

**Importancia de la Educación Física para los estudiantes del grado undécimo del
Colegio Santo Tomás de Aquino**

**Importance of physical education for eleventh-grade students at Santo Tomás de
Aquino School.**

Brian Steven Leguizamón Gil

Facultad de Cultura Física, Recreación y Deporte, Universidad Santo Tomás de Aquino

Notas del autor

Autor 1 <https://orcid.org/0009-0009-8504-4232>

Introducción

En Colombia, los docentes que se desempeñan en las áreas de Educación Física, Recreación y Deporte representan aproximadamente el 3,14% de la planta docente oficial del país. Esta cifra, aunque pequeña en proporción, refleja el papel esencial que cumplen estos profesionales en la formación integral de niños, niñas y adolescentes, al fomentar estilos de vida saludables y la práctica regular de actividad física desde edades tempranas.

El Ministerio de Educación Nacional, en articulación con la Federación Colombiana de Educadores (FECODE), tiene la responsabilidad de impulsar políticas públicas y estrategias pedagógicas que resalten la importancia de la actividad física como un componente fundamental del bienestar físico y mental de la población. Estos esfuerzos se orientan no solo a fortalecer la formación en las instituciones educativas, sino también a generar conciencia social sobre los beneficios que conlleva una vida activa.

Sin embargo, los indicadores actuales muestran desafíos importantes. De acuerdo con los resultados de la Encuesta Nacional de Salud en Escolares, apenas el 15% de los adolescentes colombianos cumplen con las recomendaciones diarias de actividad física. Al analizar este dato por sexo, se observa que el 19,5% de los varones adolescentes alcanzan estos niveles recomendados, en contraste con solo el 11,5% de las mujeres adolescentes, lo que evidencia una brecha de género en los hábitos de actividad física que requiere atención particular.

Estos datos reflejan la necesidad urgente de fortalecer los programas de educación física y de promover entornos escolares que faciliten y motiven la práctica regular de actividad física para todos los estudiantes (Ministerio de Educación Nacional, 2024).

El sedentarismo se define como la falta de actividad física suficiente para alcanzar los niveles recomendados que promuevan y mantengan una buena salud. Es importante destacar que el sedentarismo no se limita únicamente a la ausencia de ejercicio físico estructurado, sino que también incluye los períodos prolongados de inactividad o comportamiento sedentario, como estar sentado o acostado durante gran parte del día.

Según diversos estudios, se considera que una persona lleva un estilo de vida sedentario cuando pasa entre 6 y 8 horas diarias sin realizar actividad física de intensidad moderada o vigorosa. Esta situación es especialmente preocupante en niños y adolescentes, donde el uso excesivo de pantallas ha desplazado significativamente el tiempo que antes se dedicaba al juego activo y a otras formas de movimiento, impactando negativamente su desarrollo físico y bienestar general (Universidad Europea, 2024).

Justificación

En las instituciones académicas, las clases de educación física son una parte fundamental para el desarrollo integral de la educación primaria. No obstante, el tiempo y los espacios dedicados a el desarrollo de esta son muy reducidos, lo que dificulta alcanzar un desempeño óptimo y un progreso significativo dentro de los breves periodos disponibles en los planes educativos. Además, se observa que muchos estudiantes muestran resistencia al participar en las actividades propuestas por los docentes, lo que obstaculiza el cumplimiento de los objetivos establecidos para las clases de actividad física. Esta actitud negativa puede interferir en la enseñanza de la correcta ejecución de ejercicios y en la exploración de la variedad de posibilidades que ofrece el campo de la actividad física y el deporte.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas que no hacen suficiente ejercicio presentan un riesgo de mortalidad de un 20% a un 30% superior a las que son suficientemente activas.

La importancia de la actividad física en los planteles educativos, especialmente en la educación primaria, debe ser reforzada, ya que en niños y adolescentes mejora la forma física, la capacidad cognitiva y la salud mental (OMS,2024). Establecer hábitos de actividad física desde la niñez o la adolescencia contribuye significativamente a preservar la salud en etapas posteriores de la vida. La práctica regular de ejercicio en estas etapas favorece el desarrollo físico, mejora la salud mental y reduce el riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes, hipertensión y problemas cardiovasculares en la edad adulta. Además, la actividad física en la infancia y adolescencia está asociada con una

mayor densidad ósea y una mejor función muscular, lo que puede prevenir problemas de salud en la vejez, un estudio realizado en Países Bajos demostró que la obesidad representa un riesgo comparable al del tabaco, pudiendo reducir la esperanza de vida en un promedio de 3.3 años en mujeres y 3.1 años en hombres a los 40 años (Santa Muñoz, 2005).

Teniendo en cuenta la información presentada, este proyecto busca conocer las percepciones de los estudiantes sobre las clases de educación física en el colegio Santo Tomás de Aquino, Bogotá. Con esta investigación, se busca identificar las fortalezas y las áreas de mejora en la implementación de estas clases, para optimizar la experiencia educativa de los estudiantes y garantizar que la asignatura cumpla con su propósito de contribuir al desarrollo integral de estos.

Objetivo General

Reconocer cual es el interés que tienen los estudiantes del grado undécimo del Colegio Santo Tomás de Aquino, Bogotá, por la clase de educación física.

Objetivos Específicos:

- a) Identificar la importancia de los contenidos que se imparten en las clases de educación física para los estudiantes.
- b) Identificar los aspectos que les gustaría a los estudiantes se incorporaran en el programa de educación física.
- c) Promover una mayor participación de los estudiantes en la clase de educación física a partir del reconocimiento de sus intereses.

Pregunta problema:

El problema principal para tratar en este trabajo es la falta de interés y participación de los estudiantes de grado once del Colegio Santo Tomás de Aquino, ubicado en Bogotá, durante las clases de educación física. Esta situación se ha identificado como un desafío importante para el desarrollo integral de los estudiantes, ya que la educación física contribuye al bienestar físico y al desarrollo emocional, social y cognitivo de los jóvenes.

La escasa motivación hacia esta asignatura puede estar relacionada con diversos factores, como la falta de conexión entre los contenidos impartidos y los intereses de los estudiantes,

la poca conexión y comunicación con los docentes, el enfoque institucional del colegio, o incluso percepciones erróneas sobre la importancia de la actividad física en su formación.

En este contexto, el objetivo de la investigación es identificar los intereses, expectativas y percepciones de los estudiantes frente a las clases de educación física, para comprender las causas que influyen en su bajo nivel de compromiso y participación. Asimismo, se busca encontrar qué estrategias, metodologías o actividades podrían implementarse para incrementar su motivación, logrando así una mayor apropiación y disfrute de la asignatura por parte del estudiantado.

Para orientar este proceso investigativo, se plantea la siguiente pregunta de investigación: **¿Cuál es la percepción de los estudiantes de grado once del Colegio Santo Tomás de Aquino sobre las clases de educación física?** Esta pregunta guiará el diseño metodológico del estudio y permitirá recolectar información relevante directamente desde las voces de los estudiantes, quienes son los principales actores del proceso educativo.

Esta investigación no solo contribuirá a observar las barreras que enfrentan los estudiantes en relación con la educación física, sino que también permitirá generar propuestas que fortalezcan la planificación curricular y las prácticas dentro del área. De esta manera, se espera ofrecer herramientas valiosas que permitan transformar la enseñanza de la educación física en el colegio, haciéndola más significativa, atractiva y pertinente para los jóvenes en su etapa final de formación escolar.

Marco Teórico:

La educación física:

La educación física tiene sus raíces en la Antigua Grecia, donde se valoraba el desarrollo integral del individuo. El gimnasio era una institución dedicada tanto a la instrucción física como espiritual, donde se practicaban actividades como carreras, lanzamiento de disco, salto de longitud y lucha. Estas prácticas no solo buscaban fortalecer el cuerpo, sino también fomentar la competencia y el espíritu deportivo entre los ciudadanos. Además, el gymnasium servía como un lugar para socializar y encontrar grupos con los cuales compartir ideas.

Con el tiempo, la educación física se fue institucionalizando en Europa. En el siglo XIX, países como Alemania, Suecia y Francia comenzaron a desarrollar sistemas organizados de educación física en las escuelas, influenciados por los ideales de la educación integral del individuo. Estos sistemas buscaban no solo mejorar la condición física, sino también inculcar valores como la disciplina, la cooperación y el respeto (Facultad de Estudios a distancia, U. De Pamplona, 2015).

La Educación Física es una asignatura esencial en el currículo escolar que integra acciones físicas y se imparte desde temprana edad en centros educativos. Su propósito es contribuir al desarrollo integral de los estudiantes, abarcando aspectos físicos, cognitivos, emocionales y sociales. Según la Armada de Colombia (s.f.), la Educación Física busca cumplir con objetivos específicos en diferentes etapas del desarrollo, promoviendo hábitos saludables y habilidades motoras que favorecen el bienestar general.

En América Latina, y particularmente en Colombia, la educación física comenzó a integrarse formalmente en el sistema educativo a mediados del siglo XX. Inicialmente, se enfocó en el desarrollo físico y la promoción de hábitos saludables. Con el tiempo, se ha ampliado para incluir aspectos como la recreación, el deporte y la formación en valores, adaptándose a las necesidades y contextos culturales de cada región.

Sedentarismo e Inactividad Física

Uno de los principales problemas de salud pública en el siglo XXI es el sedentarismo y la inactividad física, ya que están estrechamente relacionados con el aumento de enfermedades crónicas y la muerte prematura. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el sedentarismo se refiere a la falta de actividad física suficiente para cumplir con los niveles recomendados para la salud. Es importante diferenciar este problema de la falta de ejercicio, ya que va mucho más allá. No hablamos solo de la ausencia de actividad física estructurada (entrenar en el gimnasio, practicar un deporte, etc.), sino de largas horas de inactividad, en las que la persona está sentada frente al ordenador, viendo la televisión o usando dispositivos móviles.

La inactividad física se define como el no cumplimiento de las recomendaciones mínimas internacionales de actividad física para la salud de la población, que consiste en realizar al menos 150 minutos de actividad física intensa o 75 minutos de alta intensidad semanal. Ambos conceptos están fuertemente relacionados, pero no son lo mismo, y ambos actúan de forma independiente sobre nuestra salud (Red Med Chile, 2015).

El sedentarismo se ha convertido en una problemática de salud pública en Colombia, especialmente entre niños y adolescentes. Según la Encuesta Nacional de Salud en Escolares (ENSE) de 2017, solo el 15.2% de los escolares colombianos cumplían con la recomendación de 60 minutos de actividad física al día. Además, casi la mitad de los escolares (46.3%) pasaban tres o más horas al día en actividades sedentarias como ver televisión, jugar videojuegos o navegar por internet (Ministerio de Salud y Protección Social, 2018).

Para abordar esta problemática, es fundamental promover estilos de vida activos desde una edad temprana. Esto incluye fomentar la participación en actividades físicas en la escuela, limitar el tiempo frente a pantallas y promover el juego activo en el hogar (Noticias RCN, 2024).

La etapa de la Adolescencia

La adolescencia es una etapa crítica en el desarrollo de patrones de actividad física que pueden perdurar en la vida adulta. Durante este periodo, los adolescentes experimentan una diferenciación en sus intereses, los cuales se vuelven más estables y profundos, influyendo en su participación en actividades físicas. La motivación en esta etapa está estrechamente vinculada a intereses personales inmediatos y deseos de satisfacción personal. La participación en actividades de educación física permite a los adolescentes comprender mejores aspectos de la anatomía y fisiología, incitándolos a adquirir conocimientos y experiencias que desarrollan su interés en estas actividades. Además, factores como el clima motivacional, el apoyo familiar y la práctica de deportes colectivos desempeñan un papel crucial en la orientación de los adolescentes hacia la tarea, promoviendo una motivación intrínseca que favorece su participación en la educación física.

En este contexto, comprender la percepción de los estudiantes de grado once del Colegio Santo Tomás de Aquino sobre sus clases de educación física en la educación primaria es esencial para identificar factores que afectan su motivación. La adolescencia es una etapa clave para fomentar hábitos de vida activos, ya que las experiencias positivas en esta fase pueden consolidar la actividad física como parte integral de la vida diaria. Estudios han demostrado que los adolescentes con alta motivación hacia el ejercicio físico presentan niveles significativamente mayores de actividad física semanal, lo que reduce el riesgo de enfermedades relacionadas con el sedentarismo y promueve un estilo de vida saludable a largo plazo.

En Colombia, la práctica de actividad física entre los jóvenes es alarmantemente baja. Según datos de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN), solo el 26% de los adolescentes entre 13 y 17 años cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Esta tendencia se refleja también en estudios más recientes, como el realizado en cinco ciudades colombianas, donde los niveles de actividad física recomendada en jóvenes de 13 a 15 años oscilaron entre el 9% y el 19,8%, siendo más altos en hombres. Además, más de la mitad de los jóvenes reportaron no realizar actividad física para su transporte al colegio y pasaban tres o más horas diarias frente al televisor o pantalla de computador. Estas cifras evidencian una creciente preocupación por el sedentarismo juvenil en el país, lo que subraya la necesidad urgente de implementar políticas públicas y programas educativos que fomenten la actividad física y promuevan estilos de vida saludables entre los adolescentes colombianos (Pérez, 2021).

Metodología:

Esta investigación adopta un enfoque cuantitativo con un diseño descriptivo-transversal, ya que busca medir y analizar los comportamientos y preferencias de los estudiantes del grado once del Colegio Santo Tomás de Aquino durante el primer semestre del año en curso. A través de la recolección de datos mediante un cuestionario estructurado, se pretende obtener información precisa y objetiva sobre el nivel de interés, motivación y percepción que los estudiantes tienen hacia las clases de educación física.

Instrumento:

Se aplicó un cuestionario previamente elaborado y validado por García de las Bayonas y Baena-Extremera (2017), el cual fue adaptado a las condiciones particulares de los estudiantes del Colegio Santo Tomás de Aquino. El instrumento consta de ocho preguntas que abordan aspectos clave relacionados con el interés por las clases de educación física, los contenidos que resultan atractivos para los estudiantes, así como las actividades que desearían incorporar en dichas clases, entre otros temas relevantes.

Las preguntas fueron organizadas en tres categorías principales: motivacional, actitudinal y variedad en las clases. Esta estructuración permitió identificar las percepciones de los estudiantes y determinar qué dimensión presenta mayores dificultades y cuál, por el contrario, muestra fortalezas. A partir de esta información, se busca orientar futuras intervenciones pedagógicas, enfocadas en fortalecer los aspectos más débiles y potenciar aquellos que generan mayor aceptación, con el objetivo de mejorar la experiencia, la participación y la valoración de la asignatura de educación física

Población:

- Estudiantes activos del Colegio Santo Tomás de Aquino, ubicado en Bogotá, Colombia.

Muestra:

- 24 estudiantes vinculados al grado Undécimo de la Jornada diurna que asisten a la clase de educación física.

Análisis Estadístico:

Se utilizó el Software estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), con el cual se analizaron las variables de:

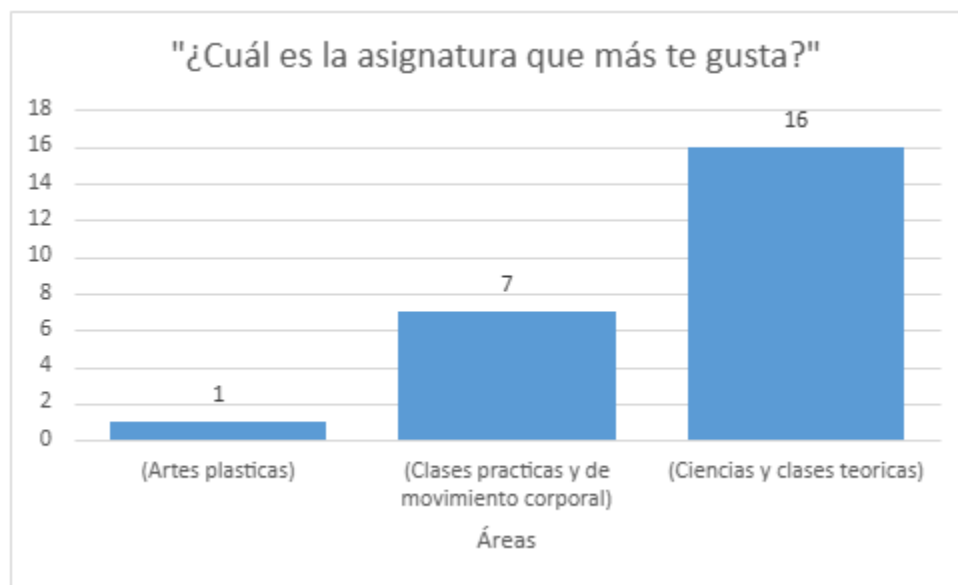
- Interés por la clase de educación física
- Contenidos que les agrada de la clase de educación física

- Actividades que les gustaría a los estudiantes se incluyeran en la clase de educación física

Análisis de los resultados:

Agrado por la clase de educación Física

Al indagar a los estudiantes sobre la asignatura que más les agrada, se identificó que las clases que más disfrutan son las relacionadas con ciencias y clases teóricas con un 67 %, mientras que las artes plásticas con un 4 %, se inclina más por clases prácticas y de movimiento corporal con un 29 %.

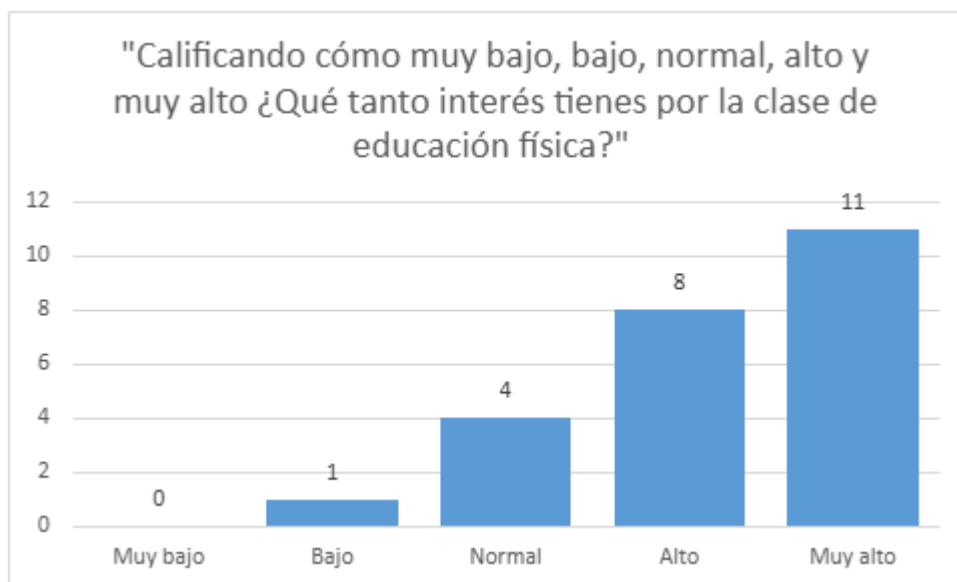


Grafica 1

La gráfica 1 nos ayuda a ver el interés natural de los estudiantes por las diferentes ramas de la educación y así identificar que tan difícil sería generar un interés genuino en las clases con actividades físicas.

Interés por las actividades realizadas en la clase de educación física

Tras la pregunta ¿Que tanto interés tiene por la clase de educación física? La mayoría de los estudiantes respondieron muy alto con un 46%, seguido por alto con un 33%, normal 17%, bajo 7% bajo y muy bajo 0%.

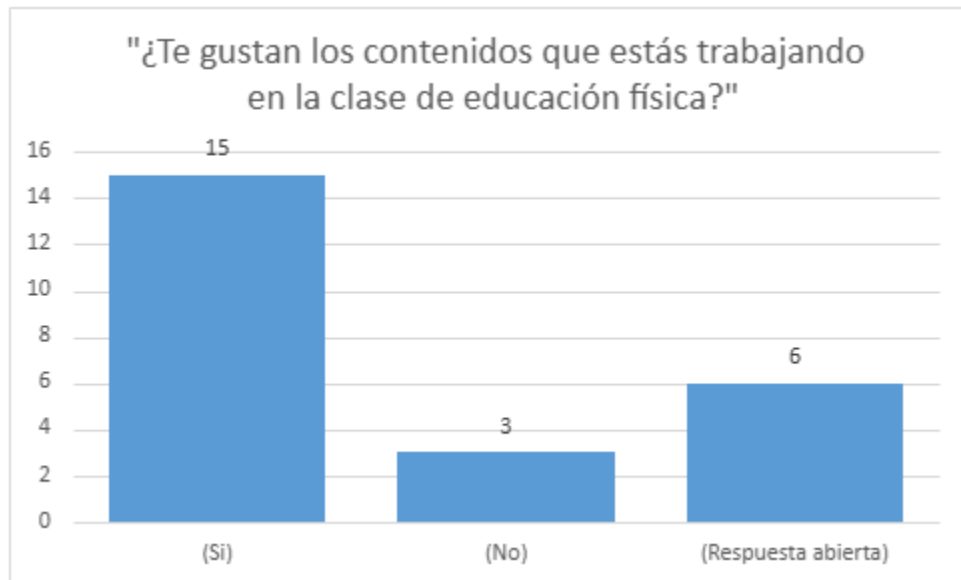


Grafica 2

De la Gráfica 2 se destaca que la mayoría de los estudiantes de grado once muestran un alto interés en las clases de educación física. Este interés podría incrementarse aún más si se diversifican las actividades propuestas y se fomenta una enseñanza más dinámica y participativa. La introducción de una variedad de ejercicios no solo mantiene la motivación, sino que también permite a los estudiantes explorar nuevas habilidades y disfrutar de las clases.

Contenidos realizados en la clase de Educación Física

Para esta pregunta tener una respuesta positiva del 63% y una respuesta negativa 13%



Grafica 3

En la gráfica 3 se muestra el gusto por los temas vistos, en el caso de las respuestas abiertas se refiere a que algunos estudiantes no están contentos, pero aun así no les disgusta las actividades.

Los contenidos que le gustaría a los estudiantes ver en las clases de educación física son los relacionado con deportes con un 83%, seguido de juegos y actividades sociales con 13%.

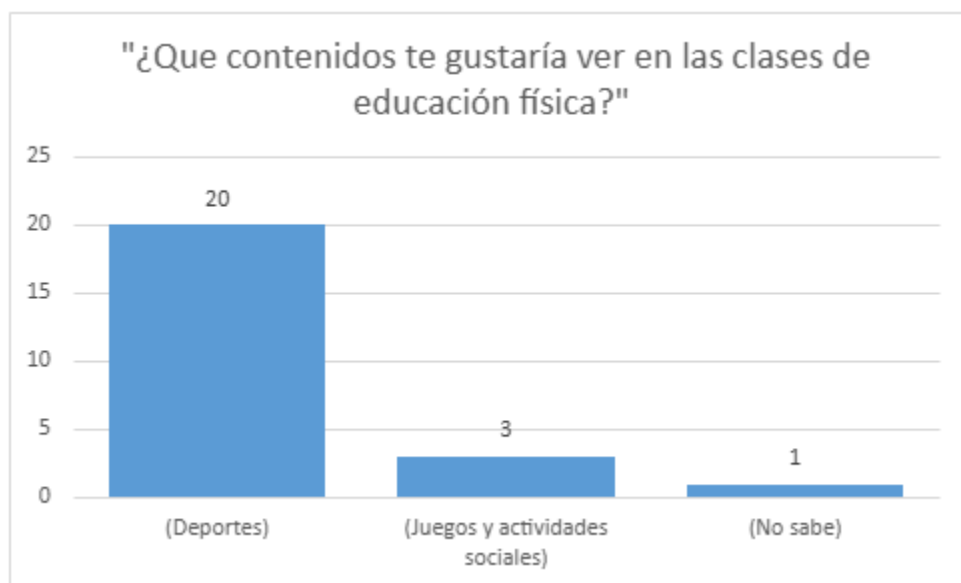
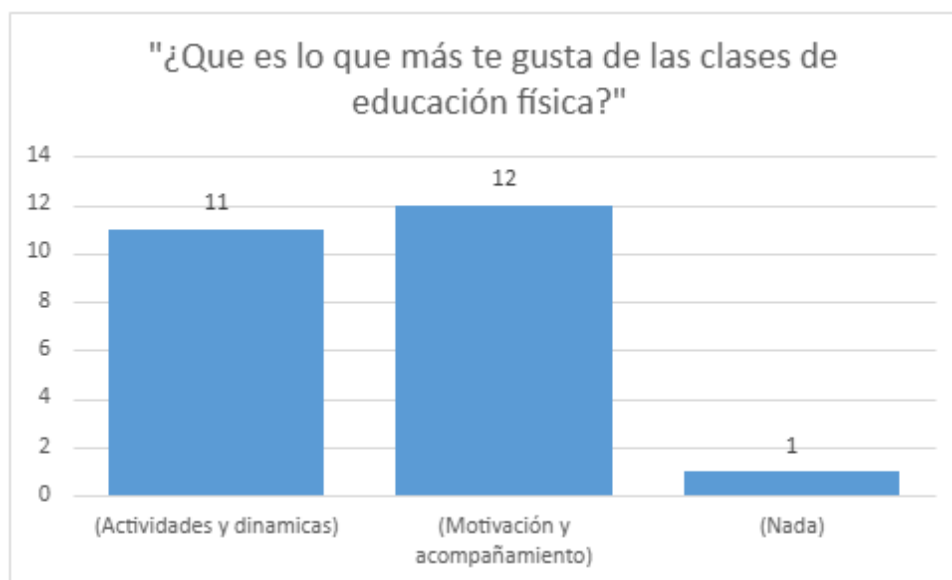


Gráfico 4

La grafica 4 nos habla de la preferencia significativa que tienen los estudiantes por trabajar temas relacionados con los deportes, resaltando principalmente deportes como futbol, voleibol y baloncesto, seguido del interés por juegos y actividades sociales que evalúan habilidades y capacidades motrices.

Lo más destacado de la clase de educación física

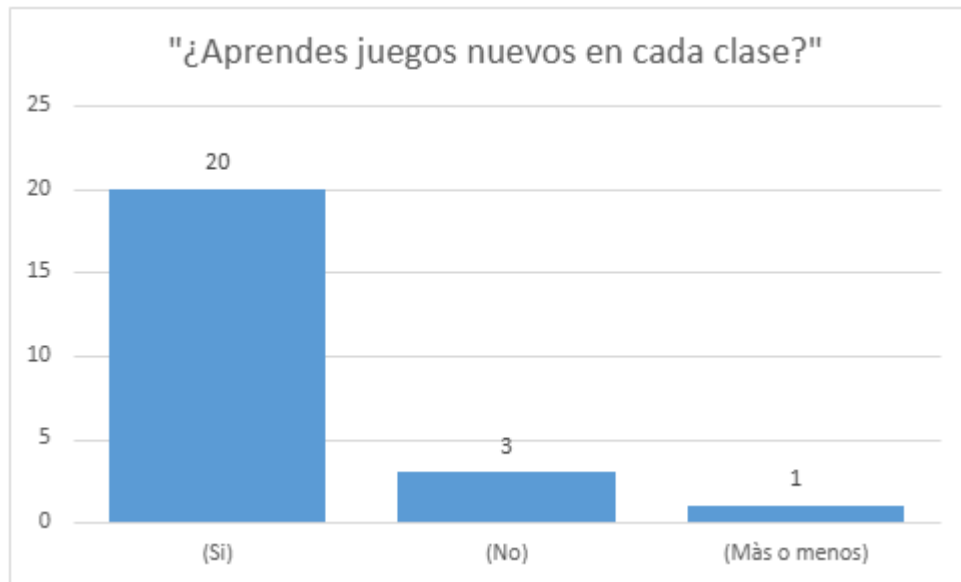


Grafica 5

De la Gráfica 2 los estudiantes once valoran mucho la motivación y el acompañamiento del docente y las diversas actividades y dinámicas propuestas en las clases de educación física. Ambos factores parecen tener una influencia casi equitativa en el fortalecimiento del interés de los estudiantes por la materia

Aprendizaje constante de nuevos juegos

El 83% de los estudiantes consideran que aprenden juegos nuevos cada clase, por otro lado 13% considera que no es así.



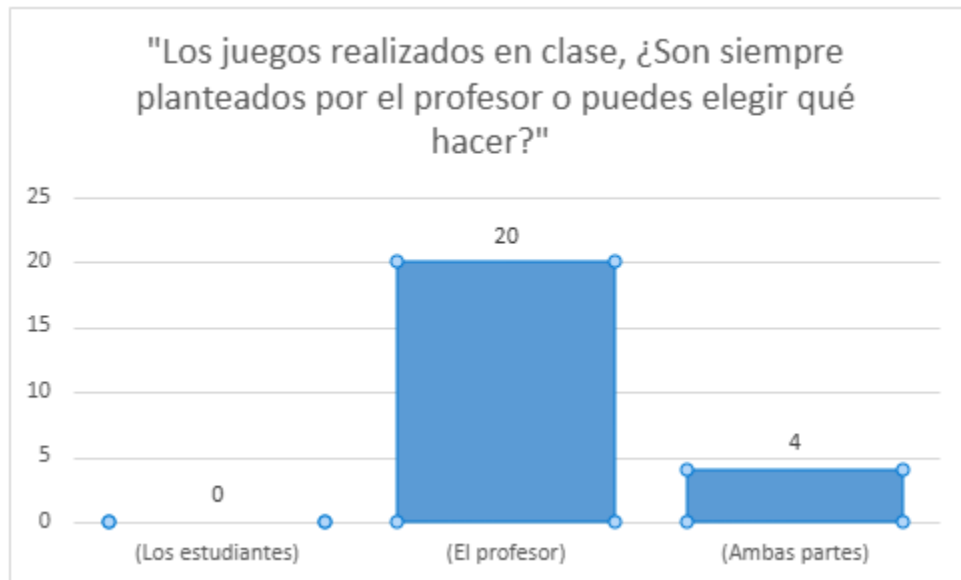
Grafica 6

Percepción sobre la clase de educación física

La Gráfica 6 ilustra la percepción de los estudiantes sobre las actividades realizadas en clase, destacando que la introducción de nuevas experiencias puede ser una fuente significativa de motivación. El descubrimiento de actividades novedosas y desafiantes no solo mantiene el interés de los estudiantes, sino que también fomenta su participación y disfrute en las clases de educación física

Participación en la definición de las actividades que se realizan

Para los estudiantes la mayoría de las actividades son planteadas por el profesor con un 83% y se desarrolla como una actividad conjunta entre profesor y estudiante en un 17%.

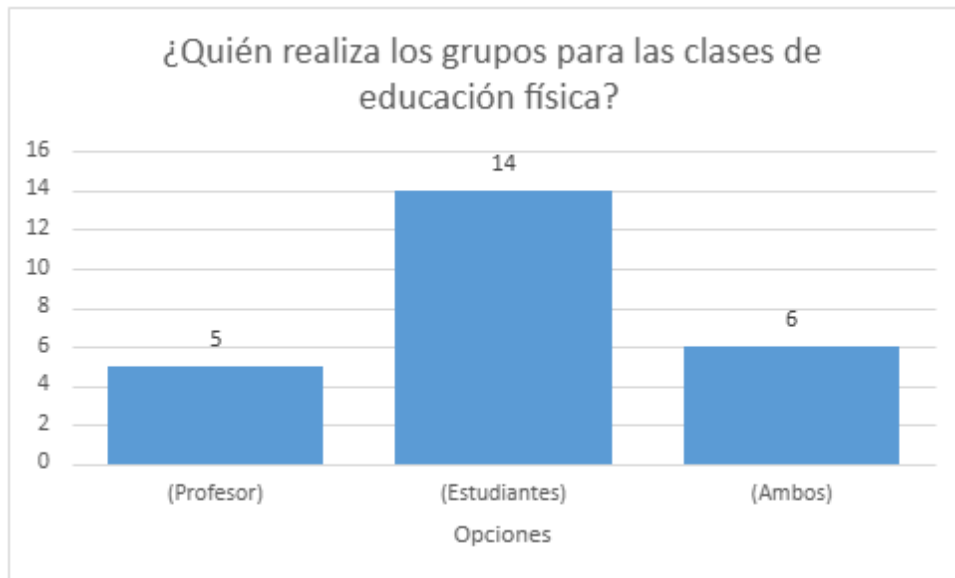


Grafica 7

La gráfica revela que, en su mayoría, el docente lidera activamente la clase, guiando las actividades y asegurando una estructura coherente en el proceso de enseñanza. Este enfoque permite una planificación adecuada que favorece el desarrollo progresivo de las habilidades motrices de los estudiantes

Conformación de los grupos para las clases de educación física

La mayoritariamente los estudiantes escogen su grupo de trabajo con un 56%, seguido de profesores y estudiantes con un 24% y únicamente los profesores 20%.

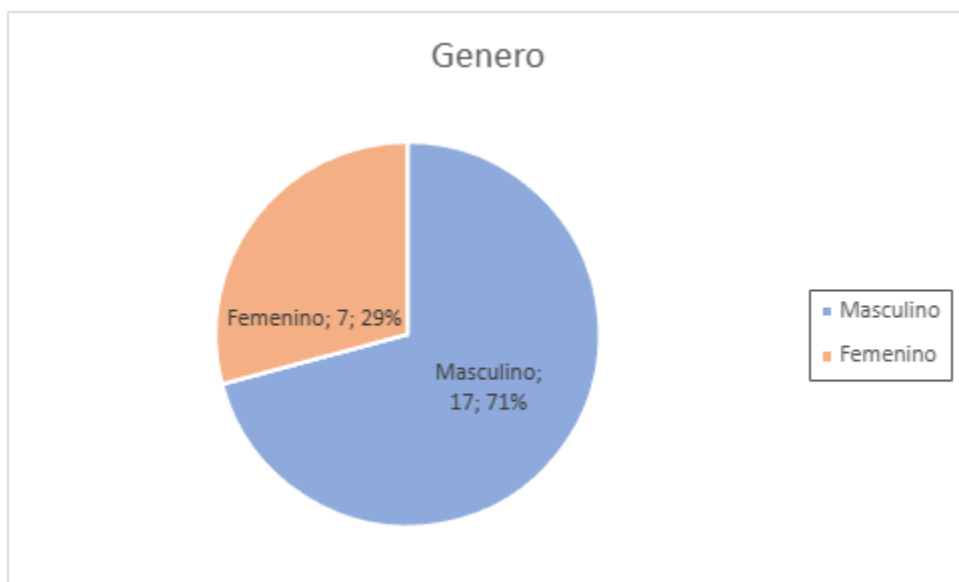


Grafica 8

La gráfica muestra la participación activa de los estudiantes en las dinámicas de clase, evidenciando cómo este tipo de actividades favorece la integración grupal y el fortalecimiento de las relaciones sociales. Además, contribuye al conocimiento mutuo entre compañeros, permitiendo identificar habilidades y fortalezas individuales que enriquecen el trabajo en equipo

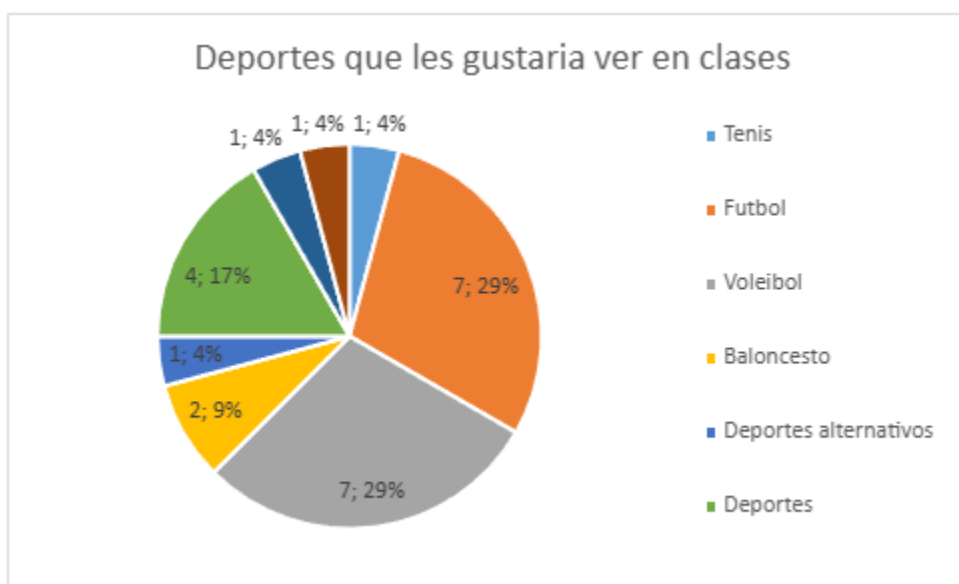
1. GRAFICA 9

Esta torta nos muestra el porcentaje de mujeres y hombres que respondieron la encuesta.



GRAFICA 10

Esta torta muestra los deportes que les gustaría ver a los alumnos en las clases

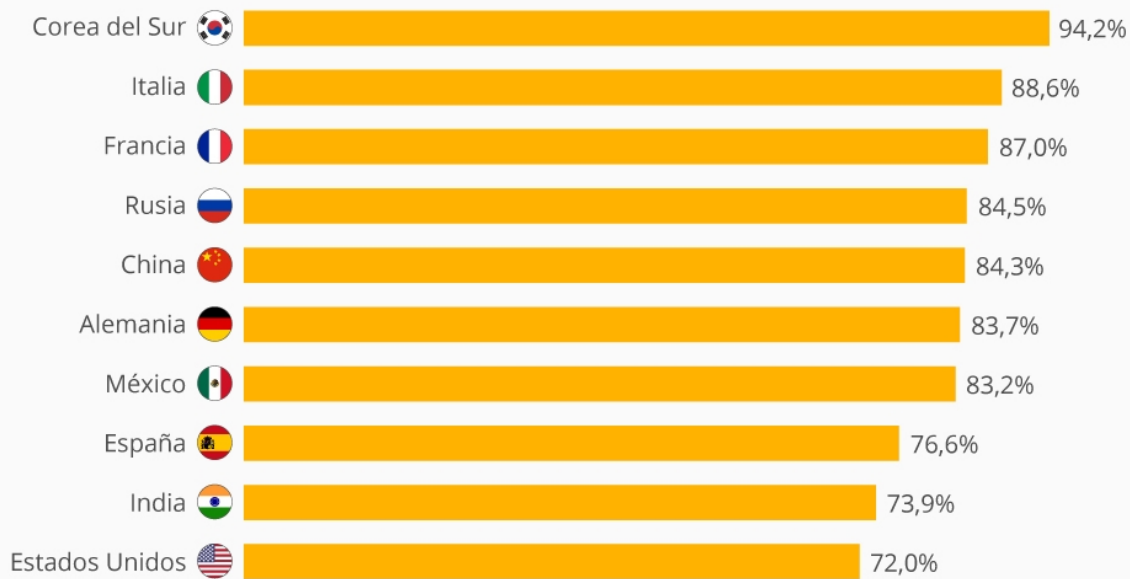


GRAFICA 11

Esta grafica muestra el porcentaje de adolescentes sedentarios al rededor del mundo

El 81% de los adolescentes no hacen suficiente ejercicio

Proporción de menores entre 11 y 17 años que no realizan suficiente actividad física*



* 2016. Países seleccionados. Estimación

Fuente: OMS | The Lancet Child & Adolescent Health

statista

Conclusiones:

- Aunque se observa un interés limitado por parte de algunos estudiantes hacia la educación física, esto puede atribuirse a la falta de comprensión sobre el propósito y los beneficios de esta asignatura. El valor integral que aporta al desarrollo físico, social y emocional, no es conocido por muchos, así como la importancia de seguir un proceso progresivo en su aprendizaje.
- Si bien es importante fomentar la participación de los estudiantes en actividades grupales durante las clases, esta participación debe ser cuidadosamente gestionada. Un exceso de participación puede comprometer el control y la continuidad de las dinámicas planificadas por el docente, afectando la estructura y objetivos de la sesión.
- La planificación de clases de educación física debe seguir un enfoque estructurado y progresivo, que permita el desarrollo gradual de las capacidades motrices y

sensoriales de los estudiantes. Si bien es valioso considerar las ideas de los alumnos, es fundamental que estas se integren dentro del plan de trabajo. Un enfoque demasiado flexible puede dar lugar a propuestas que no sigan una secuencia lógica y dificulten el logro de los objetivos establecidos en la clase. Por ello, es esencial equilibrar la participación estudiantil con una planificación didáctica que garantice un aprendizaje efectivo y continuo.

- Si bien puede existir un interés general de los estudiantes por la actividad física, esto no necesariamente se traduce en un alto interés por la clase de educación física, ya que son dos aspectos distintos. Es fundamental reconocer esta diferencia para poder intervenir de manera adecuada. Mantener el interés por la asignatura es clave, ya que cuando los estudiantes se sienten motivados, resulta más sencillo reducir la resistencia que algunos presentan hacia la clase. Por tanto, fortalecer ese vínculo entre la actividad física que disfrutan fuera del aula y los contenidos escolares puede ser una estrategia eficaz para mejorar su participación y disposición.
- Los deportes son fundamentales porque permiten desarrollar y perfeccionar habilidades que no solo benefician la salud, sino que también contribuyen a la supervivencia cotidiana. Por ejemplo, ayudan a prevenir caídas o a reaccionar adecuadamente ante golpes y otras situaciones comunes del día a día. Además, para los estudiantes, practicar deportes puede ser una experiencia más motivadora cuando se enfocan en alcanzar metas relacionadas con el juego y la mejora personal, en lugar de hacerlo solo para obtener una calificación. Esta perspectiva fomenta la competencia saludable y el deseo de superación, haciendo que el deporte sea una actividad gratificante y no una obligación académica.
- Aunque los deportes más comunes como el fútbol, el baloncesto y el voleibol son ampliamente practicados, sería muy posible ampliar la oferta deportiva en el colegio. Existe una gran variedad de deportes interesantes y menos convencionales que pueden resultar más atractivos para los estudiantes. Actividades como tenis, atletismo, patinaje, hockey, handball, spikeball, entre otros, podrían ser propuestas innovadoras que fomenten el aprendizaje de nuevas habilidades y ofrezcan alternativas frescas frente a los deportes tradicionales.

Recomendaciones:

- Sería altamente beneficioso profundizar en la comprensión de las percepciones y actitudes tanto de estudiantes como de profesores. Este enfoque permitiría establecer una mejor comunicación entre ambos, facilitando una mejora en la disposición y receptividad mutua. Al comprender mejor las perspectivas de cada grupo, se podrían identificar áreas de mejora en la interacción y colaboración, promoviendo un ambiente educativo más armonioso y efectivo.
- Implementar un estudio complementario sería una herramienta valiosa para evaluar el progreso de los métodos empleados en diversas instituciones educativas que ofrecen clases prácticas, como educación física y danza.
- La incorporación de dinámicas deportivas innovadoras, como minijuegos y actividades predeportivas, puede transformar la experiencia de aprendizaje en educación física. Estas estrategias lúdicas no solo captan el interés de los estudiantes, sino que también reducen la resistencia hacia la asignatura, promoviendo una actitud más positiva. Al integrar estas actividades dentro del plan de estudios, se facilita el desarrollo progresivo de habilidades motrices, alineado con los objetivos pedagógicos establecidos para el año académico.
- Ampliar la variedad de deportes y actividades físicas ofrecidas durante las clases de educación física, incorporando diferentes elementos motivacionales e incluso extendiendo estas opciones a espacios extracurriculares

Referencias

- Abarca-Sos, A., Julián Clemente, J. A., Murillo, B., Generelo, E., & Zaragoza, J. (2015). *La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física?* (No. ART-2015-90952).
https://zaguan.unizar.es/record/70302/files/texto_completo.pdf
- Armada Nacional de Colombia. (s.f.). *Educación física, recreación y deportes*.
<https://www.armada.mil.co/es/content/educaci%C3%B3n-f%C3%ADsica-recreaci%C3%B3n-y-deportess>

- Camacho-Miñano, M. J. (2013). *La Educación Física escolar en la promoción de la actividad física orientada a la salud en la adolescencia: una revisión sistemática de programas de intervención*. Revista complutense de educación, 24(1), 9-26.
- Chacón-Borrego, F., Luis Ubago-Jiménez, J., La Guardia García, J. J., Padial Ruz, R., & Cepero González, M. (2018). *Educación e higiene postural en el ámbito de la Educación Física. Papel del maestro en la prevención de lesiones. Revisión sistemática*. Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación, 34.
- Cristi-Montero, C., Celis-Morales, C., Ramírez-Campillo, R., Aguilar-Farías, N., Álvarez, C., & Rodríguez-Rodríguez, F. (2015). ¡Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo!: una actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico para la salud. *Revista Médica de Chile*.
<https://doi.org/10.4067/S0034-988720150008000211>
- Departamento Administrativo de la Función Pública. (1993, 28 de octubre). *Ley 80 de 1993*. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=304>
- García de las Bayonas Plazas, M., & Baena Extremera, A. (2017). *Motivación en educación física a través de diferentes metodologías didácticas*.
<https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/47514/58072-172240-1-SM%2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Girona, M. J. C., Piéron, M., & Valeiro, M. G. (2006). *Actitudes y motivación en educación física escolar*. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (10), 5-22.
- i Flix, X. T., & Montes, J. A. D. (2018). *El deporte en la educación física escolar. La revisión histórica de una crítica inacabada*. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (34), 403-411.
- Johnson, F. N. M. (2018). *Las emociones en la Educación Física escolar: el aporte de la evaluación cualitativa*. EmásF: revista digital de educación física, (51), 64-78.
- Ministerio de Educación Nacional. (2024). *Importancia y beneficios de la actividad física*.
<https://www.mineduacion.gov.co/porta1/micrositios-institucionales/Actividad-Fisica/a/414961:Importancia-y-beneficios-de-la-actividad-fisicas>

- Ministerio de Salud y Protección Social. (2018, 19 de noviembre). *Panorama de la salud de los escolares en Colombia*.
<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Panorama-de-la-salud-de-los-escolares-en-Colombia.aspx>
- Moreno, G. (2019). *Más del 80% de los adolescentes no realiza suficiente ejercicio*.
<https://es.statista.com/grafico/20066/menores-entre-11-y-17-anos-que-no-realizan-suficiente-actividad-fisica/>
- Muñoz, S. S. (2005). *La Educación Física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso*. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, 5(19), 179-199.
- Noticias RCN. (2024, 16 de febrero). *El sedentarismo en niños y su impacto en la salud mental: un asunto de preocupación*.
<https://www.noticiasrcn.com/salud-y-bienestar/el-sedentarismo-en-ninos-y-su-impacto-en-la-salud-mental-un-asunto-de-preocupacion-465344>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Physical activity fact sheet*.
<https://iris.who.int/handle/10665/3462522>
- Pastor, M. L. S. (2017). *Las actividades en el medio natural en la Educación Física Escolar*. Wanceulen Editorial.
- Patón, R. N., Giraldez, V. A., & Santaballa, E. S. (2015). *Las actividades en el medio natural en la educación física escolar: formación y actitud del profesorado de educación primaria*. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (27), 122-126.
- Perea-Caballero, A. L., López-Navarrete, G. E., Perea-Martínez, A., Reyes-Gómez, U., Santiago-Lagunes, L. M., Ríos-Gallardo, P. A., ... & De la Paz-Morales, C. (2020). *Importancia de la actividad física*. Salud Jalisco, 6(2), 121-125.
<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=91852>
- Piñeros-Petersen, M. (2010). *Actividad física en adolescentes de cinco ciudades colombianas: resultados de la encuesta mundial de salud a escolares*. Revista de Salud Pública. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/43457>
- Universidad de Pamplona. (2015). *Historia de la educación física, recreación y deportes*. Facultad de Estudios a Distancia.

https://www.unipamplona.edu.co/unipamplona/portallIG/home_109/recursos/octubre2014/educacionfisica/semestre5/09092015/historiaeducacionfisica.pdf

- Universidad Europea. (2024, 5 de octubre). *Sedentarismo: ¿qué es y cómo combatirlo?*
<https://universidadeuropea.com/blog/que-es-sedentarismo/#que-es-el-sedentarismo>
- Vargas Pérez, P., & Orozco Vargas, R. (2011). *La importancia de la educación física en el currículo escolar*. InterSedes, 4(7).
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/intersedes/article/view/8266>

ANEXOS

Cuestionario:

1. Nombre del alumno
2. Apellido del alumno
3. Curso
4. Cuál es la materia que más te gusta
 - o Respuesta abierta
5. Calificando de 1 a 5 donde 1 es muy bajo, 2 es bajo, 3 es regular, 4 es alto y 5 es muy alto ¿Qué tanto interés tienes por la clase de educación física?
 - o 1
 - o 2
 - o 3
 - o 4
 - o 5
6. ¿Te gustan los contenidos que estás trabajando en la clase de educación física?
 - o Respuesta abierta
7. ¿Qué contenidos te gustaría ver en las clases de educación física?
 - o Respuesta abierta
8. ¿Qué es lo que más te gusta de las clases de educación física?
 - o Respuesta abierta
9. ¿Aprendes juegos nuevo en cada clase?
 - o Respuesta abierta

10. Los juegos realizados en clase ¿Son siempre plantados por el profesor o puedes elegir qué hacer?

o Respuesta abierta

11. ¿Quién realiza los grupos para las clases de educación física?

o Respuesta abierta