, correspondía a la formación recibida en la palestra o gimnasio. Por entonces, bajo la tutela de un paidotribo se educaba físicamente, quien portaba un bastón empleado para corregir al alumno.

En sinergia, desde los orígenes de la humanidad, la condición física (sin emplearse el término) se ha encontrado ligada de manera íntima a su evolución, concretamente, con finalidades de sobrevivencia; posterior, con la aparición de las primeras civilizaciones, concernía a fines militares y recreativos. En concordancia, queda en evidencia que, a partir del periodo helénico, la formación física adopta una composición intencionada.

Posterior al periodo helénico, con declive del imperio griego llegó la abolición de los juegos olímpicos; siglos después, durante la edad media, la preparación física pasaría a segundo plano, generalmente direccionado hacia la justa de caballeros, los combates o la caza. Sin embargo, durante la época de la Europa feudal, también se practicaba juegos tradicionales, tiro con arco, juegos con pelotas, luchas, bailes o danzas.

No sería hasta finales del siglo XIX —posterior al Renacimiento—, que los Juegos Olímpicos (era moderna) volverían a instaurarse. Previo a ello, desde el siglo XVIII, surgirían las tendencias de escuelas de EF, o también llamadas grandes escuelas gimnásticas, entre ellas: sueca, alemana, francesa e inglesa.

La EF al primer cuarto del siglo XXI, forma parte fundamental del programa académico en educación primaria y secundaria; pese a ser una asignatura relativamente reciente en comparación con otros saberes disciplinares. En otras palabras, la EF ha ido evolucionando y adquiriendo

la concepción vigente, misma que cuenta con características que responden y deberán responder a demandas y valores de una determinada sociedad.

La actual sociedad globalizada no demanda a la EF la sobrevivencia como en la prehistoria, ni tampoco una formación militar; en contraposición, compete pertinente generar estilos de vida saludables y proactivos. En tal sentido, la síntesis histórica induce hacia los aportes que han ido sumando los distintos periodos, es decir, la configuración de lo que en la actualidad es y debería de ser la EF dentro del entorno escolar.

Por lo tanto, a partir de lo que indica la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2015), del mismo modo, (Barckman y Barker, 2020; Matute-Portilla et al., 2020; Michael et al., 2021), se puede conceptualizar a la EF como: disciplina de la Pedagogía basada en la Fisiología del ejercicio que propende a la educación mediante la ejercitación del cuerpo dentro del entorno académico y acorde a un determinado contexto social, a su vez, accesible de aprendizajes e integradora de los educandos, con la finalidad de direccionarlos a través de experiencias amenas por medio de componentes elementales hacia una cultura de vida saludable y físicamente activa que perdure toda la vida.

En relación al currículo, cada plan de estudios de EF mantiene particularidades según sus fundamentaciones, alcances, contextos, finalidades, entre otros. Existen diversos contextos sociales a los cuales la EF se enfrenta, así se evidencia en (Echeverry y Amariles, 2015; Matute-Portilla et al., 2020). Para efectos del caso, el currículo vigente de EF del Ecuador, emitido por el Ministerio de Educación (2016), mediante acuerdo ministerial No. MINEDUC-ME-2016-00020-A (2016), debido al confinamiento ocasionado por el SARS-CoV-2 (COVID-19) y establecido mediante decreto ejecutivo No. 1017 (2020), el Ministerio de Educación (2020) instauró el Currículo Priorizado 2020-2021, mismo que pretendía poder desarrollarse mediante canales digitales al encontrarse adaptado de su versión 2016.

A su vez, mediante acuerdo ministerial No. MINEDUC-2021-00064-A (2021), y resolución No. MINEDUC-SFE-2021-00008-R (2021), respectivamente, señalado Ministerio establece el Currículo priorizado con énfasis en competencias comunicacionales, matemáticas, digitales y socioemocionales para los subniveles Elemental (2021), Media (2021), Superior (2021) y Bachillerato (2021); mismos que se encuentran empleando durante el periodo académico 2023-2024, con el propósito de coadyuvar al desarrollo de competencias en los ejes mencionados en

el título del currículo. Así, queda en evidencia a los diversos contextos que un plan de estudios se ve inmiscuido.

Del mismo modo, los componentes curriculares pueden definirse como: distribución de contenidos cardinales que se representan en o como unidades programáticas en los planes de estudio, mismos que forman parte de los logros de aprendizaje. Por lo tanto, los componentes del currículo de EF corresponden a aquellos ejes temáticos imprescindibles que todo alumno experimente en su proceso de aprendizaje escolarizado a través de la ejercitación física.

Partiendo de la reseña histórica inicial, la EF se ha ido configurando de distintos componentes que, al día de hoy, forman parte elemental como disciplina pedagógica, en tal sentido, se puede señalar a las capacidades físicas básicas, capacidades físicas coordinativas, juegos, deportes, y expresiones corporales. Todos estos componentes se ajustan en sus contenidos a la ejercitación física; a su vez, independientemente del contexto en que se encuentren inmersos, deben efectuarse, por ende, considerarse en los currículos de EF a nivel de primaria y secundaria.

En concordancia, tras una revisión bibliográfica de diversos currículos de primaria y/o secundaria de distintas naciones, en lo correspondiente a EF, a pesar que diverjan sus títulos, así como, sus nombres y cantidad de unidades, dentro de sus contenidos se corrobora la consideración de los componentes indicados en el párrafo precedido, tal es el caso de: Argentina (1995), Brasil (2014), Canadá (Ontario, 2019), Colombia (2019), Chile (2023), Ecuador (2016), Estados Unidos (SHAPE America, 2015), Finlandia (2015), Filipinas (2016), Guatemala (2008), Inglaterra (2013, 2014), Italia (2012), Noruega (2020), Perú (2016).

Una vez más, tomando el caso ecuatoriano, al revisar su respectivo *currículo de Educación Física* (2016), se encuentra organizado en seis bloques curriculares, cuatro de ellos estructurales: (a) prácticas lúdicas: los juegos y el jugar, (b) prácticas gimnásticas, (c) prácticas corporales expresivo-comunicativas, (d) prácticas deportivas; a su vez, dos de ellos transversales: (e) construcción de la identidad corporal, (f) relaciones entre prácticas corporales y salud. Indagando con mayor hondura, la primera unidad (bloque curricular) alude al componente de juegos, la segunda relacionada con las capacidades físicas básicas y las capacidades físicas coordinativas, la tercera con las expresiones corporales, la cuarta con deportes; las dos transversales competen complementarias.

Para el caso, a pesar que el currículo ecuatoriano abarca los cinco componentes elementales de la EF en cuatro

unidades estructurales, a la par, pese a que mediante el acuerdo ministerial No. MINEDUC-2021-00064-A del Ministerio de Educación (2021), se concierta la flexibilización del currículo de acuerdo al contexto en curso, así como, a las necesidades institucionales y de los educandos; a la par, en los currículos, acuerdos y resoluciones no se plantea, sugiere o propone un orden de consecución (teórico o empírico) que propicie un aprendizaje significativo de manera intencionada dentro del área de EF.

Por cuanto, al no plantearse propuestas fundamentadas a la consecución de los componentes, por ende, unidades integradas, ello no coadyuva en adaptaciones fisiológicas, neuromusculares y psicológicas significativas. Singh et al. (2023), señalan que el modo, intensidad, duración semanal y por sesión del ejercicio físico repercuten benéficamente; así también lo corrobora Fairclough & Stratton (2005) respectively. This equated to 17.5 ± 12.9 (MVPA). A la par, Fairclough & Stratton (2005) respectively. This equated to 17.5 ± 12.9 (MVPA), aluden que una óptima planificación de EF contribuye a una participación activa de los estudiantes, dado que ha mayor nivel de condición física mayor participación.

En tal sintonía, la inactividad física está asociada como diversas enfermedades que a edades escolares existen tres entornos para la ejercitación física: (a) la escuela, (b) el club o centro de ocio y (c) el vecindario. Por lo tanto, en lo concerniente a la inactividad física en Ecuador, la asignatura de EF se encuentra dentro del 1/3 responsable.

En acotación, Matute-Portilla et al. (2020), ya proponen investigar sobre los bloques curriculares de EF, al no encontrar evolución en la condición física de niños escolarizados en zonas rurales posterior a un periodo de tres meses. Así, como lo sugieren Michael et al. (2021), un currículo bien diseñado garantiza una EF equitativa de experiencias enriquecedoras para el estudiantado. A su vez, un aprendizaje motriz eficiente debe estar compuesto por una fase de adquisición y transferencia.

Por cuanto, se exterioriza la pertinencia de establecer una propuesta para el desarrollo de EF en el contexto ecuatoriano. Así, aprovechando la flexibilización del currículo y en plena conciencia de sus continuos cambios, surge la siguiente interrogante: ¿qué contribución teórica coadyuvaría a un óptimo proceso de enseñanza-aprendizaje de la EF a partir de sus componentes elementales? En tal sentido, el objetivo general del presente estudio se centra en: plantear un orden de consecución de los componentes elementales de la EF, acorde al principio de transferencia, como alternativa de eficiencia para contrarrestar la falta de actividad física.

MATERIALES Y MÉTODOS

El presente estudio, al concernir esencialmente en una actividad conceptual, se direcciona a través del método empleado por Backman y Barker (2020), en cuanto el desarrollo de teorías a partir de tres principios de las ciencias sociales: préstamo teórico, pensamiento reflexivo y pensamiento metafórico. Por cuanto, de acuerdo con Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), el diseño de estudio corresponde a un tipo cualitativo de teoría fundamentada.

Por lo tanto, la proposición del orden de consecución de los componentes elementales de la EF se plantea acorde al principio de transferencia, interpretándose como el traspaso de conocimientos alcanzados (conceptuales, procedimentales y/o actitudinales) o estímulos adaptados (neuromusculares y/o fisiológicos) hacia otros nuevos de mayor complejidad, debido a que se producen patrones de movimiento que posibilitan acciones más eficaces mediante la concatenación de aprendizajes.

Considerando los cinco componentes elementales de la EF, la propuesta brinda un orden de consecución que inicia con el desarrollo de (1) juegos, posterior con (2) capacidades físicas básicas, prosiguiendo con las (3) capacidades físicas coordinativas, hasta llegar a los (4) deportes, y finalmente, concretar con las (5) expresiones corporales.

Juegos

La intención de que el presente componente concierne siempre al primero en iniciar un periodo académico, surge de que jugar abarca doble arista de significación. Por una parte, se constituye como una metodología de aprendizaje; por otra, compete a ejercicios lúdicos de diversa índole. En tal sentido, Thompson (2009), menciona que, en la niñez, el juego brinda multitud de experiencias, oportunidades, aprendizajes que conciernen propiciamente una senda ascendente hacia la adultez.

Al inicio de un periodo académico, y más cuando entre el alumnado no se conocen, compete oportuno implementar el componente de juegos para entablar relaciones afectivas que fomenten integración, comunicación, confianza, trabajo en equipo, resolución de problemas, entre otros, a su vez, un ambiente ameno. Así, se configura un entorno en el cual los estudiantes inicien su proceso educativo anual mediante la interacción jovial.

En concordancia, Yogman et al. (2018), refieren que los juegos coadyuvan a la juventud a regular actitudes negativas como la agresividad y el estrés, asimismo, al fortalecimiento de la personalidad, a la generación de habilidades socioemocionales; a más, jugar mejora la

función ejecutiva del cerebro, por ende, los procesos de aprendizaje.

Como metodología de enseñanza y aprendizaje, el juego debería priorizarse desde el inicio hasta el final del periodo académico. El juego ha surgido como una estrategia importante de aprendizaje, a su vez, facilita la transición escolar. Por lo tanto, el mantener el juego como una metodología priorizada durante todo el año escolar, coadyuva a que los restantes contenidos se configuren entretenidos y accesibles dentro del mismo entorno del pensamiento prosocial.

Por su parte, el componente de juegos como ejercicios lúdicos, como lo indican Thompson (2009), de manera general, existen tres periodos para los juegos. Durante los primeros años de la niñez el infante se encuentra en un periodo de “jugar con” diversos juguetes, implementos, objetos. Posterior, en la niñez mediana cursa por un periodo de “jugar a ser” quien admira, se atrae o impresiona. Al finalizar la niñez llega a un periodo de “jugar” plenamente, con reglas o normas. En concordancia, a través de los distintos periodos del jugar, en conjugación con los distintos tipos de juegos que señalan Ribas et al. (2023), entre ellos: juegos tradicionales, populares, deportivos, colectivos, individuales, físicos, mentales, otros, inicia la formación física del educando, donde estimula sus capacidades funcionales y desarrolla sus habilidades motrices.

Por lo tanto, juegos compete a un componente que debería efectuarse como unidad estructural en cuanto ejercicios lúdicos, a su vez, ello posibilita la transferencia del acondicionamiento físico hacia el componente de las capacidades físicas básicas. En cambio, jugar como metodología debería implementarse de manera transversal, propiciando una herramienta ventajosa para el docente como un entorno factible de aprendizaje, donde se mantiene el ambiente ameno y el pensamiento prosocial.

Capacidades físicas básicas

En lo concerniente a las capacidades físicas básicas, no se alude a su desarrollo durante las clases de EF, no obstante, sí a la estimulación. A partir de (Cañizarez y Carbonero, 2016; Matute-Portilla et al., 2020), se determina que se clasifican en: fuerza, resistencia, flexibilidad y rapidez. Por cuanto, se deduce que, las capacidades físicas básicas propenden hacia la eficiencia morfo-fisiológica al concernir a predisposiciones innatas —adoptando de ahí su nombre.

Mediante la metodología del juego y la introducción de ejercicios de diversas índoles (juegos, dinámicas, competencias, otros), la resistencia —basándose en Berlanga y

López Chicharro, 2015, Atakan et al., 2022; Recchia et al., 2023), por intermedio del metabolismo oxidativo se propicia a la oxidación de grasas, coadyuvando a la composición corporal, al perfil lípido y glucémico. Al mismo tiempo, la resistencia favorece un mayor intercambio de gases (O_2 y CO_2), por ende, mayor capacidad ventilatoria. Del mismo modo, el metabolismo oxidativo coadyuva a la resíntesis de las moléculas de ATP mediante fosfágenos, como a la remoción de residuos del metabolismo glucolítico.

En cambio, los ejercicios de fuerza desde una perspectiva de fortalecimiento, evita la aparición de lesiones. Del mismo modo, la ejercitación a través de la fuerza desde el principio de la multilateralidad, propenden a beneficiar al sistema neuromuscular, por lo tanto, a la rapidez y a la coordinación intra e intermuscular.

Por su parte, la flexibilidad al ser la única capacidad física básica involucionista, así explicado por Cañizarez & Carbonero (2016), debido a su naturaleza, dado que se nace con un nivel de movilidad articular y se va perdiendo paulatinamente a lo largo de la vida. En tal sentido, se apunta que la labor de ejercitación compete en procurar mantener los rangos de movilidad articular. Así, beneficiando del mismo modo a la prevención de lesiones, a la elasticidad muscular, movilidad, postura corporal y simetría. Asimismo, procurando ejercitar la flexibilidad mediante estímulos dinámicos sobre los estáticos.

A su vez, en cuanto la rapidez, de acuerdo a Cañizarez & Carbonero (2016), esta puede ser estimulada mediante ejercicios de velocidad y agilidad, sin embargo, se encuentra condicionada al desarrollo de la coordinación. Por cuanto, la rapidez coadyuva a la eficacia mecánica, al reflejarse en velocidad de respuesta (reacción) y velocidad de desplazamiento (aceleración, traslación, agilidad), respectivamente. Cañizarez y Carbonero (2016), también mencionan que la ejercitación a través de la velocidad influye en la motivación del estudiante.

Por lo tanto, las capacidades físicas básicas (también conocidas como condicionales) condicionan todo acto físico. Por ello, dentro del principio de transferencia, la resistencia posibilita mayor ejecución de repeticiones en las capacidades físicas coordinativas; la fuerza al propiciar eficiencia de las acciones neuromusculares, a más, la flexibilidad con óptimos rangos de movilidad articular y elongación muscular, combinados con la rapidez, todo ello, conciernen como una base fundamental para el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas. Asimismo, este componente propicia la ergonomía de las actividades físicas. Es decir, las capacidades físicas básicas favorecen no solo a la estimulación para un desarrollo

deportivo, sino, también, para el beneficio en las actividades cotidianas.

Cañizarez & Carbonero (2016), refieren que las capacidades físicas básicas, por intermedio de la EF, es un componente de ejecución de la habilidad motriz. A su vez, como nos indica Thompson (2009), se debe ejercitar las capacidades físicas aprovechando las correspondientes ventanas de oportunidades.

Capacidades físicas coordinativas

Si las capacidades físicas básicas propenden a la eficiencia morfo-fisiológica, las capacidades físicas coordinativas propenden a la eficacia neuro-muscular. En concordancia, a partir de Méndez & Méndez (2016), la coordinación motriz abarca entre sus habilidades al equilibrio, orientación, ritmo, sincronización, diferenciación o la anticipación, entre otras. Es así que, la coordinación motriz coordina la acción óseo-muscular a través de la activación neuro-muscular.

Por intermedio de la neuroplasticidad, el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas regula, adquiere, consolida, remodela y retiene habilidades motoras, el desarrollo motriz induce a mayor plasticidad de la red cerebral. Por cuanto, a través de la ventana de oportunidades que se genera a edades escolares, concierne oportuno el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas para el aprendizaje de habilidades motrices, mismas que favorecen al dominio de técnicas deportivas.

Un óptimo desarrollo de la coordinación beneficia al aprendizaje y consolidación de las habilidades motrices como las técnicas deportivas, a su vez, posibilita la variación de aludidas técnicas, al tiempo que se aprovecha las capacidades físicas básicas.

Por lo tanto, de manera consecuente, las capacidades físicas coordinativas posibilitan transferir habilidades motrices al componente de deportes, coadyuvando a la asimilación de técnicas, tácticas y estilos; a su vez, continúa favoreciendo a la ergonomía mediante acciones motrices precisas y de mayor destreza.

Deportes

A través de las distintas formas de agrupar los deportes (tiempos y marcas, combate, colectivos, arte y precisión, con raqueta, etcétera), así como, de la multitud de disciplinas deportivas, compete los deportes como un componente central de la EF. Deporte, según Méndez & Méndez (2016), se deduce como la actividad o ejercicio físico con carácter de juego o competición que se encuentra reglamentado. Por cuanto, los deportes gracias a los componentes antecitados son desarrollados de manera

eficiente, a la par, como se observa en Habyarimana et al. (2022), también influyen en las capacidades físicas así como en el bienestar psicológico. En otros términos, se profundiza la estimulación y desarrollo de las capacidades físicas básicas y coordinativas, así como la intencionalidad del primer componente.

Los deportes brindan al estudiantado variedad de técnicas, estilos, normas, tácticas. Por lo tanto, la práctica deportiva en EF debe priorizarse a partir de las condiciones innatas de determinadas poblaciones, de los resultados deportivos trascendentales de una nación, región o localidad, los deportes base: atletismo y gimnasia, así como, las de oportunidades carentes fuera de la institución educativa, incluir a las personas trans que podrán competir en eventos oficiales). Como se observa mediante Matute-Portilla et al. (2020); y Ten et al. (2022), en el entorno escolar es posible detectar talentos deportivos a través del nivel de condición física; es decir, aptitudes y también actitudes. Aptitudes y actitudes que benefician al bienestar psicológico y social.

Por lo tanto, el componente deportes transfiere competitividad, destrezas, tolerancia, trabajo en equipo, técnicas, predisposición participativa, capacidades volitivas, detección de talentos, cualidades individuales como colectivas, a más, criterios de inclusión.

Expresiones corporales

Las expresiones corporales como componente concierne al 'sumum' de la EF. sugieren que, la expresión corporal supera a la motricidad del sujeto, fomentando el sentido artístico y estético, asimismo, incidiendo en lo afectivo y social. Los bailes, las danzas, mímicas, teatro, actividades acrobáticas actividades energéticas, posturas, entre otros, son parte de las expresiones corporales. Sin embargo, para determinar que un movimiento es una expresión corporal intencionada, se debe dar respuesta a las siguientes interrogantes que plantean Cachadiña et al. (2006): ¿Qué se mueve? ¿Dónde se mueve? ¿Cuándo se mueve? ¿Cómo se mueve? ¿Por qué se mueve? Respectivamente haciendo alusión al cuerpo, al espacio, al tiempo, a la intensidad y, la finalidad. Ello configura una expresión corporal, ya sea una actividad o ejercicio físico. Por lo tanto, su objetivo se centra en la toma de conciencia, sensibilización y afinamiento de la estructura corporal. Busca un movimiento eficaz, una postura ergonómica y estética, así como una integración armónica en el entorno y sociedad. Del mismo modo, Cachadiña et al. (2006), aluden que, en el sentido educativo, lo más importante no es el resultado, sino el proceso.

Por lo tanto, el orden de consecución culmina con las expresiones corporales, al ir sumando de los distintos

componentes elementos que propician al final del periodo académico, movimientos que trascienden de una actividad o ejercicio físico hacia una expresión de movimiento estético y ergonómico, ya sea manera particular o colectiva. Así, transfiriendo al periodo vacacional como a la cotidianidad: construcción de la identidad, criticidad, autonomía, competencia, al mismo tiempo, desarrollo sensorial, predisposiciones de talento.

Finalmente, la EF no busca lograr campeones olímpicos, más sí detectarlos; o no busca que salgan siendo bailarines profesionales, más sí orientarlos. De otro modo, la EF adopta aportes del entrenamiento deportivo como lo son las competiciones, técnicas, tácticas, entre otros; en correspondencia, debe aportarle niños y adolescentes coordinados, estimulados sus capacidades físicas básicas, así como direccionados mediante fundamentos técnicos hacia determinados deportes. Al mismo tiempo, de la recreación adopta juegos o dinámicas; asimismo, en correspondencia, debe aportarle personas físicamente activas, interesadas por emplear su tiempo libre en actividades y/o ejercicios físicos de diversa índole. Sumado a una clase divertida, la EF debe garantizar un proceso que coadyuve a la formación mediante la ejercitación del cuerpo, teniendo como fin último generar cultura, a través de un estilo de vida físicamente activa a lo largo de la vida.

A partir de la propuesta desarrollada mediante fundamentación teórica en relación con el principio de transferencia, el orden de consecución planteado: juegos, capacidades físicas básicas, capacidades físicas coordinativas, deportes y expresiones corporales, prioriza calidad del ejercicio ante la carencia de frecuencia (cantidad de veces en un determinado periodo) y volumen (cantidad de tiempo, distancia o repeticiones).

En tal sentido, autores como Habyarimana et al. (2022); y Singh et al. (2023), en sus respectivos estudios, aluden y coinciden que la calidad del ejercicio coadyuva a compensar la falta de volumen, por lo tanto, contrarresta la inactividad física y favorecer a la salud. Del mismo modo, Piercy et al. (2018) function, and sleep better and reduce risk of many chronic diseases. OBJECTIVE To summarize key guidelines in the Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition (PAG, aluden en que concierne fundamental implementar programas que benefician a la salud física y psicológica de la población. A su vez, en cuanto los currículos, Fairclough & Stratton (2005) respectively. This equated to 17.5 ± 12.9 (MVPA; y Michael et al. (2021), señalan que, los programas de estudio de EF pueden contribuir más significativamente si proceden a través de una óptima planificación para una mayor condición física. A la par, en concordancia al principio de transferencia, es un aprendizaje motriz eficiente debe estar compuesto por una fase de adquisición y transferencia.

Sin embargo, el presente estudio en su sistémica y múltiple revisión bibliográfica referenciada, mediante diversas bases de datos (Web of Science, Scopus, Scielo, National Library of Medicine [NIH], Redalyc, Dialnet, Google Scholar), a igual, en distintos idiomas (Español, Inglés, Portugués, Francés, Italiano), no ha encontrado estudios equivalentes a la temática de estudio, por ende, al contexto. Por cuanto, no se efectúa una discusión directa al orden de consecución, más sí en la finalidad de priorizar la calidad del ejercicio, sumado la propia fundamentación de cada uno de los componentes.

CONCLUSIONES

El orden de consecución de los componentes elementales de la EF inicia con juegos, pasando por las capacidades físicas básicas, capacidades físicas coordinativas, hasta llegar a los deportes y finalmente concretarse con las expresiones corporales.

Cada componente elemental adquiere y transfiere aprendizajes que concatenan la progresión de conocimientos cognitivos, procedimentales y actitudinales (competencias) que conllevan a la concreción de hábitos que se reflejan como cultura.

Una planificación de EF estructurada a partir de la calidad de la ejercitación, coadyuva a contrarrestar la falta de actividad física, por ende, la aparición de enfermedades relacionadas con el sedentarismo.

Al verse limitado el estudio a una discusión directa dentro de la misma temática, compete oportuno continuar planteando alternativas para propiciar programas de calidad en la EF.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Atakan, M. M., Grgic, J., Guzel, Y., Shrestha, N., Kosar, S. N., Astorino, T. A., Turnagol, H. H., y Pedisic, Z. (2022). Effects of high-intensity interval training (HIIT) and sprint interval training (SIT) on fat oxidation during exercise: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 56(17), 988–996.
- Backman, E., y Barker, D. M. (2020). Re-thinking pedagogical content knowledge for physical education teachers—implications for physical education teacher education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 25(5), 451–463.
- Berlanga, L., y López Chicharro, J. (2015). *Actualizaciones en Fisiología del Ejercicio*. Exercise Physiology & Training.
- Bureau, J. S., Howard, J. L., Chong, J. X., y Guay, F. (2022). Pathways to Student Motivation: A Meta-Analysis of Antecedents of Autonomous and Controlled Motivations. *Review of Educational Research*, 92(1), 46–72.
- Cachadiña, P., Rodríguez, J., y Ruano, K. (2006). *Expresión corporal en la clase de Educación Física* (1st ed.). Wanceulen.
- Cañizarez, J., y Carbonero, C. (2016). *Capacidades físicas básicas: su desarrollo en la edad escolar*. Wanceulen.
- Fairclough, S., y Stratton, G. (2005). “Physical education makes you fit and healthy”. Physical education’s contribution to young people’s physical activity levels. *Health Education Research*, 20(1), 14–23.
- Habyarimana, J. D., Tugirumukiza, E., y Zhou, K. (2022). Physical Education and Sports: A Backbone of the Entire Community in the Twenty-First Century. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 1–19.
- Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGrawHill Education.
- Matute-Portilla, M., Bravo-Navarro, W., Ávila-Mediavilla, C., y Aladas-Arcos, H. (2020). Incidencia del confinamiento COVID-19 en la condición física de niños en zonas rurales. *Polo Del Conocimiento*, 5(11), 29–44.
- Méndez, J., y Méndez, E. (2016). *Diccionario Educación, Actividad Física y Deportes*. UTN Editorial.
- Michael, S. L., Wright, C., Mays Woods, A., van der Mars, H., Brusseau, T. A., Stodden, D. F., Burson, S. L., Fisher, J., Killian, C. M., Mulhearn, S. C., Nesbitt, D. R., & Pfledderer, C. D. (2021). Rationale for the Essential Components of Physical Education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 92(2), 202–208.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2015). Educación física de calidad. UNESCO. <https://en.unesco.org/inclusivepolicylab/e-teams/quality-physical-education-qpe-policy-project/documents/educación-física-de-calidad-efc-guía>
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., George, S. M., y Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *JAMA - Journal of the American Medical Association*, 320(19), 2020–2028.
- Recchia, F., Leung, C. K., Yu, A. P., Leung, W., Yu, D. J., Fong, D. Y., Montero, D., Lee, H., Wong, S. H. S., y Siu, P. M. (2023). Dose – response effects of exercise and caloric restriction on visceral adiposity in overweight and obese adults : a systematic review and meta- analysis of randomised controlled trials. *British Journal of Sports Medicine*, 57, 1035–1041.
- Ribas, J. P., Hernández-Moreno, J., Díaz-Díaz, R., Borges-Hernández, P. J., Ruiz-Omeñaca, J. V., y Jaqueira, A. R. (2023). How to understand sports and traditional games and how to apply it to physical education. On the “Goal of Game.” *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1–9.

- Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., Szeto, K., O'Connor, E., Ferguson, T., Eglitis, E., Miatke, A., Simpson, C. E. M., y Maher, C. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: An overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*, *57*, 1203–1209.
- Ten, A., Zaurenbekov, B., Mikhail, S., Baitasov, Y., Avsievich, V., y Telemgenova, A. (2022). Prospects for the development of physical culture and grassroots sports in the Republic of Kazakhstan. *Journal of Physical Education and Sport*, *22*(9), 2246–2253.
- Thompson, P. J. (2009). *Introducción Al Proceso De Entrenamiento*. Asociación Internacional de Federaciones Atléticas.
- Yogman, M., Garner, A., Hutchinson, J., Hirsh-Pasek, K., Golinkoff, R. M., Baum, R., Gambon, T., Lavin, A., Mattson, G., y Wissow, L. (2018). The power of play: A pediatric role in enhancing development in young children. *Pediatrics*, *142*(3).