

# Congreso Internacional de **Investigación y Pedagogía**

**nuevos** ESCENARIOS  
**SUJETOS**  
**ESCUELAS** **nuevas**



**11-15**  
**OCTUBRE**

**Freire y la Educación Contemporánea 2021**





**ACTIVACIÓN FÍSICA Y PAUSAS ACTIVAS: UNA EXPERIENCIA  
MULTIDISCIPLINAR PARA LA MEJORA DE LA FORMACIÓN DOCENTE  
EN EL NIVEL PREESCOLAR**

**Autor:**

**Cruz Jiménez, Mirza Patricia**

Escuela Nacional para Maestras de Jardines de Niños

**Correo electrónico:** [mirza.cruz@aefcm.gob.mx](mailto:mirza.cruz@aefcm.gob.mx)

**Eje temático:** Experiencias Pedagógicas Innovadoras 1

**Resumen:** El propósito de esta ponencia es reflexionar a través del análisis de la experiencia didáctica la congruencia de abordar el movimiento como un campo de conocimiento que todo educador debe concientizar de manera colaborativa, situación que permite garantizar la calidad y bienestar de todo estudiante y el impacto que tiene en su propia salud como de aquellos que acompañan en el proceso de su formación. Cabe mencionar que esta ponencia surge del interés de comprender las exigencias educativas que se van develando de manera sistemática en el ámbito internacional, nacional y local, desde el plano normativo, legal y curricular. Dicha experiencia didáctica se puso en marcha con estudiantes de 1º, 5º y 7º semestres de la licenciatura en educación preescolar en la Escuela Nacional para Maestras de Jardines de Niños de la Ciudad de México a través de un trabajo colaborativo entre el especialista en educación física con las docentes que abordan la intervención y trabajo docente en los semestres mencionados. Utilizando la metodología de la investigación-acción, la cual contribuirá en un proceso reflexivo de investigación



educativa en un futuro para fortalecer la formación de los profesionales de la educación preescolar. Como resultado de esta experiencia se cuenta con logros obtenidos a partir del aprendizaje significativo que permite que el trabajo multidisciplinar sea un campo de intervención que coadyuva a la mejora de los procesos de aprendizaje en la educación del siglo XXI abriendo camino al campo del conocimiento de la Educación Física y la investigación educativa en diversos contextos.

**Palabras clave:** Experiencia multidisciplinar, Formación de docentes, educación física, activación física, pausa activa.

### **Introducción**

En el año 2019 México se coloca en el primer lugar en obesidad infantil, situación que pone en riesgo a niños y adolescentes de dicho país ya que afecta a cada diez niños y a cuatro de cada diez adolescentes, según datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Ensanut (2018), lo anterior impacta en enfermedades degenerativas, hipertensión arterial, diabetes entre otras, dicho esto las instituciones a nivel mundial y nacionales han buscado soluciones para reducir esta problemática, teniendo como factores principales el consumo excesivo de alimentos nocivos para la salud y la inactividad física.

Como parte de mi formación inicial, cuento con la experiencia académica de la Licenciatura en Educación Física, enfocada en las áreas de recreación y educación básica, cursando posteriormente la Maestría en Educación y candidata a Doctora en Evaluación Educativa, preparación profesional que se enfoca en la búsqueda de alternativas para la mejoras en la problemáticas de salud y actividad física, cuyo camino esta guiado en la educación superior actual.



Al involucrarme como profesional de la educación física a la formación de docentes, identifiqué algunas necesidades dentro de la formación que dieron pauta para poder dialogar y compartir con otros docentes la manera en que se podría enriquecer el trabajo dentro y fuera del aula. Con base en ello es que se recuperan en el desarrollo de este trabajo algunos rasgos del contexto que determinan la problemática y lo que esta institución me solicitó para el trabajo con las futuras docentes del nivel preescolar, la metodología, el desarrollo de la experiencia y algunas conclusiones que son fuente de reflexión para estudios posteriores.

Un breve acercamiento al contexto

Desde enero del 2018, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha realizado reuniones con expertos en la materia con el objetivo de examinar la evidencia científica disponible acerca de la actividad física y la salud y de evaluar la necesidad de elaborar recomendaciones de alcance mundial. Este trabajo nombrado "Recomendación Mundiales hace sugerencia en poner en marcha los aspectos que aparecen en la Tabla 1 para la primera infancia:

Tabla 1. *Recomendaciones Mundiales sobre actividad Física para la Salud*

La actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT <sup>1</sup> .
1. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.
2. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
3. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

---

<sup>1</sup>ENT: enfermedades no transmisibles.



Nota: Cabe mencionar que estas tardaron aproximadamente dos años en su elaboración y externarlo al público. Fuente: Organización Mundial de la Salud, Recomendaciones Mundiales sobre actividad Física para la Salud, realizado en 2010 WHO. Global recommendations on physical activity for health 2010.

Siendo así que nuestro país se suma a generar procesos aprendizaje en torno a las familias y a la sociedad de manera globalizada. Momento en el que la Organización Mundial de la Salud OMS enfatiza al Gobierno mexicano en su Constitución cumplir con sus propósitos centrales de procurar mediante la educación, el desarrollo armónico de todas las facultades del ser humano, así como proveer lo necesario para que las niñas, los niños y adolescentes ejerzan plenamente sus derechos, entre ellos, la satisfacción de las necesidades de salud para su desarrollo integral.

Respondiendo a los requerimientos de nivel mundial la Secretaría de Educación Pública, con la asesoría de la Secretaría de Salud y de la Comisión Nacional para la Cultura Física y el Deporte, en el marco del Programa Escuela y Salud 2010, pone a disposición Guías de Activación Física en manos de los docentes de educación básica en todos sus niveles. Las docentes podrán encontrar en estas Guías sugerencias para una activación física lúdica con un tiempo desde 15 a 20 minutos.

Este material proporcionado tiene el fin de apoyar a la planificación escolar en conjunto de todos sus miembros, siendo una responsabilidad compartida el fomento de la práctica de la actividad física. Asimismo, es importante vincular las acciones que promueven dicho material y otros programas o iniciativas de alcance nacional, estatal o local, por lo que es necesario enfatizar que de ningún modo el propósito de las Guías es sustituir el trabajo de la educación física, sino fortalecerlo entendiendo que somos especialistas en la Educación, es



decir, que a partir de ese momento todos los docentes son capaces de llevarlas a cabo.

La realidad dentro de este contexto es que existe poca capacitación y acompañamiento por parte de autoridades educativas para que los docentes que se encuentran frente a grupo logren a cabo estas acciones, esto hace que los educadores físicos tomen la batuta en el tema, continuando así durante 8 años esta dinámica. Razón por la que la OMS en enero del 2018 refrenda su propuesta "Plan de acción mundial de la OMS sobre actividad física 2018-2030", y se adoptó una meta mundial de aplicación voluntaria para, en 2025, lograr una reducción relativa de un 10% en la prevalencia de actividad física insuficiente con la ambición de llegar a un 30% para el 2030.

Con estos objetivos, responsabilizan a las naciones de todo el mundo a tomar medidas para actualizar sus propuestas educativas, momento en que el territorio mexicano entra en estadística nacional de Salud y Nutrición disparando números que nos hacen llegar hasta la cima, en un sentido negativo, siendo el primero, pero el último en tener una vida saludable, observando que las guías (activación física) habría que desempolvarlas comprometiendo a los docentes a realizar e integrar cambios sustanciales en su práctica áulica.

Razón por la que en México se buscan nuevas alternativas de capacitación para cumplir dicha transformación que a manera urgente se tiene que poner en marcha. Estos cambios se sugieren al inicio del ciclo escolar 2019-2020 en el *Taller de Capacitación hacia una Nueva Escuela Mexicana*, elaborado por el Sistema de Educación Pública SEP invita a todos los niveles educativos (educación básica, media superior, y nivel superior) a contribuir a la mejora del conocimiento y promoción de la salud, "Suma Minutos", es el programa dirigido a niños, niñas y adolescentes para mejorar las condiciones para el aprendizaje,



a través de la implementación de pausas activas, entendiendo esto, como un momento de activación que permite un cambio en la dinámica de trabajo ya sea educativo o laboral donde se puede combinar una serie de movimientos que activan los sistemas y aparatos del cuerpo humano. Es por ello, que;

Distintas evidencias internacionales, muestran que si las niñas y niños tienen pequeñas pausas por 5 minutos con actividades que promueven el movimiento dentro del aula entre las horas de clase, permiten captar la atención de los alumnos generando mayor concentración, mejor aprendizaje y estado de salud (SEP, 2019, p. 53 ).

Compartiendo lo anterior, se observa que las nuevas generaciones de docentes en formación y sus mismos maestros de la Escuela Nacional para Maestras de Jardín de Niños (ENMJN) comienzan a tener duda e inquietudes de cómo llevar a cabo las líneas de acción llamadas pausas activas y activación física que el Sistema educativo les está pidiendo implementar de manera segura.

Al requerir profundizar en el tema, las formadoras de docentes que se encuentran en la línea de práctica profesional, me invitan a crear en colaborativo una puesta en acción que potencie las competencias de las estudiantes, comprendiendo en primer momento que como expertas en educación preescolar pueden ser capaces de ponerlo en práctica, quitando la creencia de que se necesita ser el especialista en Educación física para implementarlas.

De esta reflexión se elabora una propuesta didáctica idónea e innovadora para incentivar el gusto y la confianza de crear movimiento con ayuda de su propio cuerpo y con un mayor vínculo, participación e interacción de sus educandos, es decir acompañando sus procesos de aprendizaje al compartir saberes y experiencia de mis años como profesional de la educación física, de lo

aprendido en el trabajo de patio con el objetivo de que la salud y el bienestar llegue a cada familia y niño con quienes ellas se encuentren.

### **Metodología**

Al ser parte del cuerpo docente de la Escuela Nación para Maestras de Jardines de Niños (ENMJN), se visualizó que las estudiantes de 1º, 5º y 7º semestre tenían planeando realizar prácticas educativas en diferentes Jardines de niños, por esta razón y por solicitud de diversos docentes para apoyar este proceso de formación, nos dimos a la tarea de realizar una clase modelo práctica sobre la activación y pausas activas en el preescolar, con la finalidad de enriquecer la experiencia a través de sus conocimientos y capacitarlas en las necesidades actuales de la actividad física, siendo ellas promotoras de la salud desde el primer semestre con el curso "Desarrollo Físico y Salud" hasta llegar ser responsables de un grupo, teniendo que sistematizar sus contenidos sin olvidar dichas actividades, así, esta necesidad dio pauta a que se aplicará la investigación-acción como soporte de reflexión de esta experiencia didáctica.

Como un primer acercamiento a un proceso de sistematización de investigación educativa de corte cualitativo, se recuperan las percepciones de docentes y estudiantes ante la necesidad de emprender el reto de rescatar las exigencias curriculares dentro de la educación básica, se les informó que estas actividades serían fuente de investigación educativa, por lo que se solicitó su consentimiento informado para recuperar evidencias de las propias actividades, así como su participación para poder recuperar su experiencia por medio de charlas informales y un breve cuestionario con el fin de contar con información.

Gracias al trabajo colaborativo entre los docentes de la práctica profesional, las estudiantes contribuyeron con su experiencia en la aplicación y evaluación del proyecto, aspectos que coadyuva a generar nuevas formas de trabajo y contar



con insumos para llevar a cabo una investigación de tipo exploratorio para la mejora de la práctica docente.

### **Desarrollo**

La sesión se dio de manera conjunta, es decir, en un primer momento se integraron a la actividad estudiantes que pertenecían a diversos grados, la duración de la sesión fue de una hora y 30 minutos, la cual estuvo dividida en dos partes o temas,- antes ya mencionado- (activación y pausa activa). En la primera parte los materiales que se utilizaron fueron una bocina portátil y música previamente elegida y grabada y en la segunda sin materiales, únicamente con el recurso humano. Al iniciar se les explicó a las estudiantes que la clase era innovadora, argumentado en palabras de Francisco Imbernón que:

La innovación educativa es la actitud y el proceso de indagación de nuevas ideas, propuestas y aportaciones, efectuadas de manera colectiva, para la solución de situaciones problemáticas de la práctica, lo que comportará un cambio en los contextos y en la práctica institucional de la educación (Citado en Rimari, 2005 p. 3).

Esta acción se concibe como un proceso de aprendizaje, lo cual cambiaría la manera tradicional de realizar la activación, aprender es un acto humano que tanto el niño y la niña de preescolar, como quien lo forma deben ser considerados protagonistas de la clase, es decir, dejarían de imitar al profesor, por lo tanto se rompería la barrera de que el docente es el único que sabe cómo realizar la actividad, en vez de eso, "por medio del pensamiento lateral o pensamiento creativo los estudiantes probarán diferentes percepciones, diferentes conceptos, diferentes puntos de entrada" (De Bono, 2013 p. 98).



Por ello, un elemento primordial de todo proceso didáctico es brindar la oportunidad de utilizar como herramienta personal la improvisación para crear ese movimiento aunado a la técnica creativa "El arte de preguntar" expuesta por la psicóloga Teresa Amile en su obra "Creatividad e innovación en las empresas" de 1996. En este documento se argumenta que al estar efectuando las preguntas de manera interactiva existe una motivación intrínseca de los individuos y su práctica logra destrezas del pensamiento: observar, clasificar, inferir, interpretar, evaluar, así el docente frente a la actividad pasa ser copartícipe como guía y moderador para darle orden y fluidez preguntando ¿Qué movimiento propones? ¿Cómo podemos mejorar el movimiento? ¿Cuántas veces lo realizamos?, entre otras que vayan surgiendo. Para el desarrollo se realizan las tres fases que la Guía de activación física nivel preescolar propone:

Fase 1 El calentamiento: ejercicios de movilidad articular preparatorios para realizar actividades de mayor intensidad, aunque para preescolar, estos movimientos ayudan a darle la oportunidad al cuerpo que concientice y empiece las actividades con mayor energía, para esto, las estudiantes sugieren como desplazarse por espacio cada vez que se les pregunte de manera individual y dirigida ¿Con qué ejercicio nos movemos por el espacio?, ¿De acuerdo al ejercicio anterior que otro movimiento puedo hacer? Ejemplo, si estaban saltando, hacer variantes. Se repite el proceso hasta que la música termine o sí se observa que el cuerpo en vez de prepararse, se está agitando o tiene dificultades.

Fase 2 Parte medular: los ejercicios tienen que ser intensos y con mayor fluidez corporal, el reto de esta fase es ir combinando o integrando estudiantes de otros grupos, es decir, pasar de ser un individuo, a un par, una cuarteta, o hasta un salón completo, recordando que va a variar de acuerdo al contexto y las necesidades de la activación de ese momento. Ayuda a la interacción social entre compañeros, facilita un ambiente de convivencia, se cuestionan entre

pares el movimiento, enriquece la imaginación combinando o aumentando partes del cuerpo siendo esto un desafío más complejo para ellos en vez de ser dos brazos son cuatro, dos cabezas, cuatro piernas que tienen que trabajar como uno.

Como docente y como nota importante del facilitador hay que recordar que ningún alumno debe quedar aislado, se le apoya y anima, para que sea parte del equipo creador e inventor de nuevas experiencias corporales, situación que el docente también estará explorando junto con todos, tan es así que debería perderse en la multitud, Acto que me sucedió en colaborativo con las docentes que me acompañaron en esta experiencia, parecíamos simplemente que liderábamos y poníamos orden en las participaciones, para no perder la dinámica y el objetivo de la actividad. Irónicamente se estaría diciendo "*un desorden organizado*".

Fase 3. Relajación: en este último momento el cuerpo requiere regresar a la calma bajar el ritmo cardíaco para dejar el cuerpo tranquilo y listo para el trabajo en aula, por lo que los movimientos a utilizarse tiene que enfocarse en ejercicios de estiramiento, flexibilidad y respiración, Aquí se tienen también alternativas, puede ser de manera individual, grupal, Se requiere más atención de lo que el cuerpo es capaz de hacer, por lo tanto, es importante cuidar que el alumno este haciendo de manera óptima el ejercicio ya sea individual y/o colectiva, en este último cuidando el cuerpo del otro ya que su capacidad de flexo elasticidad puede ser distinta. Concluyendo la primera parte de la sesión, las observaciones que pude recuperar como parte de este proceso de aprendizaje fueron:

*D3 Las estudiantes de primer grado expresaban con mayor fluidez sus movimientos tanto de manera individual como grupal, fácilmente se podían agachar, parar, brincar, correr a diferencia de grados superiores*



*en donde la actividad física y su auto cuidado pareciera que fuera un tema irrelevante, momento en que las estudiantes expresan que existen pocos instantes de su vida académica -además del primer semestre- que se les motiva o permite buscar nuevas alternativas de actividad física, por lo tanto, un seguimiento de la promoción de la salud después de dicho semestre sería idóneo para mejorar sus prácticas.(registro docente 2019).*

En el momento de hacer la reflexión como profesor/investigador, el cual desde el proceso de investigación-acción;

Considera la situación desde el punto de vista de los participantes, describirá y explicará "lo que sucede" con el mismo lenguaje utilizado por ellos; es decir, con el lenguaje de sentido común que la gente usa para describir y explicar las acciones humanas y las situaciones sociales en la vida diaria (Elliot, 2000, p.176).

Esto generado a un equipo multidisciplinario perteneciente a diferentes cursos y especialidades, compartiendo el trabajo, la responsabilidad, buscando contribuir en los contenidos, gracias a que el plan de estudio tiene flexibilidad curricular nos permitió dar respuesta a las necesidades de la educación básica.

En la segunda etapa de la sesión estando en un lugar más calmado y cerrado se vio el tema de pausa creativa, la cual dentro de los anexos del taller de la Nueva Escuela Mexicana nos sugieren ejercicios a pie firme de estiramientos, dejando un vacío para el alumno de preescolar, siendo el juego y la imaginación parte de su infancia. En este proceso me atrevo en la acción a demostrar que el innovar inicia con uno mismo y que la pausa activa de esta sesión requirió ser aplicada mediante la técnica de pausa creativa, nombrada así, por De Bono como una disciplina necesaria para todo ser humano, parando el flujo en la

rutina diaria, comprendiendo que desde la educación tuvo un sentido sedentario olvidando activar el cuerpo por mucho tiempo.

La combinación de estos dos elementos, la creatividad y la activación, hacen que esta pausa sea divertida, dinámica y además le dé al estudiante experiencias nuevas, de manera personal y colectiva, es decir, las estudiantes normalistas, podrían utilizar la gama de ideas que todos los niños y las niñas que les proponen, practicando las preguntas adecuadas.

Como evidencia empírica de este ejercicio, se logra trasladar a las estudiantes a un ambiente conocido (selva, sabana, bosque,) para que expresen en la acción confianza y se motiven a la participación. En este momento el maestro deja de ser el espejo del niño, se pone el "*disfraz*" del guía de turistas, con su herramienta más importante, las preguntas, las cuales llevará a reflexionar todas las posibilidades de movimiento sin hacer juicios de valor, por ejemplo frases como "*está mal*", "*ese animal así no es*", quedan fuera de la técnica propuesta.

Por lo que se ejemplificó el uso de frases como ¿Qué necesita el movimiento de su compañero? ¿Podría ser de otra forma el movimiento?, sí ya lo hicimos con las manos ¿Cómo sería el mismo movimiento con los brazos?, al ser momentos cortos de aproximadamente 5 minutos, se requirió ser claro en las indicaciones y mantener el orden en todo momento para volver al trabajo dentro del aula, sí el tiempo se ha agotado pueden retomar la acción la siguiente pausa, dando pauta a infinitas posibilidades de creación e innovación de movimientos, facilitando la promoción de la salud de manera consciente.

De esta manera las docentes de otras disciplinas contribuyen en el conocimiento del desarrollo del niño y el lenguaje que se pudiera favorecer dentro de la práctica real. Es por ello que dicha praxis con las estudiantes en

formación aterrizó en una reflexión importante, la cual rompe la creencia de que no hay que usar solo la intuición, al contrario, hay que utilizar la improvisación como herramienta útil y efectiva, que requiere un planteamiento pedagógico constructivo que rebasa el impacto que tiene la práctica tradicional, favoreciendo de esta manera la capacidad creativa de ambas partes.

Los procesos de reflexión-sobre y de reflexión-en-la-acción surgen a causa de que la situación presente desafía las categorías habituales de problemas y de soluciones que existen de manera implícita en el pasado al actuar y reaccionar ante las situaciones espontáneamente, por lo que aquello que parece simple o rutinario, así entonces al final se cumple el ciclo reflexivo cuando se reflexiona después de la acción, aspecto que es fuente de saberes y nuevos procesos de aprendizaje.

Siguiendo con esta experiencia didáctica el reto es lograr que como formadores de docentes la práctica de la educación física se realice bajo una planeación argumentada, es decir que recupere todos aquellos componentes que la conforman desde una perspectiva de investigación permanente, pues del desarrollo de estas habilidades investigativas hace que el docente se ponga a prueba todos los días.

Algunas de las expresiones de los docentes y estudiantes que se lograron recuperar como resultado de esta experiencia son las siguientes:

*I 1"creemos que sólo los niños aprenden a expresar a través del movimiento, y si nosotras no sabemos lo que implica en su vida y en nuestra propia vida no podremos creer que estamos educando para la vida" (docente quinto semestre)*

*I 5"comprendí que no es solo planear hay que vivirlo" (estudiante de quinto semestre)*



*I 7"nosotras complicándonos la vida cuando el alumno nos facilita la práctica" (estudiante séptimo semestre)*

*I 1"cuando propuse mi movimiento, sentí emoción al ver que todas lo hacían conmigo, dejé de sentirme sola, la pena desapareció en ese momento, ¡quiero ponerlo en práctica!" (estudiante primer semestre)*

*D2"compartir con un especialista su saber es aprender juntos" (registro docente 2019)*

A continuación se comparten algunas de las evidencias fotográficas que se tienen registradas como parte de la experiencia didáctica propuesta con estudiantes en formación de los diversos grados.

En la primera fotografía se observa el planteamiento de la actividad: Lo relevante de la escucha y el desarrollo de preguntas adecuadas para motivar la participación y seguridad dentro de la actividad, en la segunda se refleja La convivencia e interacción con otros grados desde la práctica, brinda la oportunidad de conocer a más miembros de su comunidad sintiendo confianza y alegría por ser tomados en cuenta.



La línea de acción pausa activa, vincula a toda la comunidad (administrativo, docente y estudiantes), desde el marco educativo de la Nueva Escuela Mexicana, promoviendo la salud integral para la mejora del rendimiento laboral y/o académico. (Acervo fotográfico personal 2018)<sup>2</sup>



## Conclusiones

A partir de esta última reflexión se reconoce que las diversas áreas del saber fortalecen el objetivo y la aportación de los proyectos desde su disciplina y es así que éstos logran tener un mayor porcentaje de éxito, ya que no solo se potencia la trayectoria académica de los estudiantes sino el cuerpo académico que participa dentro de una institución, dando pie a nuevos espacios de investigación, oportunidades de desarrollo y crecimiento institucional, dándoles el valor o reconociendo a los profesionales especialistas como piezas clave del lenguaje técnico contribuyendo desde su visión a las mejoras de la áreas de oportunidad.

---

<sup>2</sup>Fotografías recuperadas del acervo personal , evidencias del Proyecto "Pausas Activas" ciclo escolar 2018-2019





Por otro lado la colaboración de docentes especialistas contribuye a entender, las necesidades de motivación, confianza y autoestima de las estudiantes, y por el otro a mantener un ejercicio de reflexión y diálogo permanentes con diversos grupos multidisciplinares o conocedores del tema, en este caso se habla de la innovación sobre la didáctica que ayudan a mejorar el campo de la intervención en los procesos educativos de enseñanza aprendizaje.

Es por ello que la educación en el siglo XXI requiere de docentes capaces de mirarse a sí mismo y a los otros frente a procesos de investigación acción que requieran valorar el ejercicio práctico que día a día se va reflexionando, sistematizando, modificando para encontrar las posibles respuestas dentro de un acto de sensibilidad y apertura ante los nuevos desafíos normativos, curriculares y pedagógicos en la actualidad.

Esta experiencia didáctica invita a responder a las problemáticas y a las necesidades inmediatas del entorno, en primer lugar se requiere entrar al campo de la planificación y sistematización que oriente el proceso didáctico a manera de taller, dentro de un asunto cocurricular o extracurricular que invite a toda la comunidad educativa a participar en la mejora de su salud y la de los demás integrantes de su contexto familiar y social, no por ser una cuestión global o determinada sino porque se requiere concientizar al individuo (en este caso a los docentes en formación) como un ser que aporta pequeños pedazos de conocimiento en diversas áreas, para la educación integral en el niño de preescolar.

Finalmente la Educación Física comienza a tener auge en el área de la investigación educativa, compartiendo saberes epistemológicos, culturales y de exigencia social, a medida de que se abran oportunidades en su campo disciplinar, reconociendo que en lo educativo, los contextos dentro de las instituciones no siempre son estables y que los problemas prácticos que surgen



a partir de estos mismos espacios, pueden ser irrepetibles y únicos en determinados aspectos, es por ello que la visión multidisciplinar y la misma Educación Física hacen que sus actividades institucionales sean singulares, creando experiencias extraordinarias de aprendizaje de cada individuo o colectivo.

### **Referentes Bibliográficos**

Amabile (1996) Creatividad e innovación en las empresas. Disponible en [https://virtualexperience.cl/wp-content/uploads/2017/12/Creatividad-e-Innovaci%\*\*c3%b3n\*\*-en-las-Organizaciones.pdf](https://virtualexperience.cl/wp-content/uploads/2017/12/Creatividad-e-Innovaci%c3%b3n-en-las-Organizaciones.pdf)

Comisión de Cultura Física y Deporte (2011). Guía de Actividad Física Laboral. México.

De Bono (2013) pensamiento creativo, el poder del pensamiento lateral para la creación de nuevas ideas. Editorial Paidós.

Elliot (2000) La investigación-acción en educación. Ediciones Morata.

Organización Mundial de la Salud (2018). Plan de acción mundial de la OMS sobre actividad física 2018-2030 [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274570/B142\\_R5-sp.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274570/B142_R5-sp.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Organización Mundial de la Salud, Recomendaciones Mundiales sobre actividad Física para la Salud, realizado en 2010 WHO. Global recommendations on physical activity for health 2010 [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/).

Rimari (2005) La Innovación Educativa, instrumento de desarrollo.



Secretaria de Educación Pública SEP - CONADE (2010) Programa Escuela y Salud, Guía de Activación Física Nivel Preescolar.

<https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2020/doctos/informes/ensanutCovid19ResultadosNacionales.pdf>

Secretaria de Educación Pública (2019) Hacia una Nueva Escuela Mexicana – Taller de capacitación en Educación Básica ciclo escolar 2019-2020 México.

Secretaria de salud, Encuesta Nacional de Salud 2018 - Presentación de resultados. Disponible en

[https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut\\_2018\\_presentacion\\_resultados.pdf](https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf)