



# Intervención docente desde el deporte educativo

Autora: Ma de Lourdes Cruz Jiménez

Instituto Pedagógico Meztli CCT: 15PJN5334I

Municipio de Nezahualcóyotl

Fecha: 6 diciembre 2022



## PRESENTACIÓN

La presente guía, traerá una gama de experiencias para los alumnos normalistas y con ello fortalecer las estrategias pedagógicas, por tal razón, se ha organizado un plan de trabajo que responda a las características para este tipo de evento, con esta actividad, se pretende desarrollar habilidades necesarias para planear, organizar e implementar eventos especiales tendientes al desarrollo motriz. Se pretende realizar un circuito de acción motriz, para llevar a cabo diferentes actividades físicas de forma secuencial, para efectuar distintas acciones en diferentes momentos dentro de una misma sesión, además que facilitará la tarea simultánea de varios integrantes; consistirá en un grupo de asignaciones que aluden a un porcentaje de 9 estaciones seleccionadas y posicionadas alrededor de un espacio adecuado que son visitadas en rápida secuencia. De acuerdo con el protocolo de sanidad, todas las estaciones contarán con un gel antibacterial para el refuerzo de lavado de manos como clave para la prevención de contagios por virus como el COVID 19 y de manera general se establecerán las medidas sanitarias, como son el uso de mascarillas y la sana distancia en todo momento.

Dicho plan favorecerá el desarrollo del trabajo en grupo a través de la cooperación (interacción grupal) y la colaboración (interacción entre individuos).

Al mismo tiempo, esta guía tiene relación con la recreación en donde se llevarán a cabo actividades y situaciones en las cuales estará puesta en marcha la diversión, al considerar tareas como el principal medio del proceso de educación del tiempo libre para el desarrollo de los conocimientos, habilidades, actitudes, comportamientos y valores en relación con el empleo positivo del tiempo libre.

## JUSTIFICACIÓN

Los primeros pasos que recorren los circuitos de acción motriz en su camino, dentro del mundo de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, aparecen en el campo del entrenamiento deportivo de diferentes modalidades atléticas. Sin embargo, estas incursiones de los circuitos como método de trabajo en el atletismo no cobran verdadero protagonismo, hasta que los profesores RR. E. Morgan y G. T. Anderson, de la Universidad de Leeds (1953) en Inglaterra, se disponen a desarrollar este sistema de entrenamiento en diferentes disciplinas deportivas. El entrenamiento en forma de circuito se nutre de tres principales sistemas (López, 1990):

- El sistema americano del Power Training.

Los diseños pioneros en forma de circuito, por parte de estos profesores, incluían entre 9 y 12 estaciones de trabajo con diferentes máquinas y aparatos, entre otros. El objetivo fundamental era la mejora funcional de los sistemas respiratorio y cardiovascular a través del entrenamiento de la resistencia y fuerza muscular. Se comenzaron a realizar diversos experimentos científicos en diferentes grupos de trabajo, constatando que los resultados de los sujetos sometidos a los circuitos obtenían mejores niveles de condición física. Dichas investigaciones demostraron que los individuos que realizaban este concreto plan de entrenamiento, donde los ejercicios variaban y se sucedían de forma continua hasta la finalización del programa, conseguían desarrollar de forma notable sus capacidades físicas. El área de EF no debe convertirse en el único escenario, en la escuela, que ofrezca una motivación extrínseca o añadida, tal y como señala Florence (1991, p. 160) “el alumno obligado a permanecer sentado e incitado a prestar atención durante más de 30 horas semanales, viene a clase de Educación Física sobre todo para moverse, divertirse, vivir algo distinto de lo que vive en el aula.”

□ Florence, J. (1991). Tareas significativas en Educación Física escolar: una metodología para la enseñanza de los ejercicios en la animación del grupo-clase. Barcelona: INDE.

# PROPÓSITOS

## Generales

- Emplear su creatividad para solucionar de manera estratégica situaciones que se presenten en el juego, establecer formas de interacción motriz y convivencia con los demás, fomentar el respeto y el gusto por el juego mismo.
- Desempeñe su motricidad mediante la exploración y ajuste de sus capacidades, habilidades y destrezas al otorgar sentido, significado e intención a sus acciones y compartirlas con los demás.
- Estimular su competencia motriz a través de retos motores y situaciones de juego favoreciendo además la interacción social dentro de la institución y de todos los alumnos.

## Específicos

- Fomentar la importancia de una buena relación entre los miembros de la comunidad educativa.
- Diseñar un circuito de acción motriz con distintas actividades enfocadas en mejorar la convivencia entre miembros de la comunidad educativa.
- Identificar el impacto de las actividades dentro del ambiente educativo generado por los alumnos de la institución.
- Impactar en las relaciones sociales de cada uno de los participantes del circuito de acción motriz.

## HISTORIA INICIAL

Esta aventura nos remonta a los orígenes de nuestra especie. Nosotros los *homo sapiens*, heredamos la tierra tras la extinción del *homo Neanderthal*, hará unos 30.000 años. Estos antepasados vivían en pequeñas comunidades familiares denominadas clanes. Nuestra historia trata sobre uno de esos clanes: el clan del mamut. Dejemos que sea uno de ellos quien cuente la historia.

Una primavera todos los miembros del clan buscaban una cueva para vivir en los nuevos territorios de caza. zork. El chamán supo que el espíritu del mamut protegería desde entonces su comunidad, cuando vio a un tremendo ejemplar blanco ahuyentar al león cavernario que moraba en una gran gruta. Esa gruta será desde entonces el lugar de asentamiento del gran clan y el mamut su animal sagrado.

Los pequeños neandertales eran muy parecidos a ustedes: jugaban y aprendían de los mayores las reglas del clan y de la naturaleza... cuando las niñas y los niños dejaban atrás la infancia, tenían que participar en unas ceremonias rituales de paso a la edad adulta. En ella debían de superar una serie de pruebas para demostrar que habían adquirido la madurez suficiente para sobrevivir por sí mismos y para participar en la vida del clan con las responsabilidades adultas (proveer de alimentos a los niños, ancianos y enfermos; defender al grupo, mantener el fuego etc).

Ahora cierren los ojos y trasladémonos por la máquina del tiempo y de la imaginación, nos remontaremos a esa era para afrontar las pruebas que el chamán les va a poner.

Equipos	Nombre de la estación	Descripción de actividades	Materiales	Historia
1	Rompecabezas	<p>Formados en dos equipos, cada equipo tendrá que armar un puzzle en forma de balón, una vez logrado esto pasarán al siguiente obstáculo que es encontrar las piezas de su rompecabezas correspondiente que estarán revueltas en arena, una vez localizadas todas las piezas pasarán por un camino pintado con gis para llegar a una mesa a unos metros de ahí con el tablero del rompecabezas y deberán armarlo. Quien logre armar primero el rompecabezas o juntar la mayor cantidad de puntos será el ganador.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 rompecabezas</li> <li>• 2 puzzles de balón</li> <li>• Arena</li> <li>• Bolsas negras</li> <li>• Gises</li> <li>• 4 mesas</li> </ul>	<p>Bienvenidos a la estación, siguiendo la historia, hace muchos años miles de especies existieron en nuestro planeta, pero gracias a la naturaleza y a la humanidad varias han ido desapareciendo, llegando a su completa extinción, en esta estación ustedes se transformarán en paleontólogos y encontrarán aquellos fósiles de una gran especie para poder construirlo.</p>

2.-	Atínale al número mayor.	Se formarán dos equipos. Se colocarán los alumnos en fila detrás del punto de salida marcado con gis, a la señal saldrá el primer integrante de la fila y comenzará el recorrido pasando por los aros (un pie en cada aro dando pequeños saltos), al llegar a la colchoneta deberán pasar pecho tierra, se pondrán de pie y tendrán que saltar en un pie sobre las huellas marcadas en el suelo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 pistolas de hidrogel (juguete)</li> <li>• Aros</li> <li>• 4 colchonetas</li> <li>• Gises</li> <li>• Tarjetas con diferentes números.</li> </ul>	En esta estación los neandertales entrenaban su coordinación al utilizar herramientas que les permitirán aprender a cazar, este era su lugar de recreación para afinar sus habilidades motrices
-----	--------------------------	---	--	---

		(estarán marcadas si es con el pie derecho o izquierdo), al término habrá una marca con gis y en cada una se encontrará una pistola, este será el punto de disparo, al frente estarán varias tarjetas con números a las cuales tendrán que disparar para tirarlas. Al final se sumarán los puntos de las tarjetas, el equipo que haya logrado una mayor suma será el equipo ganador.		
--	--	--	--	--

3.-	Velocigato	<p>Habr� 16 aros en el centro de la estaci3n y dos equipos en las esquinas opuestas de dichos aros, cada equipo contará con 6 costales los cuales tendrán que arrojar a los aros para intentar formar su línea de 4, tendrán que pasarse los costales desde el compañero de atrás hasta el de adelante de una forma específica, y desplazarse por un pequeño circuito de conos antes de lanzar su costal. Cada aro tendrá un número que al final se sumará.</p> <p>Variantes: cambio de desplazamiento y cambios en la forma de pasarse el costal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 costales</li> <li>• 8 conos</li> <li>• 16 aros</li> <li>• 1 bolsa de lentejuelas</li> </ul>	<p>En la antigüedad los guerreros de cada clan tenían que caminar bastante para poder conseguir comida (caminata de estaci3n a estaci3n) pero ahora se encontraban con un clan enemigo y un serio problema, un barranco que les impedía continuar su camino por suministros, cada clan debe conectar una línea de 4 para poder hacer un puente y seguir su camino.</p>
4.-	Memorama lúdico	<p>Para comenzar se formarán dos equipos, cada uno de ellos deberá recorrer una línea de aros y lo harán de distintas maneras (correr, saltar, trotar, sobre un pie, entre otras), para después llegar a un punto y lanzar un</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tablero con dardos.</li> <li>• Tarjetas.</li> <li>• 10 aros.</li> </ul>	<p>En esta estaci3n, los cazadores debían afinar su puntería para poder cazar a las presas, o defenderse de otras tribus, y eso es lo que harán en esta</p>



		<p>dardo sobre un tablero, el equipo que logre atinarle al tablero tendrá la oportunidad de levantar una tarjeta con una serie de actividades a realizar por el equipo contrario, por ejemplo, 10 sentadillas, 5 abdominales, entre otros, y así, ir acumulando puntos para su equipo. Al terminar deberán correr al otro extremo y lanzar un dardo.</p> <p>El equipo que obtenga más puntos en los dardos gana.</p>		actividad
--	--	--	--	-----------

5.-	Zona de trampas	<p>Se formarán dos equipos con el grupo que se asigne. Posteriormente se formaran filas en su respectivo equipo al frente de un pequeño circuito, se les entregara un globo al último de cada fila el cual deberá pasar de atrás hacia delante de la manera que indique el PEF, una vez que llegue al frente el primero de cada fila saldrá golpeando el globo con la palma de su mano en zigzag o el movimiento que se indique por unos conos que estarán colocados, una vez librados los conos lo dejaran a un lado y pasaran a librar la zona de trampas de la manera más rápida posible, una vez que salgan de la zona de trampas al final habrá una zona de aros en fila y un cono, el cual tendrán que recorrer hacia el lado del rival, regresa a la fila y se vuelve a realizar las mismas acciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Globos</li> <li><input type="checkbox"/> Estambre de color visible</li> <li><input type="checkbox"/> 10 tarugos</li> <li><input type="checkbox"/> 15 conos</li> <li><input type="checkbox"/> 10 aros</li> </ul>	<p>En aquellos tiempos los guerreros al ir de caza o de combate se encontraban con caminos muy difíciles ya que debían encontrar las formas más rápidas de llegar a lo cual eran muy habilidosos al momento de cruzar caminos entre ramas</p>
-----	-----------------	--	---	---

6.-	Minue (canción motriz)	<p>Se colocaran 24 aros en filas de 4 aros colocados verticalmente, se harán una fila atrás de los aros e irán saliendo de uno por uno saltando en dos pies. Saltaran en dos pies en los dos primeros aros y saltando horizontalmente el pie derecho se colocara en el 2 aro y el izquierdo en el 3ro, después el pie derecho en el 3ro y el izquierdo en el 4to y de regreso. Pasarán a la siguiente hilera realizando el mismo patrón de movimiento, y el siguiente saldrá realizando lo mismo que el de enfrente.</p> <p>Variantes: Se aumentará la velocidad, después en una hilera irán de frente y en la siguiente de espalda.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 24 aros</li> <li>• Bocina</li> </ul>	
7.-	Busca minas	<p>El juego consiste en atravesar el campo minado sin encontrar justamente una mina, ya que esta hará que el alumno pierda. Para ello, deberá ir saltando por los aros memorizando los lugares de donde están las minas. El profesor podrá mostrar una sola vez donde están colocadas las bombas si esté lo prefiere.</p> <p>Cada vez que un niño caiga en una mina el profesor</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 aros</li> <li>• 8 conos</li> </ul>	<p>La responsabilidad de la supervivencia de toda la tribu, era uno de los primeros valores que debería de aprender todo joven guerrero, y el garantizar el vital líquido del agua era una tarea, hoy</p>

		deberá hacer sonar su silbato simulando la explosión. Variantes de juego: Los niños podrán saltar con una pierna, con la otra, saltos		van a demostrar que saben trabajar de manera colaborativa para cumplir con dicha tarea.
--	--	--	--	---

		laterales y demás. Se puede, de igual forma, realizar dos equipos donde estén jugando simultáneamente y así agilizar el juego.		
8.-	Pelota golpeadora	Primero se formarán dos equipos para la realización de la actividad. Posteriormente se colocarán conos en el medio de un círculo (dicho círculo estará pintado o si no se pintará con gis) y el monitor se colocará en el medio del mismo. En la parte de a fuera se colocarán los dos equipos anteriormente formados y saldrán de 1 en 1 a tratar de tomar un cono, para esto el monitor estará girando una pelota amarrada a un lazo para tratar de evitar que los participantes roben. El equipo que más conos tenga será el ganador. Variante: el monitor colocará dos sillas donde se deberá subir y los participantes deberán pasar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gis</li> <li>• Pelota de un tamaño considerable o un balón de fútbol</li> <li>• Un lazo</li> <li>• Dos sillas</li> <li>• 15 conos (estos pueden ser sustituidos por pelotas pequeñas o por platos).</li> </ul>	

		por en medio igual, sin que la pelota los toque.		
9.-	Desplaza la pelota	Se harán dos equipos, donde por parejas con ayuda de dos agujetas, intentarán pasar de un lado a otro las pelotas que tienen a un costado, para depositarlas en la caja. Si se les cae la pelota se regresan y la siguiente pareja sale. Se utilizarán diversos desplazamientos (de costado, hacía atrás,	<input type="checkbox"/> 6 agujetas <input type="checkbox"/> Pelotas de diferentes tamaños <input type="checkbox"/> Caja de cartón	En estos tiempos era indispensable desplazarse de un lado a otro para poder sobrevivir, de este mismo modo, se tenían que transportar los materiales que utilizaban para cazar y su comida, algo fundamental en esta
		trotando, caminando, rodillas arriba, etc.).		estación.

10.-	Desenreda el estambre.	<p>Para la actividad de desempate se proporcionará a cada equipo una bola de estambre enredada, la cual deberá cada equipo que desenredar y liberarla totalmente de los nudos y trabas que tenga cada bola.</p> <p>Para poder ganar, tendrán que entregar el estambre desenredado y doblado para poder dar el punto ganador. En caso de existir un empate de nuevo, se le dará el punto a cada uno que haya terminado.</p> <p>Para poder desenredar el estambre tendrán como límite 10 minutos.</p>	<input type="checkbox"/> Bola de estambre	
------	------------------------	---	---	--

Autoría propia: Cruz Jiménez Ma de Lourdes 06/diciembre/2022

### ACTIVIDAD DE CIERRE

Por último, para terminar con las actividades, se les pedirá a los participantes que se sitúen en el medio del patio creando un círculo con sana distancia para interpretar la canción “**EL POLLITO**” esta con el fin de regresarlos a la calma. Se les indicará que repetirán después de mí e imitarán mis movimientos.

En el bosque (abrimos manos), había un árbol (formamos un círculo con las manos), y en el árbol una rama (estiramos un brazo), y en la rama un nido (con el mismo brazo simulamos un nido con la mano), y en el nido un pollito (metemos la otra mano en el nido), ¿y el pollito? Se cayó (le pegamos a la palma de la mano simulando un golpe), y lo pisaba y lo pisaba y lo pisaba (simulamos pisar algo) y lo pisaba y lo pisaba (simulamos pisar algo), ¿y el pollito? Se ensucio (hacemos cara triste) y lo lavaba y lo lavaba y lo lavaba (simulamos lavar algo) y lo lavaba y lo lavaba y lo lavaba (simulamos lavar algo), ¿y el pollito? Se mojó (hacemos cara triste), y lo exprimía lo exprimía lo exprimía (simulamos exprimir algo) y lo exprimía



11:10am	Presentación docente	Docente
11:30am	Actividad rompe hielo	Docente y alumnos
12:00pm	Formar equipos, bandera y porra.	Docente y alumnos
12:30pm	Circuito de Acción Motriz	Docente y alumnos
13:00pm	Actividad de desempate	Docente y alumnos
13:30pm	Cierre del Circuito de Acción Motriz	Docente y alumnos
14:00pm	Evaluación de maestros	docente
Hora	Actividades Después	Responsables
14:15pm	Limpieza de los espacios que se utilizaron.	docente
14:30pm	Entrega del material utilizado.	docente
16:00pm	Informe del Circuito de Acción Motriz.	docente

Autoría propia: Cruz Jiménez Ma de Lourdes 06/diciembre/2022

## PUNTOS ESTRATÉGICOS

**PUNTO DE HIDRATACIÓN:** La hidratación la llevaremos a cabo cada cambio de estación, los participantes contarán con su propia botella de agua y la llevarán con ellos todo el tiempo, serán unos cuantos minutos para que puedan dar sorbos de agua y mantengan una regulación dentro de su organismo. Igualmente, al finalizar el circuito habrá algunas mesas puestas estratégicamente donde los participantes



hallarán unos sueros, esto si su agua se les termina o bien quieren darse más el gusto de tomarse uno.

Materiales: Botella de agua, sueros

**PUNTO DE SANITIZACIÓN:** La sanitización se realizará en cada cambio de estación, se les rociará desinfectante y se les proporcionará gel anti bacterial a todos los participantes, con cada uno de los cambios de estación no solo se desinfectará a los alumnos para evitar cualquier contagio sino también los materiales utilizados, al finalizar el circuito se realizará una vez más la desinfección para todos y que puedan irse a lavar las manos para estar más protegidos.

Materiales: gel anti bacterial, rociador, desinfectante, cambios de cubre bocas

## **PROTOCÓLO DE SEGURIDAD**

### **Ley general de cultura física y deporte**

Nueva Ley publicada en el Diario Oficial de la Federación el 7 de junio de 2013

TEXTO VIGENTE Última reforma publicada DOF 19-01-2018

**I.** Fomentar el óptimo, equitativo y ordenado desarrollo de la cultura física y el deporte en todas sus manifestaciones y expresiones;

**IV.** Fomentar el desarrollo de la activación física, la cultura física y el deporte, como medio importante en la preservación de la salud y prevención de enfermedades;

**Artículo 3.** El ejercicio y desarrollo del derecho a la cultura física y el deporte tienen como base los siguientes principios:

**I.** La cultura física y la práctica del deporte son un derecho fundamental para todos;

**II.** La cultura física y la práctica del deporte constituyen un elemento esencial de la educación;

III. El derecho a la cultura física y al deporte constituye un estímulo para el desarrollo afectivo, físico, intelectual y social de todos, además de ser un factor de equilibrio y autorrealización;

**Norma oficial mexicana nom-008-ssa3-2010, para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad prefacio.**

Esta Norma Oficial Mexicana establece los criterios sanitarios para regular el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad.

**Norma oficial mexicana nom-009-ssa3-2013, educación en salud. Criterios para la utilización de los establecimientos para la atención médica como campos clínicos para la prestación del servicio social de medicina y estomatología.**

Esta norma tiene por objeto establecer los criterios mínimos para la utilización de los establecimientos para la atención médica de las instituciones del Sistema Nacional de Salud como campos clínicos para la prestación del servicio social de los pasantes de medicina y estomatología.

**4.8** Programa académico, al instrumento elaborado por la institución de educación superior en concordancia con los Programas Nacional y Estatales de Salud, que describe los propósitos formativos, contenidos y actividades de enseñanza aprendizaje, docencia e investigación, que debe desarrollar el pasante durante la prestación del servicio social

## EVALUACIÓN

<b>Estación</b>	<b>Criterio</b>	<b>Excelente (10)</b>	<b>Bien (9)</b>	<b>En proceso (8)</b>	<b>Requiere apoyo (7)</b>
<b>Estación 1</b>	El equipo obtuvo 50 puntos en el juego del rompecabezas.	El equipo obtuvo de 31 a 49 puntos en el juego del rompecabezas.	El equipo obtuvo de 16 a 30 puntos en el juego del rompecabezas.	El equipo obtuvo de 1 a 15 puntos en el juego del rompecabezas.	El equipo obtuvo 50 puntos en el juego del rompecabezas.
<b>Estación 2</b>	Coordinación óculo-manual: aquella habilidad para ajustar y sincronizar los movimientos de nuestras manos, en relación con un objeto.	El equipo solo logró derribar 3 tarjetas.	El equipo solo consiguió derribar 5 tarjetas.	El grupo de estudiantes solo tiro 7 tarjetas.	Los integrantes consiguieron derrocar más de 7 tarjetas.
<b>Estación 3</b>	Lanzamiento	Realizan lanzamientos hacia arriba sin dificultad y con la distancia solicitada.	Realizan lanzamientos hacia arriba con la distancia solicitada, pero con dificultad.	Realizan lanzamientos regulares con la distancia solicitada	No logran lanzar los costalitos hacia arriba con la distancia solicitada.
<b>Estación 4</b>	Son capaces de diseñar estrategias para cumplir con los retos propuestos en la estación.	Crean estrategias en equipos, y logran cumplir con los objetivos de la actividad.	Cumplen los retos propuestos por medio de estrategias de ciertos integrantes de equipo.	No son capaces de crear estrategias de equipo, pero logran cumplir con la actividad.	No tienen la capacidad para trabajar en equipo y diseñar estrategias que los lleven a lograr las actividades.

<b>Estación</b> 5	<b>Coordinación</b>	Los integrantes presentan coordinación para el control y manejo del globo durante el desarrollo de la actividad	Los integrantes presentaron ligeras complicaciones con el control del globo durante el desarrollo de la actividad	A los integrantes se le complico el control y manejo del globo al desplazar en la actividad demorando más del tiempo adecuado	Ningún alumno fue capaz de manejar y controlar el globo durante el desarrollo de la actividad
<b>Estación</b> 6	Contenidos	Cumplió con el objetivo de la actividad (coordinación, comunicación, lateralidad, ritmo).	Cumplió con 3 puntos del objetivo de la actividad (coordinación, comunicación, lateralidad, ritmo).	Cumplió con 2 puntos del objetivo de la actividad (coordinación, comunicación, lateralidad, ritmo).	No Cumplió con el objetivo de la actividad.
<b>Estación</b> 7	Espacialidad	Resuelve el campo de minas y logra derribar la estructura en 5 intentos	Resuelve el campo de minas y logra derribar la estructura en 8 intentos	Resuelve el campo de minas y logra derribar la estructura en 10 intentos	Resuelve el campo de minas y logra derribar la estructura en más de 10 intentos
<b>Estación</b> 9	Desplazamientos	Desplaza la pelota de manera correcta sin tirarla y depositándola a la caja.	Se le cae solo una vez en el recorrido y al llegar al otro lado la depositan en la caja.	Se le cae de 2 a 3 veces en el recorrido, pero logra depositar la pelota en la caja.	Se le cae en el recorrido y no logra meter la pelota a la caja.

Autoría propia: Cruz Jiménez Ma de Lourdes 06/diciembre/2022

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Morgan y G. T. Anderson, de la Universidad de Leeds (1953) en Inglaterra, sistema de entrenamiento en diferentes disciplinas deportivas.
- Florence, J. (1991). Tareas significativas en Educación Física escolar: una metodología para la enseñanza de los ejercicios en la animación del grupo-clase. Barcelona: INDE.
- Ley general de cultura física y deporte, Nueva Ley publicada en el Diario Oficial de la Federación el 7 de junio de 2013, TEXTO VIGENTE Última reforma publicada DOF 19-01-2018
- Artículo 3. El ejercicio y desarrollo del derecho a la cultura física y el deporte tienen como base los siguientes principios:
  - I. La cultura física y la práctica del deporte son un derecho fundamental para todos;
  - II. La cultura física y la práctica del deporte constituyen un elemento esencial de la educación;
  - III. El derecho a la cultura física y al deporte constituye un estímulo para el desarrollo afectivo, físico, intelectual y social de todos, además de ser un factor de equilibrio y autorrealización;