

LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE COMO MEDIOS PARA ADQUIRIR Y DESARROLLAR VALORES EN EL NIVEL DE PRIMARIA

Rubén Flores Moreno
Departamento de Educación Física,
Secretaría de Educación Pública
Estado de Tlaxcala, México

Juan Diego Zamora Salas
Docente de la Escuela de Educación Física y
Deportes de la Universidad de Costa Rica
San José, Costa Rica

Recibido 31-VII-2008 • Aceptado 27-IV-2009 • Corregido 10-VI-2009

Resumen: *La pérdida de valores es uno de los principales desencadenantes de conductas negativas en niñas, niños y jóvenes. Este fenómeno se atribuye en parte, a que valores sociales primordiales no se enseñan ni promueven en la familia, la escuela ni en el medio donde se desenvuelven estas personas. De ahí el interés de analizar el potencial que tiene en la educación básica la educación física y el deporte, como medios para apoyar y promover el desarrollo de valores sociales positivos; además, de que su presencia en el sistema educativo nacional contribuye al desarrollo del carácter, la personalidad, y la forma de pensar y actuar la persona. El artículo propone que los componentes del Programa de Educación Física permiten la enseñanza y el fomento de valores como la tolerancia y la identidad, entre otros. Se concluye que la educación física, por medio de las actividades lúdicas, recreativas y deportivas proporciona espacios para fomentar hábitos y valores que fortalecen la voluntad para alcanzar una mejor salud física, equilibrio psicosocial y, por consiguiente, una adecuada calidad de vida.*

Palabras clave: *Actividad física, deporte, Educación Física y valores, enseñanza de valores en el sistema educativo formal de Costa Rica.*

Introducción

En la actualidad se puede observar un fenómeno social en todo el mundo “la pérdida de valores en los niños y jóvenes”, producto de que por diferentes situaciones no son enseñados y promovidos dentro del hogar, en la escuela o en el medio en donde se desenvuelven; provocando una falta de identidad y personalidad, lo que a su vez genera que los niños y jóvenes se refugien muchas veces en las pandillas, la drogadicción, el alcoholismo y otras situaciones negativas a nivel social.

Debido a que la pérdida de valores es uno de los principales desencadenantes de las diversas situaciones negativas que afectan a nivel social a los niños y jóvenes, surge la necesidad de investigar cuales medios, mecanismos o estrategias son los más efectivos, especialmente en los centros

Abstract: *The loss of values is one of the main leading sources of negative conducts in children and young people. This phenomenon is attributed partially to the fact that fundamental social values are not taught nor promoted neither in the family or the school, nor in means where these people are developed. Hence the interest to analyze the potential of basic and physical education and sports, as means to support and promote the development of positive social values, besides that its presence in the national educative system contributes to the development of the character, the personality, and the way of thinking and acting of the person. The article proposes that the components of the Program of Physical Education facilitate education and the promotion of values like the tolerance and the identity, among others. It is concluded that physical education, by means of the playful recreational and sport activities, provides spaces to foment habits and values that fortify the will to reach better physical health, psycho-social balance and, therefore, a suitable quality of life.*

Key words: *Physical activity, sport, physical education and values, education of values in the formal educative system of Costa Rica.*

educativos, que faciliten la promoción de los valores en los estudiantes; por lo que se ha formulado como objetivo para el presente trabajo describir aquellos valores que se pueden promover durante las sesiones de educación física y deportes; retomando la clasificación de los valores educativos según el ámbito de las relaciones humanas que trate junto a los aspectos didácticos más adecuados para ser aplicados en la práctica.

Los valores

El tema de los valores es importante estudiarlo desde la comprensión de las representaciones sociales ya que ningún valor se puede explicar fuera del sistema de valores de una cultura determinada y a su vez están estrechamente relacionados con la educación del ser humano, por formar parte de la conciencia individual; la cual busca dar respuesta y actuar ante una situación determinada, en función de su propio criterio y conciencia. Es por ello que el carácter, la forma de ser, la forma de pensar y la forma de actuar de cada individuo son reflejo de sus valores (Garita, 2003).

Al término valor se le han proporcionado diversos significados, por ejemplo, Rokeach (1973, citado por Gutiérrez, 2003, p. 37) define al valor como “una creencia duradera donde un modo de conducta o un estado último de existencia es personal y socialmente preferible a un opuesto modo de conducta o estado final de existencia”. Por otra parte, una de las definiciones que facilita un mejor entendimiento del papel que juega el deporte y la educación física como medios para adquirir y desarrollar valores es el que proporcionan Garza y Patiño, 2000, p. 12), quienes señalan a los valores como “todo aquello a lo cual se aspira por considerarlo deseable, ya sea que se trate de objetos concretos o de ideales abstractos que motivan y orientan el quehacer humano en una cierta dirección”.

Hoy en día se puede asegurar que los valores son promotores de una mejor

calidad de vida ya que configuran el quiénes somos, el cómo vivimos y el cómo tratamos a los demás por medio de las acciones y actitudes (Eyre, 1999).

En la actualidad la mayoría de padres de familia y educadores tienen el conocimiento de los valores aunque no con una definición exacta; sin embargo, aplican el sentido común y las experiencias adquiridas en el diario vivir para poder transmitirlos. No obstante, en el caso específico de los niños, la adquisición de los valores está influenciada por diversas circunstancias tales como: la conducta de los padres, la escuela y la sociedad; las cuales también ejercen una fuerte influencia en el desarrollo de la personalidad, reflejados a su vez en sus comportamientos (González, 2000).

Contribución e interacción de la educación y la escuela en el desarrollo de valores

La educación ha sido considerada como una práctica social, dotada de una función claramente socializadora (Coll, 1996), la cual proporciona una formación humana, científica y práctica, fundamentalmente igual para todos y con la capacidad de adaptarse a las aptitudes y diferencias individuales (Pila, 1988).

Es importante recalcar que la educación debe formar integralmente al alumno, no sólo proporcionándole una preparación de conocimientos académicos, sino también su personalidad e impulsando el crecimiento pleno, integro, de valores, cultura entre otros aspectos. Para ello la educación debe preocuparse de aquellos aspectos o variables que humanicen, de tal forma que dignifiquen sus vidas como estudiantes y como personas, previa a su inserción en la vida comunitaria. Por consiguiente, es en la educación donde está la riqueza y el potencial para hacer cambios positivos de por vida en la población, al cambiar o fortalecer los hábitos de vida al escolar, sus valores sobre la salud y medio ambiente,

así como derechos y obligaciones (Vargas y Orozco, 2004).

Para lograr la finalidad de la educación es necesario partir de la consideración de dos aspectos clave de la persona: el individual y el social. El aspecto individual reclama una atención específica a la formación del individuo; mientras que el aspecto social exige prepararle para la comunicación y la aceptación voluntaria de responsabilidades en la vida activa y juntos promueven la integración de valores tales como: intelectuales, morales, físicos, sociales y religiosos en un contexto vivencial (Pila, 1988).

Por lo tanto, la principal función del educador en el proceso educativo es la de guiar y orientar la actividad cognitiva y constructiva del alumno no sólo hacia la asimilación significativa de los conocimientos, sino también el desarrollo de valores (Coll, 1996).

Es importante plantearse la idea de que el distinguir entre lo bueno y lo malo es un conocimiento que todas las personas intentan adquirir y es aquí donde la educación está íntimamente relacionada y asociada con el desarrollo de valores, ya que es en la escuela en donde se facilita la prolongación de la acción formativa de la familia y la sociedad; además de que juega un importante papel en el reforzamiento y la aplicación de acciones, que permiten al sujeto su inserción a la vida en sociedad (Savater, 2000).

Es en la escuela donde el estudiante también adquiere valores por medio de su vida ética, política, lúdica, comunicativa, estética y afectiva entre otras; esfera que hace parte del desarrollo humano. Por lo tanto, la escuela no debe convertirse en sólo fuente de conocimientos, información y técnicas racionales, sino que también debe propiciar relaciones sociales principalmente en la comunidad educativa (estudiantes-padres de familia-educadores y directivos entre otros), formar personas y ciudadanos, no sólo expertos; es decir que desarrolle competencias, conocimientos transdisciplinarios y no disciplinas; por lo que la escuela es más que la relación profesor-estudiante-aprendizaje, es como el laboratorio de la

vida al poderse concretar todo lo que en ella se vive (Jaramillo, 2003).

El papel de la educación física y el deporte como promotores de valores

La educación física como práctica pedagógica, se encuentra estrechamente relacionada con el juego y el recreo; a la vez que ocupa un lugar privilegiado en la vida del niño, ya que le permite conformar y consolidar su proyecto de vida (Jaramillo, 2003).

Es de un amplio conocimiento que una educación física de alta calidad es un medio integrador y eficaz para transmitir a los niños y jóvenes las habilidades, modelos de pensamiento, conocimientos y valores (Vargas y Orozco, 2004); por ejemplo, en un estudio realizado por la Universidad de Granada, se afirma que los valores que se encontraron más consolidados en el currículum de educación física fueron: cooperación, autonomía, tolerancia y participación (Martínez y Rivera; 2000; Pavesio y Rivera; 2001); mientras que en Canarias los valores de mayor presencia en el currículum fueron tolerancia, integración, autonomía y cooperación (Gómez, 2005).

Por tal razón, es importante que las instituciones educativas por medio del currículum escolar fortalezcan los programas de educación física, ya que estarán fortaleciendo valores que contribuyen al desarrollo integral de la persona (Vargas y Orozco, 2004). Sin embargo, hay que tomar en cuenta que la transferencia de los valores educativos de la educación física a la personalidad no pasa de modo instantáneo, hay que programarlos y están estrechamente relacionados con las estrategias pedagógicas utilizadas (Sánchez, 2002).

De acuerdo con Moncada (2005), Tremblay, Inman y Willms (2000) y Vargas y Orozco (2004), la educación física y el deporte son importantes porque permiten construir y consolidar valores como la cooperación y la solidaridad, mejoran la confianza y el

respeto hacia sí mismos y hacia los demás, mejoran el desarrollo social, preparan a las personas para que compitan en el mundo laboral, para que aprendan a trabajar en equipo y a coexistir en armonía, respeto y tolerancia con sus semejantes.

Además entre otros de los valores que promueve la educación física en las personas están el fortalecer el respeto por su cuerpo y por el de los demás, incrementa la autoestima, fomenta la disciplina y reduce la tendencia a desarrollar comportamientos peligrosos (Vargas y Orozco, 2004).

Por lo tanto, es en la relación maduración-aprendizaje-ejercicio donde se va perfilando el desarrollo motor del individuo, identificando por medio de la participación en juegos y deportes cualidades y valores tan admirables como la lealtad, la cooperación, la resolución, la fuerza de voluntad, el dominio de sí mismo, la resistencia, la perseverancia y la determinación; valores que no están limitados al deporte (Zarco, 1992).

Por otra parte, no sólo la educación física es promotora de valores, también una práctica educativo-deportiva correctamente encauzada no sólo tiene la función de preparar al niño para una posible futura carrera deportiva, sino que aporta elementos fundamentales para el desarrollo y estabilización intelectual y psíquica, conformando una base destinada a permanecer y ser aplicada toda la vida (Baratti, 2004).

Sesabe que uno de los valores personales más representativos que promueve el deporte es el del nacionalismo (Moncada, 2005). También, por medio del deporte se pueden aprender valores que, posteriormente, se pueden desarrollar en todos los ámbitos de la vida, como por ejemplo, la cooperación, la comunicación, el respeto por las reglas y las leyes, la resolución de problemas, liderazgo, honestidad, respeto por los demás (acciones y opiniones), aprender a ganar y a perder, a ser competitivo, mejorar la autoestima, disciplina y confianza en sí mismo (United Nations Inter-Agency Task Force on Sport for Development and Peace, 2005, citado por Moncada, 2005).

Por consiguiente, el deporte es una actividad social importante que satisface las necesidades lúdicas de los niños y jóvenes junto a su afán competitivo; el cual genera valores tales como el entusiasmo, lucha apasionada, sentido de convivencia, afanes socializadores, trabajo en equipo y labor comunitaria entre otros (Pila, 1988). Además, es muy valioso llevar a cabo procesos de socialización y de promoción de valores en la mayoría de los programas deportivos, aunque podrían ser pocos los entrenadores los que estarían dispuestos a aplicar tiempo en perseguir resultados altruistas en detrimento de contenidos instrumentales (Gutiérrez, 1995, 1996).

Sin embargo, hay que tomar en cuenta que no se trata de educar para el deporte como si éste fuera el fin último de la educación física, sino que se trata más bien de que el deporte favorezca estilos de vida saludables y se constituya en un medio para educar por medio de él; además de tener claro que el inadecuado enfoque que le proporcionan muchas veces al deporte infantil, puede generar la pérdida de valores en los niños ya que se ha promovido en muchas ocasiones el carácter deshumanizante de la agresión destructiva hacia el otro competidor (Baratti, 2004) (Ver Cuadro 1).

El educador físico promotor de valores

Durante el proceso de enseñanza-aprendizaje lo que el alumno aprende de la educación física en particular, deriva no sólo del contenido del currículo sino también del modo y manera en que el educador físico organiza, imparte y evalúa (Evans, 2001).

El educador físico representa frente al niño y el joven, la vida madura junto a los valores de la familia, de la ciudad, de la nación, del estado, de la situación histórica y cultural; es el portador activo de bienes, valores y normas; además que la misión del educador físico pueda ser un poco más difícil que la de los demás educadores, ya que

mientras las demás asignaturas del plan de estudios inspiran (por tradición) silencio, la educación física, representa la válvula de escape a ese silencio (Pila, 1988).

También se puede afirmar que el educador físico puede operar con ventajas sobre los educadores de otras asignaturas pues toda la actividad física del alumno, se desarrolla en un orden de experiencias vitales, apetecidas naturalmente por el alumno. Esta identificación entre las apetencias del educando y lo que el educador físico debe administrar, colocan al educador físico en una situación favorable para crear la corriente de simpatía y adhesión que éste debe procurar para ejercer una deseable influencia personal la cual favorecerá el desarrollo de los valores durante sus lecciones. Además, la naturaleza y la dinámica de esta disciplina, en la que el sujeto actúa más espontáneamente que cuando asiste a otras, permiten al educador físico un conocimiento mayor de cada uno de sus alumnos y de acuerdo con sus propósitos y habilidades puede llegar a establecer con él esa relación de persona a persona que muchas veces condiciona el acto educativo (Pila, 1988).

El educador físico debe tener la capacidad de hacer de su práctica un proceso con sentido, que invite al movimiento físico y sensorialmente creativo de sus participantes, que sea un educador inquieto, reflexivo y un crítico constante de su ser y hacer en el área (Jaramillo, 2003).

Sin embargo, desde la visión de la educación física, algunos profesionales encargados de la formación interior de los niños y jóvenes de hoy, se contradicen al pregonar los grandes beneficios y valores que ésta promueve y no obrar en consecuencia con hechos reales y concretos de lo que se predica de ella (Jaramillo, 2003), como, por ejemplo, educadores con sobrepeso, sin coordinación, sin la fuerza mínima que necesitan para realizar las destrezas que su labor reclama, etc., siendo motivo de críticas por extraños y a veces por sus mismos alumnos (Pila, 1988). Siendo así, que cada

Cuadro 1

Valores propuestos por diferentes autores que se pueden desarrollar por medio del juego, la educación física y los deportes

Autores	Actividades	Valores
Pila (1998)	Educación	Intelectuales, morales, físicos, sociales y religiosos.
Pila (1998)	Educación Física	Valores sociales: familia, ciudad, nación, estado, situación histórica y cultural.
Pila (1998)	Deporte	Entusiasmo, lucha apasionada, sentido de convivencia, afanes socializadores, trabajo en equipo y labor comunitaria.
Zarco (1992)	Juego Deporte	Lealtad, cooperación, resistencia resolución, fuerza de voluntad, dominio de sí mismo, resistencia, perseverancia y la determinación.
Martínez y Rivera (2000) Pavesio y Rivera (2001)	Educación Física	Cooperación, autonomía, tolerancia, participación.
Dwyer, Sallis, Blizzard, Lazarus y Dean (2001)	Juegos	Confianza, autoestima, sensación de logro.
Gómez (2003)	Educación Física	Tolerancia, integración, autonomía, cooperación.
Jaramillo (2003)	Educación Física Juego	Convivencia, saber ganar y perder, participación, el respeto y la aceptación de la diferencia activa del otro.
Baratti (2004)	Deporte	Estilos de vida saludable.
Vargas y Orozco (2004)	Educación Física	Respeto por el cuerpo, autoestima, disciplina, reduce tendencia a desarrollar comportamientos peligrosos.
Tremblay et al. (2000) Moncada (2005)	Educación Física Deporte	Cooperación, solidaridad, confianza, respeto hacia sí mismos y hacia los demás, respeto, tolerancia
United Nations Inter-Agency Task Force on Sport (2005) citado por Moncada (2005)	Deporte	Cooperación, comunicación, respeto por las reglas y las leyes, resolución de problemas, liderazgo, honestidad, respeto por los demás (acciones y opiniones), mejorar la autoestima, disciplina, confianza en sí mismo.
Moncada (2005)	Deporte	Nacionalismo.

vez más se hace visible la falta de interés del estudiante (especialmente el de secundaria) por esta área académica (Jaramillo, 2003).

Otro de los problemas que se presenta en muchas ocasiones es que el educador físico utiliza el juego o actividades denominadas libres con el fin de que los alumnos se diviertan, como excusa para no orientar formativamente su clase de educación física (Jaramillo, 2003).

Por lo tanto, una posible solución a diversas actitudes inapropiadas del educador físico en el momento de su lección es que

se llegue a sentir hacedor y creador en su labor; deseo de involucrarse en el rol de la educación y el deporte como posible camino humanizador y, por consiguiente, promotor de valores éticos y morales (Baratti, 2004).

Enfoque y dirección de la educación física en el desarrollo de valores

La educación física en el enfoque actual en varios países, está denominada

como *motriz de integración dinámica* (México, Secretaría de Educación Pública, 1993) y toma al movimiento como medio para propiciar aprendizajes significativos, desarrollando habilidades, hábitos y actitudes; posibilitando proyectar sus experiencias a la vida cotidiana, interaccionando sujetos y objetos, especificados en ella los respectivos ejes temáticos:

1. Estimulación perceptivo motriz.
2. Capacidades físicas condicionales.
3. Formación deportiva básica.
4. Actividad física para la salud.
5. Interacción social.

A partir de los respectivos ejes temáticos surgen y se proponen los diversos propósitos generales de la educación física en la educación básica tales como:

- Mejorar la capacidad coordinativa.
- Estimular, desarrollar y conservar la condición física.

- Propiciar la manifestación de habilidades motrices.
- Propiciar en el educando la confianza y seguridad.
- Promover la formación y estimular la adquisición de hábitos.
- Fomentar la manifestación de actitudes positivas.
- Incrementar las actitudes sociales.
- Fortalecer la identidad nacional.

También, Esper (2003) propone que entre los propósitos de la educación física escolar, se destaca: favorecer el aprendizaje de actitudes éticas y valores propios de la actividad física y el deporte.

Basados en los ejes temáticos y en los propósitos generales de la educación física en la educación básica; se presentan los componentes de mayor énfasis, relacionados con los valores que se pueden trabajar en los diversos niveles de la educación básica (ver Cuadro 2).

Cuadro 2

Componentes relacionados con los valores que se pueden trabajar en los diversos niveles de la educación básica a través de la educación física

Niveles de la Educación Básica	Componentes de mayor énfasis
Primero	- Manifestación de actitudes sociales positivas. - Práctica de múltiples experiencias motrices básicas.
Segundo	- Relación de la actividad física con la alimentación, descanso, conservación del medio e higiene. - Actitudes y valores por medio del juego.
Tercero	- Adquisición de valores culturales. - Hábitos sobre la práctica pre-deportiva.
Cuarto	- Atención especial a cada una de las capacidades físicas (afrenta retos, mayor riqueza de movimientos y aumento en las cargas físicas). - Por medio de la práctica pre-deportiva se favorecen las manifestaciones de actitudes y valores, higiene, alimentación, descanso y conservación del medio).
Quinto	- La formación de hábitos, conductas y valores por medio de juegos pre-deportivos y juegos organizados, estando implícita la victoria y la derrota. - Motivación hacia la práctica deportiva, así como la convivencia con sus compañeros (trabajo en equipo).
Sexto	- Las situaciones de juego y deporte se aprovechan para afirmar actitudes, valores y hábitos. - Corrección de actitudes reprimidas de cohibición.

Recursos didácticos

Se ha podido conceptualizar los beneficios a nivel motor, psicoafectivo y cognitivo (Alfaro, 1995; Alfaro, 2001; Sanabria y Salazar, 1995) que se desarrollan por medio de la actividad física, pero poco se ha hablado y estudiado de los valores que están inmersos en la práctica cotidiana, en donde se pueden observar de forma sencilla los siguientes valores:

Valores estéticos: posturas, desplazamientos, coordinación fina y gruesa.

Valores morales: participación, ayuda, respeto, etcétera.

Valores de identidad: familia, comunidad, símbolos patrios, tradiciones, etcétera.

Valores de tolerancia: respeto a ideas, géneros, etcétera.

Partiendo de las necesidades básicas humanas, Alcántara (1998) propone una clasificación para las necesidades, valores y actitudes, las cuales se presentan en el Cuadro 3.

Cuadro 3

Clasificación para las necesidades, valores y actitudes, basada en las necesidades básicas humanas

Necesidades	Valores	Actitudes
Seguridad	Paz	Confianza, justicia, pacificación
Creatividad	Trabajo	Espíritu de trabajo, solidaridad, creatividad
Amistad	Amistad	Cooperación, comunicación de bienes, comunicación de vida
Pertenencia a un grupo	Hermanidad	Participación en la vida social, tolerancia, solidaridad internacional
Información de conocimiento	Verdad	Curiosidad, sentido crítico, espíritu de estudio
Autonomía, libertad, auto posesión	Libertad	Liberación, sinceridad, responsabilidad
Belleza	Belleza	Admiración, sensibilidad artística, amor a la naturaleza
Orden, limpieza	Orden	Aseo personal, limpieza del entorno, orden
Estimación, reconocimiento	Prestigio	Dignidad personal, respeto, humildad
Actividad	Expresión corporal	Actividad físico-deportiva
Alimentación	Alimento	Dietética, templanza, culinaria
Erotismo	Amor erótico	Castidad, atractivo sexual, amor
Juego	Respeto	Ecuanimidad, humor, diversión

Conclusión

No es tarea fácil el retomar el camino perdido dentro de la sociedad actual, con respecto a la pérdida de valores, pero es de suma importancia que todos los profesionales que están inmersos y tienen la encomienda social de educar, tengan la

obligación de detectar y proporcionar una posible solución ante los problemas que se están gestando en diversas comunidades para que los niños y jóvenes no se queden al margen y sin respuesta.

Es por eso que los valores tienen mucho que ver con la educación del ser humano, por formar parte de la conciencia

individual, la cual busca dar respuesta y actuar ante una situación determinada, en función de su propio criterio y conciencia; es por ello que el carácter, la forma de ser, la forma de pensar y la forma de actuar de cada individuo son reflejo de sus valores.

Ahora bien, como un elemento básico que integra al mundo escolar, específicamente al nivel de primaria básica, podemos citar a la educación física, además de ser un factor importante de aprendizaje y promotor de valores. Sin embargo, no es responsabilidad única y exclusiva de la educación física el promover la adquisición y desarrollo de los valores, sino un medio y apoyo de un todo que se encuentra en los diferentes centros educativos.

En la actualidad se asume que por medio de los contenidos propios de la educación física se puede promover el desarrollo de actitudes y valores; los cuales pueden ser observados, por una parte, en los propios valores de la actividad física y la salud y, por otra parte, en los valores educativos y humanos, que al igual que en otros ámbitos de la educación como la educación religiosa, la educación cívica y social se deben de desarrollar como parte inherente en la formación integral de las personas.

Por tal razón se debe voltear la vista y retomar aquel entusiasmo de los niños, con el fin de inculcar y desarrollar los valores; con una visión al futuro de nuestra sociedad, trabajando en conjunto y de forma sistemática para detectar y solucionar los problemas, tales como la tendencia del sedentarismo, la excesiva carga de tareas, el poco aprovechamiento del tiempo libre y la poca necesidad de usar el cuerpo para vivir y relacionarse con el medio.

Como lo afirma Sergio (1999), el hecho de que el hombre esté en movimiento es una señal de esperanza situándose al nivel existencial y no sólo mecánico o físico; por lo que la educación física como una ciencia integralmente humana, debe utilizar al ejercicio, los juegos y los deportes para lograr sus objetivos eminentemente educativos, entre ellos, los valores.

Por lo tanto, es la educación física el espacio académico que ofrece a los alumnos los elementos formativos por medio de los cuales se pueden fomentar adecuados hábitos que ayuden a robustecer la voluntad y así lograr una mejor salud orgánica y el equilibrio psicosocial cuyo fin es el de promover el bienestar y una adecuada calidad de vida (Torres, 1991).

Referencias bibliográficas

- Alcántara, J. (1998). *Cómo educar las actitudes*. España, Barcelona: Editorial CEAC.
- Alfaro, Y. (1995). Efecto de la práctica distribuida de actividades físicas en la aptitud física, la autoestima y el rendimiento académico en niños con edades entre los 8 y los 10 años. En *Escuela de Educación Física y Deportes, Memoria II Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud* (pp. 61-67). San José, Costa Rica: Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica.
- Alfaro, Y. (2001). Efecto agudo del ejercicio en la inteligencia y la memoria de hombres según la edad. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, (1)2, 1-11.
- Baratti, A. (2004). La iniciación deportiva y el deporte escolar. *Kinesis, Revista en Ciencias del Deporte, Educación Física y Recreación*, N° 40, 53-55.
- Coll, C. (1996). Constructivismo y educación escolar: Ni hablamos siempre de lo mismo ni lo hacemos siempre desde la misma perspectiva metodológica. *Anuario de Psicología*, 69(1), 153-178.
- Dwyer, T., Sallis, J. F., Blizzard, C. L., Lazarus, R. y Dean, K. (2001).

Relation of academic performance to physical activity and fitness in children [Relación del rendimiento académico la actividad física y estado físico en niños]. *Pediatric Exercise Science*, N° 13, 225-237.

- Esper, P. (2003). Estrategia de intervención pedagógico-didáctica en la enseñanza de los juegos deportivos colectivos de cooperación/oposición en la educación primaria. *Kinesis, Revista en Ciencias del Deporte, Educación Física y Recreación*, N° 37, 26-39.
- Evans, J. (2001). La investigación en la educación física: En busca de comprensión y calidad en la enseñanza. En J. Devís (Coord.), *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI* (pp. 111-126). Alcoy: Marfil.
- Eyre, L. (1999). *Valores morales*. México D.F.: Editorial Océano.
- Garita, N. (2003). Opiniones y valores en la Costa Rica de hoy. *Revista Reflexiones*, 82(1), 57-70.
- Garza, T. y Patiño, S. (2000). *Educación en valores*. México D.F.: Editorial Trillas.
- Gómez, A. (2005). La enseñanza y el aprendizaje de los valores en la educación deportiva. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 5(18), 89-99.
- González, A. (2000). *El enfoque centrado en la persona. Aplicaciones a la educación*. México D.F.: Editorial Trillas.
- Gutiérrez, M. (1995). *Valores sociales y deporte*. Barcelona, España: Editorial Gymnos.
- Gutiérrez, M. (1996). ¿Por qué no utilizar la actividad física y el deporte como transmisor de valores sociales y personales? *Revista Española de la Educación Física y Deportes*, 3(1), 40-42.
- Gutiérrez, M. (2003). *Manual sobre valores en la educación física y el deporte*. Barcelona, España: Editorial Paidós.
- Jaramillo, L. (2003). La escuela, el señor juego y la formación. Un mundo escolar objetivado por el niño y la niña en torno a la clase de educación física. Una mirada desde la formación. *Kinesis, Revista en Ciencias del Deporte, Educación Física y Recreación*, N° 37, 19-25.
- Martínez, J. y Rivera, E. (2000). *Evaluación del papel de la dirección en la elaboración y desarrollo de los proyectos curriculares de centros*. Madrid: Secretaría General Técnica, M.E.C.D.
- México, Secretaría de Educación Pública [SEP]. (1993). *Programa de educación física*. México, D.F.: Secretaría de Educación Pública.
- Moncada, J. (2005). 2005: Año internacional del deporte y la educación física. *Revista Educación*, 29(2), 235-249.
- Pavesio, M. y Rivera, E. (2001). La presencia de valores en el currículum andaluz para la educación física de primaria. En A. Díaz, y E. Segarra (Coords.), *Actas del 2º Congreso Internacional de Educación Física y Diversidad* (pp. 735-746). Murcia, España.
- Pila, A. (1988). *Didáctica de la educación física y los deportes* (8ta. ed.). San José, Costa Rica: Editorial Olimpia S.A.
- Sanabria, I. y Salazar, W. (1995). Metaanálisis sobre los efectos del ejercicio físico en la memoria. En *Escuela de Educación Física y Deportes*,

- Memoria II Simposio Internacional en Ciencias del Deporte y la Salud* (pp. 69-80). San José, Costa Rica: Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica.
- Sánchez, J. (2002). La educación psicomotriz en el contexto de las ciencias de la educación. En M. Llorca, V. Ramos, J. Sánchez y A. Vega (Coords.), *La práctica psicomotriz: Una propuesta educativa mediante el cuerpo y el movimiento* (pp. 97-142). Málaga, España: Aljibe.
- Savater, F. (2000). *Ética para Amador*. Barcelona, España: Editorial Ariel.
- Sergio, M. (1999/2004). Estar en movimiento. (Trad. por D. Hurtado). *Kinesis, Revista en Ciencias del Deporte, Educación Física y Recreación*, N° 40, 37-40 (Original en portugués).
- Torres, A. (1991). *Didáctica de la educación física*. México D.F.: Editorial Ciencia y Cultura deportiva.
- Tremblay, M., Inman, J. y Willms, J. (2000). The relationship between physical activity, self-esteem, and academic achievement in 12 year old children [La relación entre actividad física, autoestima y logros académicos en niños de 12 años de edad]. *Pediatric Exercise Science*, 12(3), 312-323.
- Vargas, P. y Orozco, R. (2004). La importancia de la educación física en el currículum escolar. *Revista Intercedes*, 5(7). Consultado en 4 del julio del 2008 de www.intersedes.ucr.ac.cr
- Zarco, J. (1992). *Desarrollo infantil y educación física* (1era. Reimpresión). Archidona, Málaga: Aljibe, D. L.

