

MÁS ALLÁ DEL MOVIMIENTO: LA EDUCACIÓN FÍSICA Y SU VÍNCULO CON EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

Claudia Milena Ballesteros Cruz
Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-4564-8526>

Yamid Marín Corrales
Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9995-395X>

Recibido: 20/02/2025 Aprobado: 21/03/2025

RESUMEN

La educación física, tradicionalmente enfocada en el desarrollo motor y físico, también es crucial para desarrollar competencias socioemocionales como la autorregulación, empatía y toma de decisiones. Este ensayo argumenta que un enfoque integral en educación física mejora el desarrollo emocional y social de los estudiantes. Se revisan estrategias pedagógicas para fomentar estas habilidades, su aplicación en distintos niveles educativos y la necesidad de mejorar la formación docente. También se analizan implicaciones para políticas educativas que reconozcan la importancia de la educación física en el desarrollo integral de los estudiantes. Además, se considera cómo la educación física puede servir como una herramienta para combatir problemas contemporáneos como el *bullying* y el sedentarismo infantil, promoviendo hábitos saludables desde una edad temprana. Los programas bien diseñados pueden incluir actividades que no solo promuevan la actividad física, sino que también enseñen a los alumnos a resolver conflictos pacíficamente y a trabajar en equipo. Por ejemplo, juegos cooperativos y actividades grupales pueden fortalecer el sentido de comunidad y pertenencia entre los estudiantes. La formación adecuada de docentes en esta área es esencial. Los maestros deben estar capacitados no solo en técnicas deportivas, sino también en métodos para tratar con la diversidad emocional y social de sus alumnos. Es fundamental que las políticas educativas apoyen esta visión holística, proporcionando recursos y formación continua a los educadores.

PALABRAS CLAVE: Educación física, competencias socioemocionales, inteligencia emocional, resiliencia, pedagogía.

BEYOND MOVEMENT: PHYSICAL EDUCATION AND ITS LINK TO THE DEVELOPMENT OF SOCIAL-EMOTIONAL COMPETENCIES

ABSTRACT

Physical education, traditionally focused on motor and physical development, is also crucial for developing socio-emotional competencies such as self-regulation, empathy, and decision-making. This essay argues that a comprehensive approach in physical education improves students' emotional and social development. Pedagogical strategies to promote these skills, their application at different educational levels and the need to improve teacher training are reviewed. Implications for educational policies that recognize the importance of physical education in the integral development of students are also analyzed. In addition, it considers how physical education can serve as a tool to combat contemporary problems such as bullying and child sedentary lifestyle, promoting healthy habits from an early age. Well-designed programs can include activities that not only promote physical activity, but also teach students how to resolve conflicts peacefully and work as a team. For example, cooperative games and group activities can strengthen the sense of community and belonging among students. Adequate teacher training in this area is essential. Teachers must be trained not only in sports techniques, but also in methods for dealing with the emotional and social diversity of their students. It is critical that education policies support this holistic view, providing resources and ongoing training to educators.

Keywords: Physical education, socio-emotional competencies, emotional intelligence, resilience, pedagogy.

El sistema educativo actual enfrenta el reto de formar ciudadanos íntegros que no solo dominen conocimientos académicos, sino que también posean habilidades socioemocionales que les permitan afrontar los desafíos de la vida cotidiana. La educación física ha sido tradicionalmente percibida como una asignatura que se centra en el desarrollo motor y la preparación física de los estudiantes, dejando de lado su potencial para contribuir al desarrollo emocional y social. Sin embargo, en las últimas décadas, diversas investigaciones han evidenciado su capacidad para fomentar competencias como la autoconciencia, la regulación emocional, la empatía y la resolución de conflictos.

La UNESCO (2015) en sus directrices internacionales establece que "los sistemas educativos que logran integrar la educación física de calidad como eje transversal del currículo, con al menos 3-5 sesiones semanales y docentes especializados, muestran mejoras sustanciales en indicadores de salud pública, cohesión social y rendimiento académico general" (p. 14). Esta evidencia justifica mayores inversiones en este ámbito.

El reconocimiento del papel integral que juega la educación física en el desarrollo de habilidades socioemocionales es esencial para transformar la manera en que se imparte esta asignatura. Al considerar la educación física como un espacio educativo que va más allá del ámbito físico, se pueden implementar estrategias didácticas que promuevan el trabajo en equipo, la comunicación efectiva y el respeto por los demás.

El papel de la educación física en el desarrollo de habilidades socioemocionales se ha vuelto un tema relevante en el ámbito educativo, dadas las múltiples competencias

que esta materia puede potenciar en los estudiantes. La educación física no solo favorece el desarrollo físico, sino que también contribuye al fortalecimiento de competencias sociales y emocionales. Esto sienta las bases para la implementación de metodologías didácticas que prioricen el desarrollo integral del alumno.

Las actividades físicas en grupo son particularmente efectivas para fomentar habilidades sociales. Johnson y Johnson (2017) destacan que "las actividades físicas grupales promueven la cooperación y la comunicación efectiva, habilidades clave para el éxito académico y social" (p. 32). Estas interacciones no solo mejoran las relaciones interpersonales, sino que también contribuyen a crear un sentido de comunidad y pertenencia.

Además, el respeto por los demás, un valor central en la educación física puede ser promovido a través de la creación de un ambiente de inclusión y apoyo mutuo durante las actividades físicas. La educación física ofrece un contexto óptimo para enseñar a los estudiantes a valorar la diversidad y a colaborar con otros, elementos que son cruciales para el desarrollo socioemocional. Por lo tanto, la transformación en la enseñanza de la educación física debe considerar su potencial como un espacio educativo integral, implementando estrategias que vayan más allá del ejercicio físico y que centren su atención en la formación de un individuo responsable, empático y socialmente competente.

Dyson et al. (2004) analizaron exhaustivamente cómo "las dinámicas de grupo en actividades físicas cooperativas crean espacios naturales para que los estudiantes

practiquen la negociación, desarrollen liderazgo distribuido y aprendan a manejar conflictos interpersonales de manera constructiva, habilidades que posteriormente transfieren a otros ámbitos de su vida académica y personal" (p. 237). Estos procesos son particularmente valiosos durante la adolescencia, etapa crucial para el desarrollo socioemocional.

La práctica deportiva, por ejemplo, ofrece un contexto rico para aprender a trabajar en grupo, a lidiar con la victoria y la derrota, y a desarrollar una mentalidad resiliente. A través de la participación en actividades físicas, los estudiantes pueden mejorar su autoconciencia, ya que se enfrentan a sus propias capacidades y limitaciones, al tiempo que aprenden a gestionar sus emociones en situaciones de estrés y competencia.

La práctica del deporte en entornos educativos no solo promueve la actividad física, sino que también actúa como un vehículo fundamental para el desarrollo de habilidades sociales y emocionales. La participación en deportes en equipo fomenta la cooperación y la comunicación efectiva, habilidades esenciales en cualquier grupo de trabajo. Los deportes enseñan lecciones vitales sobre el trabajo en equipo, donde los estudiantes aprenden a colaborar con otros hacia un objetivo común, desarrollando así un sentido de comunidad y pertenencia.

Block y Obrusnikova (2007) complementan esta perspectiva al encontrar que "la adaptación creativa de actividades físicas para estudiantes con diferentes capacidades transforma las dinámicas grupales, fomentando valores de solidaridad" (p. 115). Este

efecto inclusivo es particularmente valioso en contextos educativos diversos, donde la educación física puede servir como puente para la integración social.

También, el deporte presenta un escenario en el cual los estudiantes tienen que enfrentarse tanto a la victoria como a la derrota, lo que les brinda la oportunidad de desarrollar una mentalidad resiliente. Experimentar tanto el éxito como el fracaso en un ambiente competitivo contribuye a la formación de una actitud positiva hacia los desafíos de la vida. Esta capacidad de recuperación es fundamental para el desarrollo emocional, ya que permite a los jóvenes gestionar sus reacciones ante situaciones adversas.

Por otro lado, la práctica deportiva también favorece la autoconciencia de los estudiantes. A medida que participan en actividades físicas, se ven obligados a reflexionar sobre sus propias habilidades y limitaciones, lo que les ayuda a construir una imagen más clara de sí mismos. Esta autoconciencia es crítica, ya que permite a los estudiantes aprender a regular sus emociones y respuestas ante el estrés y la competencia, lo que es crucial para su bienestar general. La práctica deportiva no solo contribuye a la mejora física, sino que también proporciona un marco para el desarrollo emocional y social, fomentando habilidades que son valiosas tanto dentro como fuera del contexto escolar.

Biddle y Asare (2011), en su metaanálisis, concluyeron que "la práctica regular de actividad física moderada-vigorosa está asociada con una reducción del 30-40% en síntomas de ansiedad y depresión en población escolar, además de mejorar la capacidad

de concentración y el control de impulsos" (p. 889). Estos beneficios neuropsicológicos complementan los conocidos efectos cardiovasculares del ejercicio.

De hecho, la interacción entre compañeros durante las clases de educación física puede facilitar la empatía y la comprensión de diferentes perspectivas, ingredientes clave para resolver conflictos de manera constructiva. Los educadores pueden ser formadores de un ambiente inclusivo que motive a los estudiantes a apoyarse mutuamente, fomentando así un sentido de pertenencia y colaboración que trasciende el aula.

El trabajo de Mandigo et al. (2008) revela que "la exposición gradual y guiada a desafíos físicos progresivos, en un ambiente de apoyo, permite a los estudiantes experimentar el fracaso como parte del aprendizaje, desarrollar tolerancia a la frustración y construir una autoimagen más resistente ante las adversidades" (p. 16). Estos beneficios psicológicos complementan los evidentes efectos fisiológicos del ejercicio regular.

La interacción entre compañeros durante las clases de educación física puede tener un impacto significativo en el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, como la empatía y la comprensión de diferentes perspectivas. Estas habilidades son fundamentales para la resolución constructiva de conflictos, ya que permiten a los estudiantes reconocer y validar las emociones y experiencias de sus compañeros.

El rol de los educadores en este contexto es crucial, ya que pueden crear un ambiente inclusivo que fomente la colaboración y el apoyo mutuo entre los estudiantes. Un entorno escolar que promueve la inclusión y el respeto por la diversidad contribuye a

fortalecer las relaciones interpersonales, lo que se traduce en un sentido de pertenencia dentro del grupo. Este sentido de pertenencia no solo es relevante para el desarrollo emocional de los estudiantes, sino que también mejora el rendimiento académico y la motivación general hacia el aprendizaje.

Es importante destacar que las experiencias en el aula física no solo se limitan al desarrollo de habilidades motrices, sino que también son un contexto ideal para que los estudiantes practiquen y refuercen habilidades interpersonales, como la comunicación, la resolución de problemas y el trabajo en equipo. Al fomentar estas habilidades en un entorno de apoyo, los educadores pueden preparar a los estudiantes para enfrentar desafíos de manera más efectiva, tanto dentro como fuera del aula.

Donnelly et al. (2016) en su estudio longitudinal encontraron que "la implementación de programas de educación física de al menos 150 minutos semanales se asoció con mejoras significativas en el rendimiento en matemáticas y lectura, especialmente en estudiantes de primaria, sugiriendo que la actividad física regular puede optimizar funciones ejecutivas como la memoria de trabajo y el control inhibitorio" (p. 8). Estos hallazgos refuerzan el vínculo entre movimiento y cognición.

Es vital que los programas educativos integren conscientemente la educación física como una herramienta para el desarrollo integral de los estudiantes, fomentando en ellos tanto el desarrollo físico como el emocional y social. La formación de ciudadanos íntegros no se limita al conocimiento académico, sino que se basa en un enfoque

holístico que prepara a las futuras generaciones para ser ciudadanos activos y comprometidos en sus comunidades.

Es esencial reconocer la importancia de la educación física en el contexto de la formación integral de los estudiantes. La educación física no solo contribuye al desarrollo físico, sino que también juega un rol crucial en el bienestar emocional y social de los individuos. La educación física puede ser vista como un vehículo para promover el desarrollo integral de los estudiantes, ya que fomenta habilidades como el trabajo en equipo, la autoconfianza y la resiliencia, todas ellas fundamentales para la vida en sociedad.

El sistema educativo actual enfrenta el reto de formar ciudadanos íntegros que no solo dominen conocimientos académicos, sino que también posean habilidades socioemocionales que les permitan afrontar los desafíos de la vida cotidiana. Como señala Bailey et al. (2009), la educación física no solo desarrolla habilidades motoras, sino que también fomenta competencias socioemocionales como la empatía y la resiliencia, esenciales para la vida en sociedad. Este enfoque integral es fundamental para transformar la manera en que se imparte esta asignatura.

Además, una formación completa abarca aspectos cognitivos, emocionales y físicos. La educación física, al ser parte de un enfoque educativo holístico, promueve no solo el desarrollo de habilidades motoras, sino también la capacidad de los estudiantes para enfrentarse a los desafíos emocionales y sociales. Esto se traduce en la formación

de ciudadanos activos y responsables, preparados para contribuir de manera positiva a sus comunidades.

La integración consciente de la educación física en el currículo debe ser una prioridad. Incorporar la educación física de manera efectiva en las escuelas no solo ayuda a mejorar la condición física de los estudiantes, sino que también potencia su capacidad para trabajar en colaboración, solucionar conflictos y desarrollar un sentido de pertenencia a la comunidad. Las futuras generaciones, al experimentar una educación integral que incluya la educación física, estarán mejor equipadas para ser ciudadanos comprometidos en un mundo que exige cada vez más habilidades sociales y emocionales.

Las competencias socioemocionales son esenciales para la formación integral de los estudiantes y su adecuado desenvolvimiento en la sociedad. Estas competencias incluyen la autoconciencia, la autorregulación, la toma de decisiones responsables, la empatía y las habilidades de relación interpersonal. La educación física, al involucrar la interacción grupal, el trabajo en equipo y la superación personal, se convierte en un espacio idóneo para el desarrollo de estas habilidades.

Este ensayo analiza cómo la educación física puede potenciar el desarrollo de competencias socioemocionales en los estudiantes. Se revisan estudios empíricos y estrategias pedagógicas que han demostrado su efectividad en distintos niveles educativos, resaltando la necesidad de fortalecer la formación docente y de generar

políticas educativas que reconozcan la importancia de la educación física en la formación socioemocional.

Lorente y Kirk (2012) enfatizan que "la efectividad de la educación física como herramienta de desarrollo socioemocional depende críticamente de que los docentes dominen tanto estrategias pedagógicas específicas como técnicas de observación y feedback que permitan identificar y potenciar estos aprendizajes implícitos" (p. 83). Esta formación especializada debería ser componente obligatorio en los programas de preparación docente.

La educación física ha sido tradicionalmente valorada por su contribución al desarrollo físico y la promoción de hábitos saludables. Sin embargo, su papel en el fomento de competencias socioemocionales ha recibido creciente atención en la literatura académica. Este ensayo tiene como objetivo explorar cómo la educación física puede ser un vehículo eficaz para fortalecer las competencias socioemocionales en los estudiantes, a través de la revisión de estudios empíricos y la propuesta de estrategias pedagógicas.

Es fundamental definir las competencias socioemocionales. Las competencias socioemocionales se refieren a las habilidades que permiten a los individuos gestionar sus emociones, establecer relaciones saludables y tomar decisiones responsables. Estas competencias son esenciales no solo para el bienestar personal, sino también para el desarrollo social y académico del estudiante.

La educación física proporciona un entorno único donde los estudiantes pueden desarrollar y practicar estas competencias. Los deportes y las actividades físicas fomentan habilidades como el trabajo en equipo, la empatía y el manejo del estrés. Al trabajar en grupos, los estudiantes aprenden a comunicarse y a resolver conflictos, habilidades que son cruciales para la vida diaria.

Igualmente, la formación docente desempeña un papel crítico en la efectividad de estas estrategias. Es esencial que los educadores estén capacitados no solo en técnicas pedagógicas, sino también en el desarrollo socioemocional. Los docentes que reciben formación en competencias socioemocionales son más capaces de implementar prácticas que promueven un clima de aula positivo y de responder a las necesidades emocionales de sus estudiantes. Por lo tanto, es fundamental que las políticas educativas reconozcan la importancia de la formación continua en este ámbito.

A pesar de los beneficios potenciales, la educación física a menudo se ve relegada en las políticas educativas, lo que limita su capacidad para contribuir al desarrollo de las competencias socioemocionales. Abordar esta problemática requiere un cambio en la perspectiva educativa, donde la educación física sea considerada un componente esencial en la formación integral del alumno. La integración de la educación física en el currículo escolar no solo favorece el desarrollo físico, sino que también contribuye al bienestar emocional e interpersonal de los estudiantes.

La educación física ofrece un entorno propicio para el desarrollo de competencias socioemocionales debido a su naturaleza interactiva y dinámica. En el contexto de la

actividad física, los estudiantes deben interactuar con sus pares, resolver conflictos, enfrentar desafíos y desarrollar habilidades de trabajo en equipo. Esto crea oportunidades invaluableles para fortalecer aspectos como la autorregulación emocional, la comunicación asertiva y la resiliencia. Los programas que incorporan estrategias de aprendizaje socioemocional no solo mejoran el rendimiento académico, sino que también promueven comportamientos prosociales y reducen el estrés y la ansiedad en los estudiantes.

La educación física es un espacio esencial para promover el desarrollo de competencias socioemocionales en los estudiantes debido a su naturaleza inherentemente interactiva y dinámica. Durante las actividades físicas, los estudiantes se ven obligados a interactuar con sus compañeros, enfrentarse a desafíos y resolver conflictos, lo que contribuye a la formación de habilidades interpersonales y de colaboración fundamentales en su desarrollo integral. Esta interacción constante no solo fomenta el trabajo en equipo, sino que también proporciona un entorno donde los estudiantes pueden practicar y fortalecer sus habilidades de autorregulación emocional y comunicación asertiva, habilidades cruciales para la vida diaria.

Holt et al. (2017) destacaron que "

los deportes organizados, cuando se enseñan con un enfoque pedagógico centrado en el desarrollo personal, ayudan a los jóvenes a cultivar habilidades transferibles como el establecimiento de metas, la gestión del tiempo y la perseverancia, que son fundamentales para la transición exitosa a la vida adulta" (p. 24).

Este enfoque va más allá de la mera instrucción técnica.

La capacidad de enfrentar desafíos y superar obstáculos en la educación física es un factor clave para el desarrollo de la resiliencia. Enfrentar situaciones de dificultad en un contexto deportivo ayuda a los estudiantes a aprender a manejar la presión y el estrés, lo que se traduce en una mayor capacidad para enfrentar adversidades fuera del entorno escolar. Esto es especialmente importante, ya que los adolescentes a menudo enfrentan diferentes tipos de estrés y ansiedad, y el aprendizaje de estas habilidades puede tener un impacto significativo en su bienestar emocional.

Los programas que integran estrategias de aprendizaje socioemocional en su estructura no solo han demostrado mejora en el rendimiento académico de los estudiantes, sino que también han contribuido a fomentar comportamientos prosociales y a reducir niveles de estrés y ansiedad. Este hallazgo subraya la importancia de la educación física como un medio eficaz para integrar el aprendizaje socioemocional en el currículo escolar de manera efectiva.

Además de los beneficios sociales, la actividad física está estrechamente relacionada con el bienestar emocional. El ejercicio regular disminuye significativamente los niveles de ansiedad y depresión, gracias a la liberación de endorfinas y otros neurotransmisores asociados con el estado de ánimo. Los adolescentes que participan en deportes organizados no solo tienen menores niveles de estrés, sino que también demuestran una mayor capacidad de adaptación ante situaciones adversas. La relación entre la actividad física y la regulación emocional también ha sido respaldada, ya que la

práctica de ejercicio al aire libre reduce los niveles de cortisol, la hormona del estrés, y mejora la percepción general del bienestar.

Para maximizar el impacto de la educación física en el desarrollo socioemocional, los docentes deben emplear estrategias pedagógicas adecuadas. Una de las más efectivas es el aprendizaje cooperativo, en el que los estudiantes trabajan juntos para alcanzar un objetivo común, lo que fomenta la empatía y la comunicación efectiva. El aprendizaje cooperativo no solo mejora los resultados académicos, sino que también promueve habilidades interpersonales importantes, como la empatía y el trabajo en equipo.

Otra estrategia clave es la reflexión posterior a la actividad, que permite a los estudiantes analizar sus reacciones emocionales y conductuales durante la clase. Esta práctica es fundamental para el desarrollo socioemocional, ya que ayuda a los estudiantes a comprender mejor sus emociones y respuestas ante diferentes situaciones. La reflexión crítica facilita un mayor entendimiento de uno mismo y de los demás, contribuyendo al desarrollo de la autoconciencia emocional.

Asimismo, los juegos de rol han demostrado ser eficaces para mejorar la resolución de problemas y el desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes. Los juegos de rol permiten a los estudiantes experimentar diferentes perspectivas y fortalecer habilidades como la empatía y la gestión de conflictos, elementos clave en la educación emocional.

Complementariamente, Según un informe de la OMS (2019), "los adolescentes que participan regularmente en programas escolares de educación física muestran tasas significativamente más bajas de consumo de sustancias, comportamientos violentos y absentismo escolar, particularmente en contextos urbanos vulnerables" (p. 31). Este efecto protector subraya el rol social de la educación física.

Se puede concluir con los siguientes postulados:

La aplicación de estas estrategias varía según el nivel educativo. En la educación primaria, se recomienda priorizar juegos colaborativos que fomenten la integración y la comunicación. En la educación secundaria, la participación en deportes de equipo puede contribuir al desarrollo del liderazgo y la toma de decisiones responsables. En la educación superior, la educación física puede vincularse con el coaching deportivo y el liderazgo, promoviendo habilidades aplicables al ámbito profesional y social.

Es fundamental que los docentes reciban formación especializada en enseñanza socioemocional. Aquellos docentes capacitados en estrategias de enseñanza de la inteligencia emocional logran un impacto significativo en la formación integral de los estudiantes. Por lo tanto, las políticas educativas deben priorizar la capacitación continua de los docentes y garantizar que la educación física sea reconocida como un espacio de formación socioemocional.

La educación física, cuando es abordada desde un enfoque integral, se convierte en una herramienta poderosa para el desarrollo de competencias socioemocionales. A través del trabajo en equipo, la resolución de conflictos y la superación personal, los

estudiantes desarrollan habilidades fundamentales para su vida cotidiana y su interacción con los demás. Sin embargo, para que su impacto sea efectivo, es imprescindible fortalecer la formación docente en estrategias de enseñanza socioemocional y garantizar que las políticas educativas reconozcan su importancia.

Este ensayo respalda la idea de que la educación física no solo mejora el bienestar físico de los estudiantes, sino que también promueve el equilibrio emocional y la integración social. Por ello, es necesario que las instituciones educativas promuevan un currículo interdisciplinario que combine la educación física con otras áreas del conocimiento, fomentando el desarrollo integral de los estudiantes.

En este sentido, la colaboración entre docentes, especialistas en educación física y profesionales en psicología educativa es clave para diseñar estrategias de enseñanza que maximicen los beneficios de la educación física en el aprendizaje socioemocional. Invertir en este enfoque no solo beneficiará a los estudiantes en el presente, sino que también contribuirá a la formación de ciudadanos emocionalmente inteligentes y socialmente responsables.

REFERENCIAS

- Bailey, R., Collins, D., Ford, P., Mutrie, N., y Tattersall, A. (2009). Desarrollo de los participantes en el deporte: Una revisión académica. *Entrenador Deportivo del Reino Unido*. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
- Biddle, S., y Asare, M. (2011). Actividad física y salud mental en niños y adolescentes: una revisión de las revisiones. *Revista Británica de Medicina Deportiva*, 45(11), 886-895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Block, M., y Obrušnikova, I. (2007). Inclusión en la educación física: una revisión de la literatura de 1995 a 2005. *Actividad Física Adaptada Trimestral*, 24(2), 103-124. <https://doi.org/10.1123/apaq.24.2.103>
- Donnelly, J., Hillman, C., Castelli, D., Etnier, J., Lee, S., Tomporowski, P., y Szabo-Reed, A. (2016). Actividad física, acondicionamiento físico, función cognitiva y rendimiento académico en niños: una revisión sistemática. *Medicina y Ciencia en el Deporte y el Ejercicio*, 48(6), 1197-1222. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- Dyson, B., Griffin, L. y Hastie, P. (2004). Educación deportiva, juegos tácticos y aprendizaje cooperativo: *Consideraciones teóricas y pedagógicas*. *Búsqueda*, 56(2), 226-240. <https://doi.org/10.1080/00336297.2004.10491823>
- Holt, N., Neely, K., Slater, L., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., y Tamminen, K. (2017). Una teoría fundamentada del desarrollo positivo de los jóvenes a través del deporte basada en los resultados de un metaestudio cualitativo. *Revista Internacional de Psicología del Deporte y el Ejercicio*, 10(1), 1-49. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1180704>
- Johnson, D., y Johnson, R., (2017). Aprendizaje cooperativo en el aula. Editorial SM. <https://www.ucm.es/data/cont/docs/1626-2019-03-15-JOHNSON%20El%20aprendizaje%20cooperativo%20en%20el%20aula.pdf>
- Lorente, E., y Kirk, D. (2012). Evaluación democrática alternativa en PETE: un estudio de investigación-acción que explora riesgos, desafíos y soluciones. *Deporte, Educación y Sociedad*, 18(1), 77-96. <https://doi.org/10.1080/13573322.2012.713859>
- Mandigo, J., Francis, N., Lodewyk, K., y Lopez, R. (2008). Alfabetización física para educadores. *Revista de Educación Física y para la Salud*, 75(3), 12-18. <https://www.proquest.com/docview/214320588/?sourcetype=Scholarly%20Journals>

- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2019). Directrices sobre actividad física, comportamiento sedentario y sueño para niños menores de 5 años. OMS. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>
- UNESCO. (2015). Educación física de calidad: *Guía para los responsables políticos*. UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231340>