

## Promoción de la Educación Física en la etapa de preescolar para el desarrollo integral de la niñez

The Promotion of Physical Education since Preschool for the Comprehensive Development of Children

Promoção da Educação Física na etapa pré-escolar para o desenvolvimento integral da meninice

Irina Anchiá-Umaña  
Universidad Nacional  
Heredia, Costa Rica

[irina.anchia.umana@una.ac.cr](mailto:irina.anchia.umana@una.ac.cr)

 ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6984-8697>

Recibido – Received – Recebido: 11/08/2023 Corregido – Revised – Revisado: 02/02/2024 Aceptado – Accepted – Aprovado: 01/03/2024

DOI: <https://doi.org/10.22458/ie.v26i41.4901>

URL: <https://revistas.uned.ac.cr/index.php/innovaciones/article/view/4901>

**Resumen:** En el ensayo se aborda la importancia de la Educación Física en la educación preescolar, enfatizando su papel en el desarrollo integral de las personas infantiles. Se recalca la obligatoriedad de la Educación Física de acuerdo con la Ley 7800 en Costa Rica, así como el requerimiento de contar con personal docente especializado para impartir esta asignatura. También se discuten los beneficios de esta en la infancia, incluyendo el desarrollo de destrezas motoras, cognitivas y sociales, y se hace un llamado a prestar más atención a esta área a nivel de preescolar para fomentar hábitos saludables desde temprana edad. Además, se menciona que la falta de actividad física en la niñez puede tener consecuencias negativas en la salud a largo plazo, por lo que se recomienda contar con infraestructura adecuada para impartirla en preescolar. Así mismo, se destaca la importancia de contar con profesorado capacitado para promover un desarrollo óptimo en la infancia, dado que la Educación Física en esta etapa es crucial para el desarrollo motor, cognitivo, social y emocional. Se concluye que la Educación Física en la edad preescolar es importante para el desarrollo integral de la niñez, promoviendo hábitos saludables y contribuyendo a su bienestar a lo largo de su vida.

**Palabras claves:** Educación, Educación Física, Educación Preescolar, Infancia, Niñez.

**Abstract:** The essay addresses the importance of physical education in preschool and emphasizes the role it plays in the integral development of young children. It discusses Law 7800 and the mandatory nature of physical education in Costa Rica and the requirement to have specialized teachers to teach this subject. It also discusses the benefits of physical education in childhood, which include the development of motor, cognitive and social skills, and urges more attention to this area in order to promote healthy habits from an early age, starting in preschool. It also highlights the long-term negative health effects that lack of physical activity can have on children and recommends that the infrastructure be appropriate for preschool age. It also stresses the importance of teachers being properly qualified to promote optimal child development, as this period is crucial for motor, cognitive, social and emotional development. The paper concludes that preschool physical education is important for the holistic development of children, promoting healthy habits and contributing to their well-being throughout their lives.

**Keywords:** Education, Physical Education, Preschool Education, Infancy And Childhood.

**Resumo:** O ensaio aborda a importância da Educação Física na educação pré-escolar, enfatizando o seu papel no desenvolvimento integral das crianças. A obrigatoriedade da Educação Física é enfatizada de acordo com a Lei 7800 da Costa Rica, bem como a exigência de ter pessoal docente especializado para ministrar esta matéria. São também discutidos os benefícios disto na infância, incluindo o desenvolvimento de destrezas motoras, cognitivas e sociais, e é feito um apelo para que se dê mais atenção a esta área ao nível pré-escolar para fomentar hábitos saudáveis desde tenra idade. Além disso, menciona-se que a falta de atividade física na meninice pode

ter consequências negativas para a saúde a longo prazo, por isso é recomendável ter infraestrutura adequada para ministrá-la na pré-escola. Da mesma forma, destaca-se a importância de contar com professores capacitados para promover o desenvolvimento ótimo na infância, visto que a Educação Física nesta etapa é crucial para o desenvolvimento motor, cognitivo, social e emocional. Conclui-se que a Educação Física na idade pré-escolar é importante para o desenvolvimento integral da meninice, promovendo hábitos saudáveis e contribuindo para o seu bem-estar ao longo da vida.

**Palavras-chave:** Educação, Educação Física, Educação Pré-Escolar, Infância E Meninice.

## INTRODUCCIÓN

La Educación Física en preescolar es fundamental en el desarrollo integral de la niñez durante sus primeros años (Arufe, 2020). Desde los albores de la vida del ser humano, el movimiento ha sido esencial para el crecimiento de la humanidad y la supervivencia de la especie, y en el contexto educativo no es diferente (Bernate et al. 2022). La etapa de educación preescolar, que comprende los primeros años de vida hasta la educación escolar, constituye una fase crucial en la formación de los individuos, donde se sientan las bases para su futuro desarrollo cognitivo, emocional, social y físico (Fernández, 2016).

Siendo que la Educación Física, de acuerdo con González-Calvo et al. (2019), es la disciplina que promueve el desarrollo motor, la coordinación, la percepción corporal y la adquisición de destrezas motrices, se erige como un pilar fundamental en la educación preescolar. Mediante el juego, la exploración y la práctica de distintas actividades físicas y deportivas, la niñez aprende a comprender su propio cuerpo y relacionarse con el entorno que los rodea (Jiménez y Araya 2010). Este proceso no solo fortalece su sistema musculoesquelético y mejora su condición física, sino que también estimula el desarrollo de sus capacidades cognitivas, emocionales y sociales (Jiménez et al., 2022).

En Costa Rica, según el Ministerio de Educación Pública, la educación formal se comprende desde la educación preescolar, la educación general básica y diversificada, hasta llegar a la universitaria. Las tres primeras son gratuitas y obligatorias, costeadas por el Estado (Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica, 2011). Además, se menciona que, en los niveles de la educación preescolar, general básica y diversificada, se debe desarrollar la enseñanza de la Educación Física con fines de formación integral para promover la salud, la socialización y el desarrollo cognoscitivo (Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica, 1998).

Cabe destacar que, según Renzi (2007), mediante la Educación Física se realiza un abordaje integral para el desarrollo de las personas, por lo que es necesario que se incluya en el currículo desde las edades tempranas, recalando la necesidad de contar con personas docentes capacitadas que promuevan una pedagogía lúdica y adaptada a las particularidades de cada persona en la etapa de niñez (Rodríguez-Vásquez et al., 2020). Igualmente, se discuten las ventajas de un currículo equilibrado, que combine actividades físicas, cognitivas y emocionales, con el fin de garantizar un desarrollo holístico y armónico en esta primera etapa de la vida.

A lo largo de este artículo, se enfatiza que la Educación Física en la educación preescolar no solo sienta las bases para una vida activa y saludable, sino que también destaca las destrezas y habilidades que son importantes para el futuro de una persona y el desarrollo educativo de la niñez (Urrego, 2016). Finalmente, se pretende concientizar sobre la importancia de explorar y fortalecer esta disciplina en las instituciones educativas, a fin de reconocer su poder de cambio para formar personas saludables y socialmente activas desde sus primeros años de vida (Vásquez, 2021).

Para este ensayo, se ha planteado como objetivo explorar la importancia de la Educación Física en la educación preescolar, analizando cómo esta disciplina contribuye al desarrollo integral de la niñez. Además, se examina el impacto que tiene en el aprendizaje, la autoestima, la habilidad para establecer

relaciones con sus pares y cómo fomentar valores fundamentales, tales como el trabajo en equipo, la tolerancia, la resiliencia y el respeto hacia las demás personas.

## DESARROLLO DEL TEMA

La Educación Física es un proceso pedagógico que se enfoca en el desarrollo de las capacidades del rendimiento físico del individuo y se basa en el perfeccionamiento continuo a nivel morfológico y funcional de su organismo (Zayas, 2019a); además de su formación y mejoramiento de sus destrezas motrices, adquisición de conocimientos y desarrollo de cualidades morales y volitivas, que le ayuden a cumplir con las demandas sociales (Zayas et al., 2021).

Para Rodríguez (2022), este proceso pedagógico engloba una disciplina centrada en el movimiento que busca alcanzar objetivos que redundan en la calidad de vida de las personas, mediante la realización de actividad física, el consumo saludable de alimentos y el autocuidado del cuerpo en relación con el entorno social, cultural y ambiental en el que se desarrollan. En este sentido, busca favorecer una educación integral mediante el aprendizaje de movimientos corporales, con el fin de que las personas aprendan a controlar y mantener la salud a nivel mental y físico (Orona et al., 2021).

Según García-González (2021), los objetivos de la Educación Física son: desarrollar competencias físicas, concientizar acerca del cuerpo humano, desarrollar un estilo de vida saludable, aumentar el nivel de confianza de las personas, potenciar el desarrollo cognitivo, mejorar las destrezas relacionales, mejorar la salud mental y promover espacios de esparcimiento. Estos objetivos subrayan la integralidad de los aprendizajes que ofrece la Educación Física para las personas y cómo ella puede lograr la adquisición de hábitos saludables que son importantes para la vida.

No obstante, la Educación Física es una disciplina con posibilidad de ser aplicada en cualquier edad, realizando las adaptaciones biológicas, estructurales y psicológicas requeridas (Mujica-Johnson y Salgado-López, 2021), lo que le brinda a esta disciplina aún más relevancia, dado que se convierte en un agente mediador en el proceso de desarrollo progresivo e integral del ser humano y el entorno en el que se desenvuelve (Molina, 2018). Por esta razón, se requiere incorporarla desde edades tempranas.

De esta forma, se visualiza la importancia de la Educación Física desde la educación preescolar, que representa el nivel inicial de formación escolar, conocido como el ciclo formativo que recibe la niñez antes de iniciar la educación primaria y que, para efectos de Costa Rica, constituye un ciclo educativo obligatorio compuesto por dos niveles, a saber:

-Materno infantil, que se divide en 4 fases, las cuales son: bebés I y II, en que se reciben infantes desde los dos meses de edad hasta el año cumplido, la siguiente fase es la Maternal I y II, en que asisten personas desde el año hasta los tres años y tres meses. La tercera fase es la llamada Interactiva I en que se reciben personas desde los tres años y tres meses hasta cuatro años y tres meses. Por último, la fase final es Interactivo II, que recibe personas que van de los cuatro años y tres meses hasta los cinco años y tres meses.

-Ciclo de Transición y a este asisten personas desde los 5 años y tres meses hasta los 6 años y tres meses de edad, después de este ciclo, sigue la educación primaria (Fernández, 2016).

Si bien la Educación Física tendrá impactos físicos, emocionales y sociales en las personas que la practican, la inclusión de esta durante la niñez y específicamente la edad preescolar traerá consigo una

amplia gama de beneficios e implicaciones que le favorecerán a la persona en su desarrollo integral, capacidad de adaptación y convivencia en sociedad (Piñeros, 2021).

## Desarrollo de destrezas relacionadas con la actividad física en la infancia

Como aspecto primordial, se presenta el desarrollo de las destrezas motrices gruesas, el cual es fundamental para la persona estudiante de preescolar, dado que están compuestas por destrezas locomotoras, manipulativas y no locomotoras, entre ellas, se encuentran caminar, correr, lanzar, atrapar y mantener el equilibrio. Estas destrezas preparan a las personas infantiles para su participación en una variedad de actividades físicas, para toda la vida (Rodríguez-Vásquez et al., 2020).

Además, desde el aspecto motor, la disminución de la actividad física se asocia con un bajo dominio en las destrezas motoras de personas estudiantes de preescolar. Estas destrezas motrices se desarrollan en la primera infancia y le proveen a las personas bloques de construcción para las siguientes destrezas motrices que necesitará a lo largo de su vida (Padial-Ruz et al., 2022).

En este contexto, es necesario recordar que la infancia es una etapa clave para potenciar e impulsar el desarrollo del cerebro y, mediante programas de Educación Física estructurados y correctamente planificados, se trabajan varias áreas clave de este desarrollo (Arufe et al., 2021; De Souza et al., 2017).

Según Bucco y Zubiaur (2015), Campo et al. (2011), Jiménez y Araya (2010) y Piña et al. (2020), un desarrollo motor óptimo se refleja en una mejor forma cuando el estudiantado de educación preescolar cuenta con personas docentes formadas en Educación Física; además, coinciden en que, cuanto más tiempo se dedique a la Educación Física en edad preescolar, el desarrollo motor se favorecerá en mejor medida.

Estos datos dan una idea de la importancia de la Educación Física en el desarrollo integral de la niñez durante la educación preescolar y explican la necesidad de contar con docentes especializados en esta disciplina para su adecuado abordaje. Por lo que el movimiento es necesario en la vida cotidiana de las personas; con el apropiado aprendizaje y desarrollo de la motricidad en la niñez, se contribuye a la adquisición de la autonomía necesaria para hacer, estar y vivir relaciones sólidas con las demás personas (Arufe et al., 2021; Camacho, 2019).

Aunado a esto, Piña et al. (2020) evidencian que, al desarrollar un programa de actividad física de moderada a vigorosa, en el que las personas en edad preescolar realicen actividad física tres veces por semana en lapsos de 40 minutos cada día, se obtiene como resultado una mejoría importante tanto en el desarrollo motor fino como en el desarrollo motor grueso de las personas infantiles, por lo que es necesario este tipo de actividades en esta edad.

Para reforzar lo anterior, Piña et al. (2020) hacen referencia a la importancia de incorporar los programas de Educación Física para desarrollar destrezas motrices gruesas en preescolares, mediante actividades físicas, juegos estructurados, semiestructurados, libres y algunos deportes. Dando como resultado que, al aumentar en número y tiempo de las sesiones en los programas de Educación Física, los resultados en el desarrollo de las destrezas psicomotrices gruesas son mejores.

A su vez, en lo referido a la actividad física, las actividades al aire libre son asociadas con mejores resultados para aumentar los niveles de actividad física, además, se dice que los entornos enriquecidos con ilustraciones y dibujos promueven la participación de las personas infantiles en la actividad; lo que, a su vez, hace que puedan cumplir con las pautas recomendadas para la salud y mejorar su desarrollo motor (Rebolo y Ascenso, 2019).

Para definir las destrezas motoras, estas deben ser entendidas como instrumentos de gran utilidad para las personas en su vida diaria, dado que incluye la ejecución voluntaria de movimientos y acciones musculoesqueléticas para llevar a cabo una actividad en particular (Campo et al., 2011). No obstante, para que esto se efectúe, es necesario que exista el desarrollo de un aprendizaje adquirido y la puesta en práctica de tales destrezas motoras (Bucco y Zubiaur, 2015).

Así mismo, la psicomotricidad, según Miraflores y Rojas (2023), busca favorecer el equilibrio y la armonía en el individuo, promoviendo el desarrollo de habilidades motoras, la percepción del propio cuerpo y la capacidad de expresar emociones; a lo que Prieto et al. (2021) añaden que esta es muy importante en diversas áreas del desarrollo de la conducta humana como lo son las áreas psicomotoras, el área comunicativo-lingüística, el área intelectual-cognitiva, la afectivo-social y, por lo tanto, se debe justificar su importancia en el contexto escolar.

La actividad física, entonces, es un hábito saludable que debe inculcarse desde edades tempranas en la vida de las personas, por lo que promover un estilo de vida saludable será de gran ayuda para el desarrollo de los individuos a lo largo de su vida (Martínez-Heredia et al., 2020; Mavilidi et al., 2018). Además, la Educación Física provee la posibilidad de inculcar en las personas infantiles hábitos de vida saludable y, al optimizar los procesos de desarrollo motriz, se está educando la niñez para la vida (Bernate, 2021).

El hecho de promover un estilo de vida saludable en el nivel de preescolar es necesario y útil, debido a que la mayoría de las personas a esta edad se encuentran en un escenario perfecto para promocionar y desarrollar actitudes positivas y hábitos saludables. Esto acarreará una perspectiva en la niñez que les hará tender a adoptar un estilo de vida activo como personas adultas y, de esta manera, mejorará su calidad de vida y se reducirán los costos, a nivel de instituciones médicas, en tratamientos para el sedentarismo y la obesidad (Piña et al., 2020).

Ante este panorama, el desarrollo de la Educación Física en edades tempranas parece importante, no solo por la persona como tal, sino también por la sociedad en sí; dado que se reducirán los costos en atención médica y seguridad social que actualmente se ven afectados por los altos índices de enfermedades hipocinéticas y enfermedades crónicas no transmisibles, como lo son la obesidad, los problemas cardiovasculares, la hipertensión y otros (Cisceros et al., 2018).

Adicionalmente, y desde el ámbito escolar, la actividad física también influye en el rendimiento académico, para lo que Padial-Ruz et al. (2022) establecen que una de las ventajas principales de la actividad física en los espacios escolares es que son intervenciones mínimas que se pueden llevar a cabo en un aula sin mayor gasto de recursos y promueven metodologías activas buscando la mejora física del alumnado; además, favorecen el aprendizaje y desarrollo cognitivo de la niñez.

Prieto et al. (2021) refuerzan que el cuerpo y el movimiento son de importancia vital tanto en el desarrollo como en el aprendizaje de la niñez, por esto el contexto escolar debe abrir espacios que propicien el tratamiento adecuado del movimiento para la educación general y corporal en particular.

## Ventajas de la Educación Física en las áreas de desarrollo

La Educación Física contiene una serie importante de beneficios en el desarrollo integral de las personas, por lo tanto, es necesario resaltar sus aportes tanto en el área motriz como cognitiva, así como en los aspectos referentes a lo cerebral, lo social y afectivo-emocional (Rangel-Julio y Freyre-Vásquez, 2021). Esto adquiere relevancia dado que son componentes esenciales en un desarrollo ideal del ser humano, pero que pueden ser impactados a temprana edad.

Desde el área motriz, se puede destacar que la Educación Física resulta un factor fundamental para el desarrollo psicomotor, la conciencia corporal, las destrezas motoras básicas, la coordinación y la competencia motora que incluye la manipulación de objetos, el equilibrio, el lanzamiento y el atrape (Arufe et al., 2021).

También, Arufe et al., (2021) y Zeng et al., (2023) rescatan que, en el área cognitiva, los programas estructurados en Educación Física producen mejoras académicas en la matemática y la lectoescritura, pero también se ha encontrado una asociación con la comunicación, el desarrollo creativo, la conciencia corporal y la madurez intelectual. Por otro lado, se ha relacionado el ejercicio físico con mejoras a nivel de conducta en preescolar, con respecto a hiperactividad y falta de atención.

A nivel de estructura cerebral, se establece que, desde el nacimiento, el desarrollo y el control motor contribuyen al desenvolvimiento de las destrezas del bebé que enfrenta cada día nuevos retos, los cuales se vinculan con las competencias motrices. Si se toma en cuenta que el cerebro tiene más de 200 billones de conexiones entre neuronas, la práctica de la actividad física, además de otras actividades como leer, vincularse con otros y disfrutar del arte, pueden lograr hasta 1000 billones de conexiones neuronales (Arufe et al., 2021; De Souza et al., 2017).

El cerebro, durante el desarrollo, por sus características dinámicas y adaptativas, va creando y consolidando circuitos neuronales que son la base del aprendizaje. En este sentido, tanto la actividad física como el ejercicio físico son importantes en el proceso de desarrollo de este, dado que genera las sustancias requeridas en la actividad estructural y funcional (Gasim-qizi, 2020). Todo esto conduce a un mayor rendimiento cognitivo y bienestar a nivel psicológico que, al final, favorece los resultados académicos (Rodríguez, 2022).

En el área social, específicamente desde lo afectivo-emocional, Arufe et al. (2021) reconocen que el trabajo realizado en la clase de Educación Física ayuda a las personas en edad preescolar a relacionarse entre sí, sin importar el género. Además, se ha encontrado que preescolares que realizan una sesión de Educación Física diaria presentan mayor competencia emocional (Gil-Espinosa et al., 2018).

En este sentido, se debe comprender que lo emocional va íntimamente vinculado a lo físico, pues es un pilar fundamental en el funcionamiento cognitivo de la niñez, debido a las experiencias corporales que obtienen de la clase de Educación Física (Bernate, 2021).

Según Loy-Ee y Ng (2018), la importancia de la Educación Física en edades preescolares recae en que las personas en estos períodos se encuentran en un momento del desarrollo ideal, dado que la neuroplasticidad es más sensible en esta edad, por lo que los estímulos del ambiente pueden transformar y aumentar las conexiones sinápticas necesarias para su relación con el entorno (Gasim-qizi, 2020).

A su vez, en este desarrollo de la estructura cerebral, hace de la edad preescolar una etapa favorable para la inducción de la Educación Física, dado que mediante la práctica de actividad física este órgano sentará las bases del desarrollo actual y futuro para ese ser humano que está integrándose a la sociedad (González-Calvo et al., 2019).

Además, en este sentido, se debe ver a la edad preescolar como un periodo muy importante en la vida de una persona. Su especialidad está en el grado de sensibilidad a la asimilación de la realidad que le rodea, a la investigación de los sujetos, la manipulación de objetos y las actividades cognitivas de las personas en esta fase (Gasim-qizi, 2020; Martínez-Heredia et al., 2020).

También se resalta que, a nivel de preescolar, aquellas personas que no hacen actividad física ni reciben Educación Física en el centro educativo al que asisten y pertenecen, se relacionan con tener mayores posibilidades de sufrir sobrepeso y obesidad (Mavilidi et al., 2018). Todo esto lleva a la necesidad de

integrar la Educación Física en la educación preescolar y buscar en esa relación la interrelación de lo cognitivo, lo afectivo y lo motriz, de lo instructivo y lo educativo (Zayas et al., 2021).

## Algunas implicaciones de la tecnología en la Educación Física y la niñez

Actualmente, la tecnología ha campado en la vida de todos los seres humanos y, aunque brinda y ha brindado muchos beneficios a la especie, también ha provocado inconvenientes, no tanto por su utilidad, sino por su uso inadecuado. Esto se puede observar de manera clara en cuanto al empleo de la tecnología por parte de las personas infantiles, dado que, desde temprana edad, estos individuos se conectan al mundo virtual, postergando la necesaria actividad física en el mundo real (Rebollo, 2020).

Según Padial-Ruz et al. (2022), los niveles de actividad física en la edad preescolar son muy bajos y uno de los principales motivos de este sedentarismo es el aumento del uso de tecnologías de la información y la comunicación (TIC); esto provoca un aumento de peso, enfermedades hipocinéticas y patologías de tipo cardiovascular. Por otro lado, también aumenta la probabilidad de sufrir otras enfermedades mentales o afectivo-emocionales (Duan et al., 2020).

Además, Cisceros et al. (2018) determinaron que la presencia de factores de riesgo como obesidad, dislipidemia, sedentarismo y alimentación inadecuada en la niñez sería un preámbulo para la patología cardiovascular en la edad adulta.

En este escenario, a nivel mundial, se han preparado informes y se han creado programas que involucran las necesidades físicas en edad preescolar para fomentarla mediante comunicados y convenios. A nivel nacional, un ejemplo de esto es el Programa Psicomotricidad y Estilos de Vida Activos (PSICOMI) de la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida de la Universidad Nacional, el cual realiza trabajos de investigación con la Red Centroamericana de Investigación Aplicada en Niñez y Adolescencia en Movimiento Humano y Salud (REDCIMOV), apoyados por International Life Sciences Institute (ILSI por sus siglas en inglés) Mesoamérica, la cual es una organización no gubernamental sin fines de lucro.

La Organización Mundial de la Salud (2019) explicó que las personas menores de 5 años necesitan, para crecer sanas, pasar menos tiempo frente a la pantalla de su televisor y más tiempo jugando activamente. Se recomienda que los niños y niñas que se encuentren en edades mayores de 3 años pasen al menos 180 minutos realizando actividad física.

Además, la misma Organización señala que, al elevar los niveles de actividad física de las personas en esta etapa de la niñez, se reducirá significativamente el sedentarismo, garantizando una mejora en la salud integral de las personas infantiles, alcanzando un bienestar óptimo, una mejor calidad de vida y previniendo enfermedades crónicas no transmisibles en edades tempranas y en la vida adulta (Organización Mundial de la Salud, 2019).

Por otro lado, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) ha presentado el programa *Fit for life* basado en el deporte que, mediante actividades deportivas, hacen frente a la inactividad física y los problemas de salud, producto de la falta de actividad física (Seemann, s.f.).

Si bien las TIC tienen su parte en este problema, también lo tiene la pandemia que obligó, en favor de la salud, al aislamiento social y a recibir lecciones, en el mejor de los casos, de forma no presencial; lo que provocó, en parte, el apego de las personas infantiles a los aparatos electrónicos. Además, los padres y madres de familia, agobiados por la situación, permitían a sus hijos(as) el uso de estos dispositivos en aras de una mejor convivencia y la posibilidad de trabajar desde su hogar en un ambiente de silencio (Trucco y Palma, 2020).

Actualmente, el estudiantado ha vuelto a las aulas, pero el impacto en la salud que provocó la falta de actividad física levanta banderas rojas que llaman la atención a las autoridades competentes para llevar a cabo programas que logren activar el ejercicio físico y la vida saludable de las personas.

Tomando en cuenta este contexto, se puede decir que la educación infantil ha sufrido cambios a lo largo de los años y esto es producto del ritmo acelerado de la sociedad actual (Pereira y Furlan, 2023). Por tal razón, la Educación Física se convierte en una aliada en la búsqueda de la salud y desarrollo integral de la niñez en edad preescolar.

Pero, según Rebolo y Ascenso (2019), Renzi (2007), Rodríguez-Vásquez et al. (2020) y Piñeros (2021), la Educación Física no solo es un elemento que favorece el desarrollo del área motriz, cognitiva, cerebral, social, afectiva, emocional, cuidado de la salud y el cuerpo físico, como se mostró anteriormente, sino que también apoya el desarrollo de las destrezas motoras esenciales para un adecuado desarrollo de la niñez, que presentará beneficios en la etapa adulta del ser humano y su desempeño en la sociedad.

## La relevancia de la Educación Física en la etapa preescolar

Dentro del ámbito del aprendizaje motor, Bernate (2021) menciona que la psicomotricidad es lo primero que se adquiere al inicio de la vida. Esta ayuda al individuo a canalizar su energía en la actividad física, mediante la utilización de actividad motriz y juego; lo cual, a su vez, permite un mejoramiento de los patrones del movimiento, sus estados de ánimo, sus relaciones sociales y personales.

Además, la acción motriz es vista como un elemento fundamental para el progreso de las siguientes fases sensibles del desarrollo de la persona. Mediante la educación a nivel expresivo-motriz, se ayuda al individuo a reconocer su propio cuerpo a través de la experiencia y esto permite desarrollar el autocuidado y la autoconfianza que son, al fin, los principios inherentes al desarrollo pedagógico de las bases de la Educación Física (Miraflores y Rojas, 2023; Orona et al., 2021).

## Aspectos que debe incluir un programa de Educación Física en educación preescolar

Como se ha venido detallando, la Educación Física beneficia el mejoramiento de la parte física, social y cognitiva, lo que le permite a la niñez, desarrollar bases que le ayudarán en un adecuado desarrollo de su diario vivir. No obstante, se hace necesario revisar cuáles serían los contenidos más aptos que debe incluir un programa de Educación Física dirigido a poblaciones en edad preescolar, con el propósito de alcanzar los mejores resultados (Loy-Ee y Ng, 2018).

Para esto, los contenidos por abordar en esta etapa infantil deben, principalmente, incidir en cuatro pilares fundamentales; a saber, desarrollo físico, desarrollo social, desarrollo afectivo-emocional y desarrollo psíquico (González-Calvo et al., 2019; Jiménez et al., 2022; Vivar et al., 2019). Estos cuatro elementos son las bases fundamentales sobre las que se apoyará el desarrollo del infante en esta etapa temprana de su vida.

En este sentido, es importante buscar la adherencia. Esta se logrará mediante trabajo de atención y motivación. La adherencia al ejercicio físico consigue que la generación que inicia su vida tenga un estilo de vida saludable, promoviendo el compromiso de las personas infantes de hoy con la práctica del deporte, más allá del horario escolar y, de esta forma, convertir a la futura persona adulta en un ser humano saludable (Padial-Ruz et al., 2022; Piña et al., 2020; Vivar et al., 2019). Si se logra motivar a la niñez para



que continúe con la actividad física, se estará logrando que las personas adultas del mañana sean más saludables.

Otro elemento importante por tomar en cuenta es que, por medio del juego, se puede lograr esta adherencia. El juego didáctico también debe ser tomado en cuenta en la enseñanza de la educación preescolar, dado que tiene condiciones que favorecen el desarrollo de la personalidad en la niñez, incluyendo unidad de principios cognitivos y emocionales, acciones externas e internas y actividad colectiva e individual (Gasim-qizi, 2020; Rebolo y Ascenso, 2019).

Ante esto, se vuelve pertinente destacar los contenidos que se recomiendan para el programa de Educación Física en educación preescolar, los cuales se componen de destrezas motoras básicas, componentes de la psicomotricidad o factores perceptivo-motrices, capacidades físicas, variables psicosociales, valores, ética y moral; mismos que se detallan, a continuación.

Las destrezas motoras básicas son aquellas que se desarrollan en forma paralela con el progreso a nivel psicomotor en la niñez y, de esta forma, se favorece la habilidad de reconocer su cuerpo. En este sentido, es importante elaborar juegos para potenciar y ayudar en la estimulación de las destrezas motoras, tales como la marcha, la carrera, los saltos, los lanzamientos, los rodamientos, los giros, entre otros (Piñeros, 2021; Rodríguez et al., 2020; Vivar et al., 2019).

Estas destrezas de movimiento no se adquieren por medio de maduración natural, sino que se hace necesario la interacción diaria y continua con un ambiente físico y social que sea estimulante y de apoyo (Arufe et al., 2021), permitiendo el desenvolvimiento del infante en su entorno y consigo mismo (Renzi, 2007).

Los componentes de la psicomotricidad o factores perceptivo-motrices es donde se buscará potenciar la competencia a nivel de motricidad mediante el trabajo con la lateralidad, la coordinación óculo manual y óculo podal; además, dinámica general, respiración, relajación, control tónico, equilibrio estático y dinámico, estructuración espacial, localización espacial, orientación espacial, estructuración temporal, estructuración espacio/temporal, ritmo, percepción corporal, esquema corporal, entre otros, que ayudarán a las personas infantes a desarrollar una mayor riqueza motriz (Vivar et al., 2019; Zayas, 2019b).

Por su parte, las capacidades físicas estarán dirigidas a mejorar la condición física y a nivel de salud de la persona infante. En este sentido, se debe trabajar fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y agilidad y, desde luego, muy relacionadas con las anteriores están la fuerza-resistencia, velocidad de desplazamiento, velocidad gestual, velocidad de reacción y resistencia aeróbica (Vivar et al., 2019).

Con respecto a las variables psicosociales, en este punto, se requiere abordar los aspectos relacionados con la autoestima y la motivación, así como la confianza, el control de sí mismo y la gestión de las emociones. Todo el trabajo motriz explicado anteriormente permitirá a las personas infantes conocer su cuerpo y sus destrezas, lo que mejorará su autoestima y autoconfianza, reconociendo sus fortalezas y beneficiando la búsqueda de autonomía (Vivar et al., 2019; Wang, 2022).

Finalmente, en lo que respecta a los valores, ética y moral, la práctica motriz permite el trabajo de la empatía, compañerismo, trabajo en equipo y altruismo (Urrego, 2016). Por otro lado, también se debe enfocar en fomentar la resiliencia, la frustración, el respeto de la naturaleza, el liderazgo, la competitividad sana, el esfuerzo y el juego limpio (Vivar et al., 2019).

Lo que se pretende es promover la actividad física o de ejercicio físico en la sociedad actual, desde las etapas inferiores y, de esta forma, se podrá combatir al sedentarismo que asola a todas las edades (Clevenger et al., 2021). Por lo tanto, los aspectos anteriormente mencionados inducen a las personas infantes a crecer y desarrollarse con una adecuada condición física y con una adhesión positiva a la actividad y el ejercicio físicos.

## Recomendaciones estructurales y de equipamiento de un aula para impartir Educación Física en preescolar

Para ofrecer Educación Física de calidad, se debe contar con instalaciones y equipos que estén disponibles para docentes y estudiantes, por esto se requiere que las instituciones educativas cuenten con un espacio definido para trabajar la psicomotricidad (Prieto et al., 2021). Esto motiva y estimula de forma significativa el comportamiento infantil, dado que, según Arufe (2020) y Mujica-Johnson y Salgado-López (2021), los espacios también educan.

En este sentido, se debe tener presente que una sala para trabajar la psicomotricidad no es lo mismo que un gimnasio o una pista polideportiva, dado que estas no cuentan con las condiciones adecuadas para la edad preescolar (Prieto et al., 2021). Considerando el tamaño y posibilidades físicas de las personas en edad preescolar, los espacios deben ser pensados y adaptados tomando en cuenta las necesidades y requerimientos de estos.

Una adecuada sala de psicomotricidad debe ser un lugar: "privilegiado para las personas infantes donde vive en plenitud su expresividad motriz, lo cual le produce gran satisfacción y felicidad" (Prieto et al., 2021. p107). Estas condiciones buscan la motivación que será la base de la adherencia a la actividad física en un futuro.

Además, esta sala especial para la psicomotricidad debe tener ciertas características que permitan el desarrollo de la persona infante desde la perspectiva sensoriomotora, con ello se promueve la capacidad de expresión motora y afectiva, así como lo cognitivo y educativo. Por otro lado, esta sala debe contener diferentes espacios o rincones en los que cada uno de ellos ofrezca una acción concreta, además, donde los materiales y actividades motrices tengan un rol dominante (Miraflores y Rojas, 2023; Prieto et al., 2021).

Como parte de las características estructurales que se recomiendan para estas salas o espacios, se encuentra: un espacio amplio de, al menos, entre 60 a 90 m<sup>2</sup>, con un techo a una altura de al menos 5 metros, con pavimento de material sintético y revestimiento de paredes hasta 1.5 metros desde el suelo, del mismo material. También se recomienda que cuente con ventilación y luz natural mediante ventanas altas con protección en los tomacorrientes. Debe estar ubicada en un lugar revestido para evitar los ruidos y debería existir un cuarto de observación adosado, así como contar con vestuarios y un cuarto de aseo (Prieto et al., 2021).

En cuanto al equipamiento, debe tener una zona de almacenaje para el material, distintos cuerpos de espalderas, las cuales son necesarias para ejercicios relacionados con el sistema locomotor. También debe contar con una pared escaladora, un espejo amplio de tres por dos metros, colchonetas en distintas medidas, grosores y formas, bloques de goma-espuma, túneles y plataforma de saltos (Prieto et al., 2021).

Todos estos elementos son de mucha importancia a la hora de impartir las clases de Educación Física a personas en edad preescolar. Además, se hace la recomendación clara de que sea una persona docente especializada en Educación Física, quien imparta estas lecciones, dado que, como se ha visto hasta aquí, son de suma importancia para el desarrollo de la niñez.

Como se mencionó, en Costa Rica, la educación a nivel preescolar es obligatoria, lo que es el resultado de trabajo y esfuerzo de parte de muchas personas docentes para instaurarla de esta forma. No obstante, la Educación Física que se imparte sigue estando en manos de profesionales en educación preescolar, quienes a nivel curricular no cuentan con la formación pertinente que les capacite para desarrollar las sesiones de Educación Física.

## Educación preescolar y la Educación Física en Costa Rica

Como ya se demostró, resulta realmente importante que la Educación Física inicie durante la infancia, dado que ayuda a crear hábitos saludables que serán útiles para el resto de su vida. Sin embargo, resulta necesario hacer un recorrido sobre la introducción en el territorio costarricense de esta disciplina pedagógica en la corriente del aprendizaje que implica la educación preescolar.

En primer lugar, es necesario mencionar que, en el caso de Costa Rica, el derecho a la Educación Física está debidamente normado por la Ley Creación del Instituto del Deporte y la Recreación (ICODER) y su régimen jurídico (Ley 7800), la cual en el artículo 16 se refiere a la Educación Física diciendo que tanto la niñez como la juventud, sin distinción por sexo ni discapacidad, tendrá la oportunidad de recibir Educación Física; esto desde la enseñanza en preescolar, la educación primaria y secundaria, y que esta área de la educación será atendida, programada y vigilada por el Ministerio de Educación Pública (MEP) (Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica, 1998).

Además, en el artículo 17, de la misma ley, se expresa que, de acuerdo con la legislación actual, es de carácter obligatorio la enseñanza de la Educación Física en los centros de educación tanto privados como públicos, y abarcando desde la educación preescolar hasta la diversificada, sin dejar de lado la educación especial y la educación para adultos (Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica, 1998).

Por lo tanto, la Ley 7800 adjudica y faculta al Ministerio de Educación Pública la función de formular programas de Educación Física dirigidos y adecuados para la población estudiantil en edad preescolar, primaria y secundaria, los cuales deberán estar debidamente adaptados a las necesidades y requerimientos educativos específicos, que garanticen la inclusión de las personas estudiantes, el disfrute y la no discriminación.

De esta forma, es posible determinar el carácter legal y normativo que sopesa sobre la incorporación y ejecución de la Educación Física como parte del currículo educativo en Costa Rica. Pero se hace principal énfasis en la educación preescolar como parte de una formación integral desde la niñez y las siguientes etapas de desarrollo de las personas.

Según el programa de estudio de educación preescolar emitido por el Ministerio de Educación Pública en el 2014, el enfoque pedagógico se basa en tres pilares fundamentales del desarrollo humano; a saber, psicomotriz, cognitivo y socioafectivo. A partir de estos, se crean cuatro unidades que son: conocimiento de sí mismo, interacción social y cultural, interacción con el medio y comunicación, expresión y representación. Estas cuatro unidades buscan favorecer el aprendizaje y el desarrollo integral de la población de preescolar. Todos estos elementos se encuentran en una clara correlación en la práctica pedagógica.

Al describir el área psicomotriz, se explica que comprende los procesos cognitivos, afectivos y motrices que se van a hacer patentes en las experiencias y vivencias de cada infante consigo mismo, con los demás y con el medio que le rodea. Todas estas vivencias serán expresadas con el cuerpo.

El trabajo en el área psicomotriz se organiza sobre un eje central en que se ubica el esquema corporal integrado con la conciencia y la imagen. Refiriéndose a conciencia como el reconocimiento de cuerpo desde las partes y sus funciones, así como las posibilidades de este; y en cuanto a la imagen, aquello que tiene que ver con la autoestima, confianza en sí mismo, experimentación de emociones y sentimientos, percepciones, seguridad y salud. Basándose en estos elementos, el estudiantado podrá experimentar, sentir, expresar y ejecutar acciones en las dimensiones de tiempo y espacio (Ministerio de Educación Pública, 2014).

De acuerdo con el programa de estudios mencionado, al potenciar esta área, se logra que las personas en edad preescolar alcancen el desarrollo a través de su cuerpo y las destrezas motrices, las funciones ejecutivas y la expresión emocional dando paso a la creatividad y libertad de interactuar en el jugar y

relacionarse con el medio que le rodea mediante un cúmulo de experiencias y vivencias creativas. A su vez, en la unidad de conocimiento de sí mismo se realzan, al hacer un mayor énfasis en los elementos de movimiento visualizados en coordinación visomotora, lateralidad, movimientos locomotores, movimientos manipulativos y movimientos de estabilidad, todos con direccionalidad, coordinación y equilibrio.

No obstante, estas actividades, en las instituciones públicas del sistema educativo costarricense, al no contar con personas docentes formadas y especializadas en Educación Física a nivel de educación preescolar, son impartidas por personas con formación exclusivamente en el grado de educación preescolar; grado que carece de una formación robusta en psicomotricidad y actividad física, dejando de lado la adquisición de competencias, destrezas y habilidades propias del aprendizaje teórico-práctico de la disciplina de la Educación Física.

## SÍNTESIS Y REFLEXIONES FINALES

Tomando como referencia los aspectos considerados en este documento, es posible referirse a que la edad de las personas infantes que cursan educación preescolar es la ideal para inculcarles el aprendizaje necesario y útil para su vida futura. Debido a que existen características biopsicológicas como la neuroplasticidad que favorecen un desarrollo físico, social, cognitivo y emocional, o sea integral del ser humano. La Educación Física provee los instrumentos que las personas infantes necesitan para desarrollar sus destrezas en todas estas áreas, iniciando por la motora. Esta da el primer paso para la construcción de otras destrezas que se requerirán a lo largo de la vida.

Por su parte, el desarrollo psicomotor, que impulsa y desarrolla la Educación Física, hace referencia a la manera en la que, desde el cerebro, el sistema nervioso, los músculos y las capacidades sensoriales, afectan el comportamiento, a nivel general del ser humano. En este sentido, la actividad física y todo lo que ella implica se hace necesario para el ser humano y debe iniciar en edades tempranas.

Por lo que es importante recordar que la Educación Física no se basa únicamente en el área psicomotora, no obstante, esta deviene en una base tangible para lo que son todas las otras fases que componen esta disciplina pedagógica en que la niñez puede, mediante el movimiento, desarrollar una serie de destrezas y habilidades que le acompañarán por el resto de su vida.

En cuanto a la salud, es mediante la Educación Física que se logra que la persona infante se adhiera a la actividad física y a los hábitos de vida saludable que, al fin, serán de su ayuda para toda la vida. A nivel cognitivo, el hecho de participar en actividades estructuradas ayuda al infante a desarrollarse y, por otra parte, el trato con los pares y las competencias amistosas promueven las relaciones sociales, el manejo de la frustración y la resiliencia emocional.

Son muchos los beneficios que otorga la Educación Física en general y, específicamente, en el trabajo con estudiantes de educación preescolar; no obstante, en Costa Rica, a pesar de que se ha instituido la educación preescolar como obligatoria y que en la Ley 7800 se promueve y se le delega al Ministerio de Educación Pública crear programas de Educación Física en todos los niveles académicos, desde preescolar hasta la educación de adultos, no se le ha dado la importancia que merece.

Es necesario prestar atención a los requisitos que implica una clase de Educación Física para preescolar, no solo a nivel académico, sino estructural y de equipo. No se debe tomar a la ligera un saber que sienta las bases de una sociedad más saludable y dinámica en el futuro.

El estado actual de la niñez y la juventud en el mundo se ve influenciado no solo por el aumento de la tecnología que promueve un mundo virtual maravilloso e iluminado, sino que también se ve sometida a

hábitos adquiridos durante la pandemia COVID-19, en que el sedentarismo se apropió de todas las personas jóvenes, quienes vieron en los aparatos electrónicos y la red, un escape al mundo que no estaba en confinamiento.

El sedentarismo es un favorecedor de una serie de enfermedades físicas y psicológicas que afectan a la niñez y a la juventud en la actualidad, provocando que las personas adultas del mañana requieran más cuidados hospitalarios y seguimientos médicos cada vez más costosos. Por lo que es momento de detener este ciclo y prestar atención a las medidas preventivas que podrían ayudar a la sociedad hoy o mañana. Es momento de darle su lugar a la Educación Física en las aulas de preescolar y empezar a forjar un futuro en que la ciudadanía practique hábitos saludables y puedan integrarse al mundo real en las mejores condiciones para todas las personas.

## REFERENCIAS

- Arufe, V. (2020). ¿Cómo debe ser el trabajo de Educación Física en Educación Infantil? *Retos*, 37, 588-596. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.74177>
- Arufe, V., Pena, A. y Navarro, R. (2021). Efectos de los programas de Educación Física en el desarrollo motriz, cognitivo, social, emocional y la salud de niños de 0 a 6 años. Una revisión sistemática. *Sportis. Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 7(3), 448-480. <https://doi.org/10.17979/sportis.2021.7.3.8661>
- Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. (1998). Ley 7800: Crea Instituto del Deporte y Recreación (ICODER) y su Régimen Jurídico. Sistema Costarricense de Información Jurídica. [http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm\\_texto\\_completo.aspx?param2=NRTC&nValor1=1&nValor2=26290&strTipM=TC](http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param2=NRTC&nValor1=1&nValor2=26290&strTipM=TC)
- Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. (2011). Ley 8954: Reforma del artículo 78 de la constitución política para el fortalecimiento del derecho a la educación. Sistema Costarricense de Información Jurídica. [https://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm\\_texto\\_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=70834&nValor3=85778&strTipM=TC](https://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=70834&nValor3=85778&strTipM=TC)
- Bernate, J. (2021). Educación Física y su contribución al desarrollo integral de la motricidad. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(2), 643-661. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1996-24522021000200643](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522021000200643)
- Bernate, J., Fonseca, I., Betancourt, M., García, F., y Sabogal, H. (2022). Competencias ciudadanas en la educación física escolar. *Acción Motriz*, 23(1), 90-99. <https://www.accionmotriz.com/index.php/accionmotriz/article/view/142>
- Bucco, L. y Zubiaur, M. (2015). Análisis del desarrollo motor en escolares brasileños con medidas corporales de obesidad y sobrepeso. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 15(59), 593-611. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54241416012>
- Camacho, M. C. (2019). Epistemología del hábito. El ser y actuar desde la educación inicial en la perspectiva conceptual de la educación física. *Revista Arjé*, 13(24), 89-103. <http://www.arje.bc.uc.edu.ve/arj24/art05.pdf>
- Campo, L. A., Jiménez, P. A., Maestre, K. M. y Paredes, N. E. (2011). Características del desarrollo motor en niños de 3 a 7 años de la ciudad de Barranquilla. *Psicogente*, 14(25), 76-89. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497552358008>
- Cisceros, M. A., Cuastumal, M. E., Realpe, S. I., Realpe, L. G., Guerrero, N. E., Corrales Zúñiga, N. C., Cerón, J. A., y Correa, C. F. (2018). Hipertensión y obesidad en niños de un centro de educación preescolar de la ciudad de Popayán–Colombia: Un Estudio Descriptivo. *Archivos de Medicina*, 18(2), 385-393. <https://doi.org/10.30554/archmed.18.2.2675.2018>

- Clevenger, K.A., Erickson, K.T., Grady, S. y Pfeiffer, K. A. (2021). Characterizing preschooler's outdoor physical activity: The comparability of schoolyard location- and activity type-based approaches. *Early Childhood Research Quarterly*, 56, 139-148. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2021.03.012>
- De Souza, M., Posada-Bernal, S. y Lucio-Tavera, P. A. (2017). Physical Education in the Early Childhood: A Perspective of Investigation in Education from the Neuroscience. *Systemics, cybernetics and informatics* 15(4), 22-25. <https://www.iiisci.org/Journal/pdv/sci/pdfs/EA161IX17.pdf>
- Duan, L., Shao, X., Wang, Y., Huang, Y., Miao, J., Yang, X. y Zhu, G. (2020). An investigation of mental health status of children and adolescents in China during the outbreak of COVID-19. *Journal of affective disorders*, 275, 112-118. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.029>
- Fernández, A. (2016). Educación Preescolar en Costa Rica: Historia y situación actual (1860-2015). Ministerio de Educación Pública, Gobierno de Costa Rica. [https://www.mep.go.cr/indicadores\\_edu/BOLETINES/Preescolar.pdf](https://www.mep.go.cr/indicadores_edu/BOLETINES/Preescolar.pdf)
- García-González, L. (2021). Cómo motivar en educación física: Aplicaciones prácticas para el profesorado desde la evidencia científica (No. BOOK-2021-024). Servicio de Publicaciones, Universidad de Zaragoza. <https://zaguan.unizar.es/record/109109?ln=en&s=09>
- Gasim-qızı, A. S. (2020). The Role of the Didactic Games in Enhancing Cognitive Activity at Preschool Children. *Propósitos y Representaciones*, 8(2), 313-320. <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n2.524>
- Gil-Espinosa, F. J., Romance, Á. R. y Nielsen, A. (2018). Juego y actividad física como indicadores de calidad en Educación Infantil. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (34), 252-257. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6736335>
- González-Calvo, G., Hortigüela-Alcalá, D. y Barba-Martín, R. (2019). Afrontando la enseñanza de la Educación Física en Educación Infantil: relato autobiográfico de un maestro novel. *Revista Infancia, Educación y Aprendizaje*, 5(1), 1-17. <https://doi.org/10.22370/ieya.2019.5.1.1351>
- Jiménez, J. y Araya, G. (2010). Más minutos de educación física en preescolares favorecen el desarrollo motor. *Pensar en movimiento*, 8(1), 1-8. <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v8i1.442>
- Jiménez, R. Jiménez, G., y Fernández, C. (2022). Una educación física "otra" pensada desde las infancias. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (45), 54-63. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8285039>
- Loy-Ee, C. y Ng, P. (2018). The Effectiveness of a Formal Physical Education Curriculum on the Physical Ability of Children in a Preschool Context. *Journal of Curriculum and Teaching* 7(1), 13-19. <https://doi.org/10.5430/jct.v7n1p13>
- Macías, A., García-García, J., Rossignoli, I., Valero-Valenzuela, A. y Belando, N. (2021). Técnicas de autoconocimiento y autocontrol aplicadas en educación física para un mayor bienestar físico y mental en edades tempranas 2019. *Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión*, (32), 54-68. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7239969>
- Martínez-Heredia, N., Santaella-Rodríguez, E. y Rodríguez-García, A. (2020). Los Ambientes de aprendizaje en Educación física y motivación en las primeras edades. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 761-767. <http://hdl.handle.net/10481/62507>
- Mavilidi, M. F., Okely, A., Chandler, P., Domazet, S., & Paas, F. (2018). Immediate and delayed effects of integrating physical activity into preschool children's learning of numeracy skills. *Journal of experimental child psychology*, 166, 502-519. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2017.09.009>
- Ministerio de Educación Pública. (2014). Departamento de Educación de la Primera Infancia | Dirección de Desarrollo Curricular. <https://ddc.mep.go.cr/educacion-primera-infancia>
- Miraflores, E. y Rojas, I. P. (2023). La psicomotricidad vivenciada de Aucouturier como mejora del retraso madurativo motor en niños de 4 años. *Retos*, 50, 737-745. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9073997>

- Molina, F. (2018). Educación física, calidad de vida y la nueva sociología de la infancia: Repensando la metodología mixta en sociología. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 33, 69-73. <https://repositori.udl.cat/items/81bb5b4a-ccdf-4261-bc5d-1272e335bdbe>
- Mujica-Johnson, F., y Salgado-López, J. (2021). Cultura, emociones y aprendizaje significativo en Educación Física. *Revista Ensayos Pedagógicos*, 16(2), 63-82. <https://doi.org/10.15359/rep.16-2.4>
- Organización Mundial de la Salud. (2019, 24 de abril). Para crecer sanos, los niños tienen que pasar menos tiempo sentados y jugar más [Comunicado de prensa]. [https://www.who.int/es/news/item/24-04-2019-togrowuphealthychildrenneedtositlessandplaymore#:~:text=Para%20crecer%20sanos,%20los%20niños%20menores%20de%20cinco%20años%20deben,de%20la%20Salud%20\(OMS\)](https://www.who.int/es/news/item/24-04-2019-togrowuphealthychildrenneedtositlessandplaymore#:~:text=Para%20crecer%20sanos,%20los%20niños%20menores%20de%20cinco%20años%20deben,de%20la%20Salud%20(OMS))
- Orona, A., López-Alonzo, S. J., Barrón-Lújan, J. C., Guedea-Delgado, J. C. y Villegas, C. V. (2021). Educación física, desarrollo motor y actividad física en preescolares: una revisión sistemática. *VIREF Revista De Educación Física*, 11(1), 28-41. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/347678>
- Padial-Ruz, R., Cristina Rejón-Utrabo, M., Chacón-Borrego, F., y González-Valero, G. (2022). Revisión de intervenciones de actividad física para la mejora de las funciones ejecutivas y el rendimiento académico en preescolar. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 149, 23-36. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2022/3\).149.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2022/3).149.03)
- Pereira, V.L. y Furlan, M. R. (2023). Formación continua y acción docente: reflexiones para la materialización del trabajo pedagógico en la educación. *Revista Inter Ação*, 48(1), 61-72. <https://doi.org/10.5216/ia.v48i1.74991>
- Piña, D. A., Ochoa-Martínez, P. Y., Hall-López, J. A., Reyes, Z. E., Alarcón, E. I., Monreal, L. R., y Sáenz-López, P. (2020). Efecto de un programa de educación física con intensidad moderada vigorosa sobre el desarrollo motor en niños de preescolar. *Retos*, 38, 363-368. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.73818>
- Piñeros, J. C. (2021). La educación física en grado preescolar: oportunidades de abordaje desde una pedagogía de la biomotricidad. *Revista Internacional De Pedagogía E Innovación Educativa*, 2(2), 181-208. <https://doi.org/10.51660/ripie.v2i2.67>
- Prieto, J., Galán, N., Barrero, D. y Cerro, D. (2021). La sala de psicomotricidad para el trabajo de educación física en educación infantil: un estudio exploratorio. *Retos*, 39, 106-111. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78398>
- Rangel-Julio, V. M. y Freyre-Vázquez, F. (2021). La Educación Física en la formación del niño en la educación preescolar. *Revista Científica Especializada en Ciencias de la Cultura Física y el Deporte*, 18(47), 111-123. <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/667>
- Rebollo, A. y Ascenso, M. (2019). La Educación Física, el juego en el patio y el aprendizaje en la infancia. *Revista Infancia, Educación y Aprendizaje*, 5(1), 116-137. <https://doi.org/10.22370/ieya.2019.5.1.1376>
- Rebollo, M. (2020). ¿Influye en el desarrollo infantil, el tiempo de pantalla frente a los dispositivos electrónicos? [Trabajo fin de grado, Universidad de las Islas Baleares]. Repositorio institucional. <https://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/153082>
- Renzi, G. M. (2007). Educación Física y su contribución al desarrollo integral de los niños en la primera infancia. *Revista Iberoamericana de Educación*, 50(7), 1-14. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3069980>
- Rodríguez-Vázquez, H. I., Palchisaca-Torres, Z. G., Ávila-Mediavilla, C. M. y Jarrín-Navas, S. A. (2020). Incidencia de la educación física en el desarrollo de la motricidad fina y gruesa de los niños. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 5(11), 482-495. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7659476>

- Rodríguez, P. L. (2022). Programación de Educación Física en Primaria. Primer ciclo. Inde.
- Seemann, E. (s.f.). Fit for Life. UNESCO. <https://www.unesco.org/es/fit4life>
- Trucco, D. y Palma, A. (Eds.) (2020). Infancia y adolescencia en la era digital: un informe comparativo de los estudios de Kids Online del Brasil, Chile, Costa Rica y el Uruguay. CEPAL. <https://www.cepal.org/es/publicaciones/45212-infancia-adolescencia-la-era-digital-un-informe-comparativo-estudios-kids-online>
- Urrego, A. (2016). La educación física en la educación inicial: eje fundamental de construcción del sujeto. *Revista Infancia, Educación y Aprendizaje*, 2(2), 150-170. <https://doi.org/10.22370/ieya.2016.2.2.600>.
- Vázquez, S. (2021). Las relaciones Interdimensionales desde la Educación Física en la Infancia Preescolar. *Lúdica Pedagógica*, 1(34), 107-118. <https://doi.org/10.17227/ludica.num34-14084>
- Vivar, L. I., Zaldivar, R. y Sánchez, D. (2019). Acciones educativas para fortalecer la promoción de salud en la enseñanza preescolar/acciones educativas para fortalecer la promoción de la salud en la docencia preescolar. *Pedagogía Universitaria*, 24(1), 9. <https://link.gale.com/apps/doc/A582204903/AONE?u=anon~ab4fe319&sid=googleScholar&xid=699c0824>
- Wang, C. (2022). The role of physical activity promoting thinking skills and emotional behavior of preschool children. *Psicología, reflexao e critica: revista semestral do Departamento de Psicologia da UFRGS*, 35(1), 24. <https://doi.org/10.1186/s41155-022-00223-1>
- Zayas, R. C., Pérez, J. F., Camejo, F. y Pacheco, G. (2021). Fundamentos de un modelo de capacitación a educadoras de la infancia preescolar que dirigen la Educación Física. *Mendive. Revista de Educación*, 19(4), 1229-1246. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1815-76962021000401229](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-76962021000401229)
- Zayas, R. C. (2019a). Estrategia para fomentar la iniciación deportiva desde la Educación Física en la infancia preescolar. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 14 (3), 337-354. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1996-24522019000300337](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522019000300337)
- Zayas, R. C. (2019b). Estrategia de capacitación para el mejoramiento de la Educación Física en la infancia preescolar. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en La Cultura Física*, 14(2), 204-221. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/816>
- Zeng, N., Lee, J. E. y Gao, Z. (2023). Effects of Home-based Exergaming on Preschool Children's Cognition, Sedentary Behavior, and Physical Activity: A Randomized Crossover Trial. *Brain Behavior and Immunity Integrative*, 1, 1-6 <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2023.100002>.