

# LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA INCORPORACIÓN A LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN INSTITUCIONES ESCOLARES.

M. Sc. Víctor Manuel Hurtado Peña<sup>1</sup>, Dr. C. José Enrique Carreño Vega<sup>2</sup>

1. *Colegio de Estudios Científicos y Tecnológicos del Estado de Sonora. Sahuaripa. Sonora. México..*

2. *Facultad de Cultura Física. Autopista a Varadero Km 3 ½ Matanzas. Cuba.*

## Resumen

La práctica de actividad físico-deportiva, constituye en el presente un fenómeno social que ha confirmado en múltiples ocasiones su importancia como elemento que ayuda a mejorar la salud física y que ha sido reconocido por la Constitución mexicana, creando esta disposición un marco estatal conjunto para el fomento de la Educación Física y el Deporte junto al derecho de la protección de la salud. En atención a ello las instituciones de educación son dotadas de las condiciones mínimas (aseguramiento material y humano) para la práctica de la Educación Física y actividades deportivas; sin embargo, es notable el número de planteles en que sus estudiantes (sobre todo en la enseñanza media y preuniversitaria) no se interesan en la práctica de dicha actividad, expresado en la baja asistencia y un disminuido interés por la práctica sistemática de los deportes que se ofertan. Este fenómeno ha estado presente en el Colegio de Estudios Científicos y Tecnológicos del Estado de Sonora (CECYTES), donde la participación en las competencias deportivas programadas se ha visto disminuida. Ante esta situación, primero que todo, es preciso revelar los argumentos que sostienen la Educación Física y la práctica deportiva en las escuelas, transitando por la historia del asunto en la Educación Física en general y en México particularmente, así como el tratamiento a la actividad en la enseñanza preparatoria en particular.

***Palabras claves:*** *Actividad físico-deportiva; ejercicio físico; salud física.*

---

## **Introducción.**

El proceso de desarrollo de la actividad física como un hábito, se revela para el ser humano como una herramienta de desarrollo integral, tanto en el aspecto físico, como en el mental, social, afectivo y emocional. Es una actividad indispensable para el desarrollo de las capacidades motoras, cognitivas y sociales.

Los estudios sobre actividad física y salud han revelado que existe una relación entre la falta de ejercicio, capacidad física y un determinado número de patologías (obesidad y sedentarismo - principales generadores del síndrome plurimetabólico, osteoporosis, dolores de espalda, enfermedades cardiovasculares, problemas psico-sociales, etc.) De hecho la mayoría de las funciones fisiológicas correspondientes reaccionan a la actividad física sostenida y regular, en virtud de la estimulación que ello provoca al mejoramiento de las capacidades funcionales del organismo, la capacidad física, todo lo cual influye de forma favorable en el estado de salud de los seres humanos.

Sobre este particular R. G. Feachem et-al (1999) (1,2) refiere que de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, el sedentarismo es uno de los factores de riesgo más importantes de sufrir enfermedades crónicas no transmisibles, junto con la alimentación inadecuada y el tabaquismo. La obesidad, la diabetes, las enfermedades del corazón y algunos cánceres se asocian con 40% de la morbilidad y 60% de la mortalidad general en el mundo y han dejado de ser problemas exclusivos de las sociedades de mayor poderío económico.

También, se agrega que cerca de dos tercios de la población mundial mantiene prácticas sedentarias como resultado de la urbanización, que trae consigo el predominio de trabajos con bajo gasto energético, un mayor uso de transportes motorizados y un mayor empleo del tiempo libre en actividades sedentarias, como mirar televisión, el uso desmedido de la tecnología, los video-juegos, etc.

La práctica de actividad físico-deportiva, constituye en el presente un fenómeno social que ha confirmado en múltiples ocasiones su importancia como elemento que ayuda a mejorar la salud física y que ha sido reconocido por la Constitución mexicana, creando

esta disposición un marco estatal conjunto para el fomento de la Educación Física y el Deporte junto al derecho de la protección de la salud.

En consonancia con estos postulados es que está indicada la práctica de la educación física y asociado a la misma la de los deportes en todo el sistema educacional mexicano y por ello se libero la ley general de educación, la cual entre otras cosas define a la educación física como... “Una disciplina pedagógica que a través de la actividad física tiende a la eficiencia del movimiento desde las habilidades más simples hasta las más complejas, con la finalidad de propiciar y conservar el equilibrio de la capacidad funcional del educando, de manera que favorezca las condiciones de salud que repercuten en sus ámbitos cognoscitivos, afectivos y sociales”. (2,1)

Sin embargo, es notable el desinterés en la práctica de dicha actividad, expresado en la baja asistencia y un disminuido interés por la práctica sistemática de los deportes que se ofertan en los centros, así como la participación en las competencias programadas. Esta es una situación que preocupa a quienes están a cargo de la organización e implementación de dicha actividad por su importancia en el desarrollo integral del hombre, lo cual se acrecienta en la actualidad con la hipokinesia característica de la modernidad y que de manera creciente afecta esta población.

Con el propósito de revelar los argumentos que sostienen la importancia de la Educación Física y la práctica de actividades deportivas en las instituciones escolares, lo cual como se hace referencia en las condiciones actuales se hace más imperioso, los autores, consideraron pertinente indagar en la Educación Física y la práctica deportiva en las escuelas, transitando por la historia del asunto en la Educación Física en general y en México particularmente, así como el tratamiento a la actividad en la enseñanza preparatoria en particular. Estos serian los argumentos para sostener las acciones (estrategia) a emprender para revertir, a un estado favorable, la situación de esta disminuida práctica sistemática de ejercicio físico, a través de la Educación física y las actividades deportivas colateral.

## **1.1. LA EDUCACIÓN FÍSICA. SU ORIGEN Y EVOLUCIÓN. ALGUNAS DE SUS EXPRESIONES EN MEXICO.**

La educación física, según se refiere en la enciclopedia libre “Wikipedia”- (2009), carece actualmente de una definición consensuada en el ámbito académico por varias razones. Pese a esto, en un sentido estrictamente educativo puede definirse como: una disciplina científico-pedagógica que se basa en el movimiento corporal para lograr un desarrollo integral y armónico de las capacidades físicas, afectivas y cognoscitivas del individuo, esto lo va a llevar a manifestarse en la calidad de su participación en los diferentes ámbitos de su vida como son en lo familiar, en lo social y en lo productivo, ya que no es un requerimiento sino una necesidad de la sociedad actual.

Existen distintas corrientes, las cuales evolucionan constantemente, convergiendo o ramificándose unas con otras. Las mismas pueden resumirse en:

**Educación:** Se centra en dicha función y considera como fundamental campo de acción a la escuela y el sistema educativo.

**Salud:** Se centra en la aplicación de la Educación Física como agente promotor de la salud y se amplía a la prevención de enfermedades.

**Competencia:** Se centra en el entrenamiento deportivo como base para el desarrollo del alto rendimiento.

**Recreación:** Se centra en las actividades lúdicas y en ambientes naturales para vincular al individuo con el medio.

**Expresión corporal:** Ha sido una tendencia de significativo crecimiento en los últimos años, especialmente a partir de la influencia interdisciplinaria que recibe de la danza, el yoga y la música entre otra. Entre otras actividades que se pueden realizar dentro de esta tendencia se encuentra el "Match de improvisación" o el "Teatro de sombras"; actividades que están adquiriendo cabida dentro de la sociedad contemporánea, en el tiempo libre y de ocio de muchos jóvenes.

Mediante el estudio histórico puede conocerse y entenderse mejor el campo de la educación física y los deportes. En primera instancia, la historia permite, al prospecto maestro de educación física, entender mejor el estado actual en que se encuentra la

educación física, sobre todo en lo referido aquellos factores que han afectado el desarrollo y adaptación de la educación física y el deportes a través de las diferentes épocas del pasado y en varias civilizaciones y sociedades, incluyendo la actual.

La historia muestra que la evolución de la educación física es un resultado directo de los eventos sociales de la humanidad, lo cual le ha dado forma y ha establecido las metas y objetivos de la educación física, según se conoce en la actualidad.

En segundo plano, los maestros de educación física pueden utilizar este conocimiento histórico para ayudar a verificar y clarificar principios derivados de las ciencias sociales. A su vez, esta competencia permite controlar el comportamiento del futuro y darle forma al ambiente actual en que trabajan los maestros de educación física. Esto es posible debido a que la información e interpretación de la historia permite revelar las tendencias actuales y futuras, así como las causas y relaciones existentes.

Es obvio que la historia de la educación física no puede separarse de la historia general. Aquellos factores que han afectado y transformado el desarrollo de la educación física y deportes y que son los responsables de su estado actual son, sin duda alguna, el resultado evolutivo de una diversidad de eventos sociales, educativos, económicos, religiosos y militares que ha sufrido la humanidad. Por consiguiente, es casi imposible poder entender y apreciar en su totalidad la historia de la educación física cuando se desvincula de este contexto.

Entonces, las influencias pasadas que eventualmente han desarrollado los conceptos modernos del campo de la educación física se encuentran relacionadas con casi todos los aspectos de la sociedad) sociales, educativos, económicos, religiosos y militares). Consecuentemente, el estado actual de la educación física y deportes ha sido afectado, de alguna forma, como resultado de estos eventos históricos por los cuales la sociedad ha pasado.

Por el otro lado, el desarrollo histórico de la educación física y deportes también ha influenciado e impactado dichos acontecimientos del pasado. La educación física contemporánea es, pues, el resultado multifactorial de una gran variedad eventos históricos, los cuales la han transformado en lo que es actualmente.

Estos factores del pasado y otros que puedan surgir habrán de continuar moldeando el campo de la educación física y deportes; en otras palabras, la educación física y deportes estarán bajo transformaciones continuas a raíz de otros posibles cambios que ocurran en la sociedad contemporánea.

### **1.1.1. La Educación Física a nivel mundial.**

Educación física Originalmente, en los tiempos antiguos, consistía en gimnasia para aumentar la fuerza, agilidad, flexibilidad y resistencia. Los griegos consideraban al cuerpo humano como un templo que encerraba el cerebro y el alma, la gimnasia era un medio para mantener la salud y funcionalidad del cuerpo.

Hablar de la Educación Física es comprender como una disciplina pedagógica con carácter eminentemente formativo que contribuye al desarrollo armónico del individuo mediante la práctica sistemática de la actividad física, que tiende a generar actitudes, habilidades, hábitos y conocimientos con lo que se pretende coadyuvar a elevar la calidad de la Educación.

Hoy en día los juegos que fomentan la competición y estimulan la conducta deportiva se usan a menudo como medio para posibilitar a los estudiantes la comprensión y la práctica de las habilidades físicas de modo que eleven su nivel de salud y bienestar. También requieren la cooperación entre los miembros para aprender y se consideran adecuados para potenciar las habilidades del trabajo en equipo y una parte muy importante de la educación.

### **1.1.2. La Educación Física en nivel de preparatoria, en México.**

El tratamiento de la Educación Física en México, a lo largo de los últimos 60 años, ha estado signado por distintos enfoques, en este proceso evolutivo, el autor, considera oportuno detenerse para que sean apreciadas y contrastadas de manera más clara las características distintivas de los anteriores enfoques y del actual.

En el año de **1940** el enfoque fue el **Militar**, donde el profesor era el único conductor de la clase, debía haber uniformidad de movimientos, marchas y evoluciones, ejercicios de orden y control, rigidez para el trabajo, en sí muy apropiados en su época; mientras en la

década de los sesenta se pasa a un enfoque **Deportivo** limitándose el proceso de enseñanza- aprendizaje al trabajo con fundamentos deportivos y su aplicación fue selectiva con atención a los talentos. A este enfoque le sucedió el programa **Psicomotriz** que se ubica a partir de **1974**, poniéndose en práctica un orden sustentado en la potenciación de los objetivos, se hace notable una relación indisoluble entre el desarrollo psíquico y motor, en lo cual se requería de un profundo conocimiento de las técnicas psicomotrices y deportivas distribuidas en solo ocho unidades; ya para **1988** se introduce el enfoque **Orgánico Funcional** que prosigue el trabajo por objetivos, en este caso con una programación mejor estructurada, considerando a las habilidades motrices como su contenido general, fragmentando contenidos de habilidades físicas y organización del esquema corporal, procurando el trabajo coordinado entre órganos, aparatos y sistemas, distinguiéndose la participación de los alumnos, asignándoseles la tarea de construir, organizar e integrar la formación segmentada de los contenidos programáticos. No obstante, a lo avanzado para su tiempo, en la década de los noventa y concretamente en 1993 este es reemplazado por el **Motriz de Integración Dinámica**, el cual esencialmente aborda la educación primaria e incorpora un apartado para el nivel de secundaria. En esta época se da la formulación de propósitos, que están en relación directa con la solución de problemas, por lo que tales propósitos son planteados de manera general, brinda al profesor la posibilidad de identificar y aprovechar al máximo los beneficios que ofrece la actividad física para el desarrollo de las habilidades, hábitos y actitudes relacionadas con el movimiento corporal, da las posibilidades del alumno para participar integralmente de toda situación motriz, se evita la fragmentación del conocimiento, sin limitar la participación del profesor y el alumno en el logro de un determinado tema, abre las posibilidades de dar un sentido pedagógico a todas las situaciones que se general alrededor de las actividades físicas propuestas por el profesor y el mismo alumno dentro de la clase, propició un constante replanteamiento del quehacer docente a partir de la conjunción del conocimiento del marco teórico que le sustenta y la experiencia del docente. Estos elementos, esencialmente solo se refieren al nivel primario, con un tratamiento limitado al nivel secundario y de las preparatorias.

En México, la educación preparatoria se estableció, con el decreto del 23 de octubre de 1833 que reforma la enseñanza superior creándose en el Distrito Federal dos establecimientos de educación preparatoria, y con la Ley de Instrucción Pública del 27 de diciembre de 1865, durante el imperio de Maximiliano, que organiza la educación media al estilo de los liceos franceses (UNIVERSIDAD, S/A).

Bajo el régimen del Presidente Juárez se promulgan dos instrumentos legales que constituyen el punto de partida de la organización de la educación media superior: la Ley Orgánica de la Instrucción Pública del Distrito Federal (2 de diciembre de 1867) y su Reglamento (24 de enero de 1868).

Durante el porfiriato, el licenciado Joaquín Baranda, secretario de Instrucción Pública, promulga una Ley de Enseñanza Preparatoria en el Distrito Federal, el 19 de diciembre de 1896, que asigna como objetivos a la preparatoria la **educación física**, intelectual y moral de los alumnos. La duración de los estudios es de ocho semestres.

Actualmente, el bachillerato se enfrenta a diversos problemas, entre ellos, la dificultad en la revalidación de estudios entre las diferentes instituciones de enseñanza media superior y superior, lo que obstaculiza el libre tránsito de los alumnos y limita la continuación de sus estudios; el bajo rendimiento en la relación enseñanza-aprendizaje; la irregularidad y deserción del alumnado.

En el estado de Sonora se cuenta con 7 subsistemas de educación media superior independientes entre sí, en sus asignaturas, que se enfocan a preparar alumnos en ciertas áreas específicas para determinadas carreras profesionales lo que dificulta su incorporación a la enseñanza superior. Actualmente en el estado se trabaja en la reforma integral de educación media superior con el propósito de impulsar un sistema de bachillerato de calidad que permita asegurar un perfil único de egreso del estudiante basado en competencias, en el marco del respeto a las diversas modalidades educativas.

## **1.2.- El Programa de Educación Física para el nivel preparatoria.**



En el Colegio de estudios científicos y tecnológicos del estado de sonora no se toma en cuenta a la educación física o el deporte dentro de los planes y programas de educación, como una materia de carácter obligatoria, esta aparece como un apartado de carácter optativo, el cual se instauró como un programa anexo a partir del semestre agosto-enero 2007-2008, dentro de los planteles del colegio por lo que es relativamente nuevo y no cuenta actualmente con un programa que especifica exactamente el modo de operar de la misma pudiéndose enfocar el promotor deportivo del plantel a llevar a cabo un trabajo de activación física, masivo o intramuros, deporte representativo y actividades cívicas.

Es urgente disponer de una alternativa que asegure la práctica deportiva en dichas instituciones en virtud de sus beneficios para la formación multilateral del hombre y en las condiciones de creciente hipokinesia de la en la sociedad contemporánea.

### **1.2.1. La actividad Físico-deportiva**

La actividad física como necesidad de los individuos para su desarrollo, se conforma por un sinnúmero de actividades o ejercicios que puede llevar a cabo cualquier individuo, ya sea para sobresalir o para su bienestar físico. En este sentido, Arráez y Romero, citados por Romero (2002) define a la actividad deportiva de la forma siguiente: “Es una acción corporal a través del movimiento que, de manera general, puede tener una cierta intencionalidad o no; en el primer caso, la acción corporal se utiliza con una finalidad educativa, deportiva, recreativa, terapéutica, utilitaria, etc.-, en el segundo caso, simplemente puede ser una actividad cotidiana del individuo”.

Sobre este particular, en la década de 1990, se demostró que para el primer caso, la cantidad de ejercicio necesaria para producir beneficios de salud es menor que la requerida para alcanzar una condición física óptima. En este sentido, se recomienda practicar 30 minutos diarios de actividad física moderada —como caminar, bailar, subir escaleras o montar bicicleta— por lo menos cinco veces a la semana. Según esta recomendación, los 30 minutos de este tipo de actividad no necesitan realizarse en una sola sesión, pues pueden acumularse durante el día en tandas de 10 minutos cada una (CDC, 1996).

Las definiciones de actividad física coinciden en determinar que es toda acción motriz que ocasiona un gasto calórico. Incluye todo movimiento corporal realizado en la vida cotidiana de cualquier persona, hasta las exigentes sesiones de entrenamiento. Al tener claro que son muchas y variadas las posibilidades para realizar actividad física, es de interés general identificar cuales son las más adecuadas para producir los beneficios relevantes en término de salud, promoviendo una regulación de los procesos metabólicos y de adaptación que aseguren la prevención y el tratamiento de enfermedades.

A la actividad física se le atribuye un gran número de efectos beneficiosos. Está absolutamente demostrado que el ejercicio físico controlado, mejora la calidad de vida, crea hábitos mucho más sanos y disminuye el riesgo de la muerte súbita y de las enfermedades coronarias. En definitiva, ayuda a mantener un estado de salud y bienestar.

Partiendo de este posicionamiento, el autor, asume por actividad física todo movimiento del aparato locomotor que conlleva un incremento del gasto energético. La actividad física o deporte es todo tipo de movimiento voluntario planificado e intencionado y repetitivo que persigue la mejora o el mantenimiento de una buena condición física y psíquica.

En general las actividades físicas están reflejadas en las siguientes acciones motrices (A. R. García, 2003).

- Movimientos corporales que forman parte de la vida cotidiana de cada persona, relacionados además con el desempeño laboral, como caminar, cargar objetos, subir escaleras, conducir, realizar oficios caseros, otros.
- Actividades recreativas
- Los ejercicios físicos sistemáticos
- El entrenamiento deportivo (Deporte)

Hoy se reportan suficientes evidencias científicas que aseguran el poder de beneficio de la práctica sistemática de ejercicios físicos en cualquiera de sus expresiones.

## **Beneficios del ejercicio físico.**

En líneas generales el ejercicio físico es un componente del estilo de vida que en sus distintas facetas; gimnasia, deporte y la educación física constituyen actividades vitales para la salud, la educación, la recreación y el bienestar del hombre. *La práctica del deporte y los ejercicios físicos pueden hacer por la humanidad lo que no podrían alcanzar millones de médicos.* La prolongación de la vida y la terapia contra numerosas enfermedades consisten hoy día en el ejercicio físico, el deporte y el ejercicio metódico porque educan, disciplinan, desarrollan la voluntad y preparan al ser humano para la producción y la vida. Se puede confirmar sin ningún género de dudas, que el ejercicio físico practicado de forma regular fortalece y promueve la salud y contribuye decisivamente a la longevidad del hombre. Investigaciones realizadas en diversos centros especializados y los resultados obtenidos demuestran que el tiempo que se dedica a mejorar la capacidad física constituye un tiempo bien empleado (laguiadegrancanaria.com, 2009).

## **Ventajas de la actividad física y el deporte.**

A grandes rasgos se pueden considerar las siguientes ventajas principales:

- Potencia el funcionamiento del **sistema cardiovascular y respiratorio** y por tanto mejora en gran consideración el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos.
- Refuerza la psique humana hacia una mejor concepción y mucho más positiva de uno mismo. Un programa de ejercicio adecuado fortalece la psiquis humana, produciendo moderados **efectos pero positivos sobre estados depresivos, ansiedad, estrés y bienestar psicológico**. Aumenta la circulación cerebral, lo que hace al individuo más despierto y alerta, y mejora los procesos del pensamiento. Con todo ello se mejora también el aspecto físico de la persona.
- Prolonga el tiempo socialmente útil del hombre así como al mejorar su capacidad física muscular eleva sus niveles productivos, por lo que retarda los cambios de la vejez. Asegura una mayor capacidad de trabajo y ayuda al aseguramiento de la longevidad.

Mejora y fortalece el sistema osteomuscular (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones) **contribuyendo al aumento de la calidad de vida y grado de independencia** especialmente entre las personas con más edad.

Estas ventajas, reconocidas por la comunidad científica de la Educación Física y el Deporte, reportan un inestimable beneficio personal y físico. Sobre este particular se especifica sobre los beneficios siguientes:

a) *“A nivel físico:*

- Elimina grasas y previene la obesidad.
- Previene enfermedades coronarias.
- Mejora la amplitud respiratoria y la eficacia de los músculos respiratorios.
- Aumenta la capacidad vital.
- Disminuye la frecuencia cardiaca en reposo.
- Favorece el crecimiento.
- Mejora el desarrollo muscular.
- Combate la osteoporosis.
- Mejora el rendimiento físico en general, aumentando los niveles de fuerza, velocidad, resistencia, etc.

b) *A nivel psíquico:*

- Tiene efectos tranquilizantes y antidepresivos.
- Mejora los reflejos y la coordinación.
- Aporta sensación de bienestar.
- Elimina el estrés.
- Previene el insomnio y regula el sueño.

c) *A nivel socio - afectivo:*

- Estimula la iniciativa.
- Canaliza la agresividad.
- Favorece el autocontrol.

- Nos enseña a aceptar y superar las derrotas.
- Nos enseña a asumir responsabilidades y a aceptar las normas.
- Favorece y mejora la autoestima.”

### **Ejercicio y bienestar personal y físico.**

Hoy día forma parte del conocimiento general, que el ejercicio actúa beneficiando casi todos los aparatos o sistemas orgánicos. Atenúa la sensación de fatiga, baja los niveles de colesterol, y refuerza la capacidad de la sangre para disolver los coágulos que pueden conducir a una trombosis. Es, asimismo, sumamente eficaz en trastornos psicológicos ligados con emociones depresivas. Libera endorfinas, secreciones semejantes a la morfina, producidas por el cerebro; las endorfinas amortiguan dolores en el plano corporal y facilitan sentimientos de placer y hasta de euforia. Las personas que han adoptado como estilo de vida la gimnasia, generalmente duermen mejor, tienen menores ansiedades y tensiones. Se esta como inmunizados contra el estrés.

El ejercicio regular, más que las dietas, evitan la caída en el sobrepeso. Factor de longevidad comprobado contribuye a la calidad de vida en la vejez. Los grupos de ejercicios o actividades pueden ordenarse en tres categorías. Para el sistema cardiorrespiratorio se recomienda el aerobismo. Para el refuerzo de articulaciones y musculatura, está prescrita la calistenia y, de modo más avanzado, para el incremento de la fuerza muscular, los ejercicios con aparatos y pesas.

### **Conclusiones.**

Los elementos hasta aquí expuestos evidencian que existe una amplia y documentada experiencia en la práctica de actividad física y deportes, que las instituciones educacionales reconocen el papel de la Educación Física y los Deportes en la formación integral del hombre por lo que son incluidas en la currícula educativa. Sin embargo, el día a día demuestra que ello es insuficiente y que un notable número de personas y en particular estudiantes en formación declinan de practicar sistemáticamente algún tipo de

ejercicio físico, lo cual acentúa la necesidad de encontrar vías que permitan elevar las preferencias de los estudiantes por dicha práctica, en virtud de los beneficios que ello reporta para la vida. En este sentido, es necesario hacer énfasis en el conocimiento de las características, psicosociales y principales acontecimientos biológicos que tipifican al grupo de personas que se incorporan a esta actividad para poder seleccionar los medios para el trabajo con los mismos y conseguir una óptima influencia sobre ellos a través de los ejercicios físicos.

## **Bibliografía.**

Actividad Física Disponible en:  
<http://diccionarios.astalaweb.com/Local/Diccionario%20de%%20deporte.asp>.

Diccionarios en la Red. Consultado 25 de mayo de 2009.

Actividad Física y Salud (S/A). La actividad física y la salud están relacionadas, la práctica de un deporte adecuado a nuestras características ayudará a mantener en forma nuestra salud. *Disponible*

*en:www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=454 - 22k* Consultado el 7 de abril de 2009.

Romero Cerezo, C. (2002). Bases teóricas para la formación del maestro especialista en educación física. Granada: Grupo Editorial Universitario. Disponible en: <http://diccionarios.astalaweb.com/Local/Diccionario%20de%20deporte.asp>. Consultado el 25 de mayo de 2009.

García A. R. (2003). Actividad física beneficiosa para la salud <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 63 - Agosto de 2003 .Consultado el 3 de junio de 2009.

Ventajas y Beneficios del ejercicio físico. Disponible en: [www.laguiadegrancanaria.com/actualidad/ejercicio.htm](http://www.laguiadegrancanaria.com/actualidad/ejercicio.htm) - 27k. Consultado el 3 de junio de 2009.