

## Ciencias de la Educación y Humanidades

### **Importancia de los ejercicios de desarrollo físico general, para el desarrollo del pensamiento crítico de la niñez en educación primaria, departamento Matagalpa.**

#### **Importance of General Physical Development Exercises for the Development of Critical Thinking in Primary School Children, Matagalpa Department.**

José Luis González<sup>1</sup>

#### **RESUMEN**

La presente investigación examinó la correlación entre los ejercicios de desarrollo físico general y la estimulación del pensamiento crítico en niños de educación primaria del departamento de Matagalpa. Empleando un enfoque mixto con un diseño transversal, se analizó a una población de 22 estudiantes y un maestro mediante encuestas y entrevistas. Los hallazgos revelaron que la práctica de actividades físicas como el equilibrio, la agilidad y la flexibilidad no solo mejora las habilidades motoras, sino que también fomenta procesos cognitivos cruciales para el pensamiento crítico, como el razonamiento y la resolución de problemas. En conclusión, los ejercicios físicos se postulan como una herramienta pedagógica efectiva para el desarrollo del pensamiento crítico, validado por la percepción de los docentes y la experiencia de los estudiantes.

**PALABRAS CLAVE:** Educación física escolar, Ejercicios de desarrollo físico general, Pensamiento crítico.

#### **ABSTRACT**

The current research examined the correlation between general physical development exercises and the stimulation of critical thinking in primary school children in the department of Matagalpa. Using a mixed-methods approach with a cross-sectional design, a population of 22 students and one teacher was analyzed through surveys and interviews. The findings revealed that the practice of physical activities such as balance, agility, and flexibility not only improves motor skills but also fosters cognitive processes crucial for critical thinking, such as reasoning and problem-solving. In conclusion, physical exercises are put forth as an effective pedagogical tool for the development of critical thinking, validated by the perception of teachers and the experience of students.

**KEYWORDS:** School physical education, General physical development exercises, Critical thinking.

1- Profesor Titular. Centro Universitario Regional Matagalpa. Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua. (UNAN CUR Matagalpa). Correo [wiwicuba@gmail.com](mailto:wiwicuba@gmail.com). Orcid: <https://orcid.org/0009-0008-1314-2522>

## Ciencias de la Educación y Humanidades

### INTRODUCCIÓN

La educación contemporánea, a menudo centrada en el rendimiento académico, tiende a subestimar el aprendizaje holístico. Este estudio justifica la necesidad de una educación integral que involucre tanto el desarrollo físico como el cognitivo.

El proyecto busca demostrar cómo el juego y las actividades motrices pueden ser herramientas viables para fomentar el pensamiento crítico, estableciendo un vínculo afectivo que fortalece el proceso de aprendizaje.

La factibilidad de la investigación se apoya en el compromiso y la colaboración de maestros, padres y directivos escolares.

El problema central que guio esta investigación, permitió establecer los objetivos y obtener las conclusiones, se centra en determinar la importancia de los ejercicios de desarrollo físico general para el desarrollo del pensamiento crítico de la niñez en educación primaria en el departamento de Matagalpa.

El propósito central de esta investigación fue analizar la influencia de los ejercicios de desarrollo físico general en el desarrollo del pensamiento crítico de la niñez en la educación primaria del departamento de Matagalpa.

Sáenz y Treminio (2014) realizaron una investigación con el objetivo de diseñar la aplicación metodológica del calentamiento general y especial durante el proceso de enseñanza aprendizaje de la clase de educación física en los estudiantes del 9no grado E, turno vespertino del Instituto Nacional Darío de Ciudad Darío, Matagalpa 2014, llegando a las siguientes conclusiones que se logró constatar la metodología del docente en la aplicación del calentamiento general y especial durante el proceso de enseñanza aprendizaje en la clase de educación física en los estudiantes del 9no grado E, también se describió la correcta metodología de la aplicación del calentamiento general y especial durante el proceso enseñanza aprendizaje en la clase de educación física en los estudiantes del 9no grado E y finalmente se propuso una serie de ejercicios de calentamiento general y especial de manera detallada para mejorar la metodología de enseñanza – aprendizaje en la clase de Educación Física en los estudiantes de 9no grado E.

López (2023) llevo a cabo una investigación en la Universidad de La Rioja, España, con el propósito de conocer la realidad educativa con respecto al pensamiento crítico de varios centros escolares situados en la Comunidad Autónoma de La Rioja, llegando a las siguientes conclusiones que se evidencia que el concepto de pensamiento crítico, en ocasiones, genera incertidumbre en su definición, además se señala que los participantes consideran que el pensamiento crítico es fundamental tanto en la sociedad como en la educación y por último se evidencia que atendiendo a las estrategias didácticas empleadas, se han resaltado los debates, la comunicación oral, la escucha activa, las propias asambleas o el ABP como algunas de las principales actividades metodológicas para desarrollar el pensamiento crítico dentro de las aulas.

Educación Física Escolar: Es una disciplina pedagógica que utiliza la actividad física para promover el desarrollo integral, abarcando la salud, la formación deportiva y la adquisición de destrezas (Bu-

## Ciencias de la Educación y Humanidades

cher, 2017; Cozens, 2017).

**Ejercicio Físico:** Se define como cualquier movimiento corporal planificado, estructurado y repetitivo que mejora la aptitud física y el bienestar general (Carol, 2021; OMS, 2022).

**Importancia de los Ejercicios:** La educación física es una asignatura obligatoria que fomenta el crecimiento, la coordinación, la agilidad y el equilibrio, y promueve el trabajo en equipo y el liderazgo (Efraín, 2021).

Cuando hablamos de educación física, nos referimos a una disciplina pedagógica que abarca el cuerpo humano desde diversas perspectivas físicas, aspirando a una educación integral respecto al cuerpo humano que contribuya al cuidado y a la salud, pero también a la formación deportiva. La educación física puede ser vista como un entrenamiento complementario para actividades de alto rendimiento, como el atletismo, el fútbol, la natación, el hockey, el básquet, entre otros.

Lo importante del deporte es que favorece el proceso de crecimiento, debido a la estimulación, además, ayuda en el desarrollo de capacidades como la percepción espacial, la coordinación, la agilidad y el equilibrio. Estos ejercicios en el desarrollo físico implican en su ejecución, a varios grupos musculares y articulaciones. Ejemplos de ellos son las Sentadillas, los Despegues y Pesos Muertos, los Press de pecho y hombros, los Remos y las Dominadas entre otros.

Dentro de los tipos de ejercicios en el desarrollo físico general se encuentran:

**Flexiones y Extensiones:** Movimientos que implican doblar y estirar articulaciones, fortaleciendo la musculatura (Bry, 2013).

**Agilidad:** Movimientos rápidos y precisos que implican un cambio de dirección y velocidad, mejorando el equilibrio y la condición física (Mike, 2020).

**Equilibrio:** Habilidad para mantener una relación estable entre el eje corporal y el eje de gravedad, esencial para la conciencia corporal (María, 2017).

**Desplazamiento:** Movimientos que permiten al cuerpo trasladarse de un punto a otro, perfeccionando patrones motores (Castro & Alaniz, 2014; Ministerio de Educación y Cultura, 2016).

Estos conceptos no son solo habilidades motrices separadas, sino una jerarquía interconectada. Las flexiones y extensiones son los movimientos básicos. El equilibrio es la base para el control del cuerpo en el espacio. La agilidad es la capacidad de modificar el movimiento de manera eficiente. Finalmente, el desplazamiento es la manifestación de todas estas habilidades trabajando en armonía. Para un investigador, analizar estos conceptos de manera integrada es clave para entender el desarrollo motor, diseñar intervenciones de rehabilitación o entrenamiento efectivas, y mejorar el desempeño humano en todas sus facetas, desde la actividad física diaria hasta el rendimiento deportivo de élite.

## Ciencias de la Educación y Humanidades

El pensamiento crítico es un tipo de pensamiento complejo y estructurado que permite analizar, evaluar y generar nuevas respuestas a situaciones problemáticas. Implica la capacidad de razonar, identificar inconsistencias y reflexionar sobre la realidad social (Bezanilla et al., 2018; Sara, 2020).

El pensamiento crítico es un proceso inherentemente creativo. No se limita a deconstruir lo existente, sino que nos capacita para generar nuevas respuestas a situaciones problemáticas. Es una combinación de análisis riguroso y síntesis innovadora. Al identificar las fallas en los enfoques actuales, nos abrimos a la posibilidad de concebir soluciones radicalmente diferentes. En este sentido, es la chispa detrás de la innovación, la reforma y el progreso social. En última instancia, el pensamiento crítico nos empodera para ser participantes activos en la construcción de nuestro futuro, en lugar de ser meros receptores pasivos de las circunstancias.

El pensamiento crítico es crucial para el éxito académico y personal. Fomenta la capacidad de investigar y evaluar fenómenos, promoviendo una comprensión más profunda de la realidad y desarrollando habilidades de liderazgo y comunicación (Díaz et al., 2019).

El pensamiento crítico no es solo una herramienta para el éxito, sino un pilar para el desarrollo integral. Es la base de la curiosidad intelectual, la toma de decisiones informadas y la comunicación efectiva. Como investigadores, es nuestra principal herramienta para desentrañar la complejidad del mundo y contribuir a un conocimiento más preciso y profundo.

Un pensador crítico es capaz de:

- Comprender los vínculos entre ideas.
- Jerarquizar argumentos.
- Reconocer, construir y evaluar razonamientos.
- Identificar inconsistencias y contradicciones.
- Aproximarse a los problemas de forma sistemática (Hernández Lorenzo, 2021).

Los tipos de pensamiento crítico son:

- Convergente: Busca una única solución correcta, basándose en la lógica y los patrones establecidos (Guilford, 2021).
- Divergente: Genera múltiples ideas creativas y soluciones, explorando diversas posibilidades fuera de lo convencional (Guilford, 2021).
- Lateral: Habilidad para generar nuevas ideas trascendiendo los patrones de pensamiento secuenciales, lo que permite abordar la realidad desde una nueva perspectiva (Bono, 2014).

El pensamiento no es un proceso lineal. Es un ciclo dinámico donde el pensamiento divergente

## Ciencias de la Educación y Humanidades

expande, el convergente evalúa y el lateral interrumpe y redefine, creando un flujo constante que nos permite no solo resolver problemas, sino también innovar y generar nuevo conocimiento. La maestría reside en saber cuándo aplicar cada uno

Según el autor, el pensamiento crítico se sustenta en cuatro habilidades fundamentales (Miguel, 2020):

- Argumentación: Sustentar una posición con razones, debatir y persuadir con coherencia.
- Análisis: Descomponer un fenómeno en sus partes para entender las relaciones causa-efecto.
- Solución de Problemas: Buscar soluciones viables y coherentes ante un desafío.
- Evaluación: Tomar decisiones correctas y justificar la validez de los procesos.

En conjunto, estas cuatro habilidades no funcionan de forma aislada, sino que se complementan en un ciclo continuo: analizas un problema para argumentar una solución, y luego evalúas la efectividad de esa solución. Este proceso iterativo es lo que define a un pensador crítico.

La organización es un elemento fundamental para el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que permite un mejor orden y control. El texto describe varias formas de organización que facilitan la actividad física en el aula, como:

- Numeraciones: Un método cuantitativo para ordenar a los estudiantes y facilitar la ejecución de actividades de manera sistemática (Sánchez et al., 2021; Sánchez, 2019).
- Marchas: Movimientos organizados y uniformes que desarrollan disciplina, respeto y coordinación corporal (Pérez, 2022; Sánchez, 2019).
- Desplazamiento: Movimiento de un punto a otro utilizando el cuerpo, una habilidad básica que perfecciona los patrones motores (Ministerio de Educación y Cultura, 2016).

En conjunto, estas formas de organización, validadas por la práctica docente, promueven un ambiente positivo de integración y participación mutua entre los estudiantes, facilitando la conexión entre el desarrollo físico y cognitivo.

### MATERIALES Y MÉTODO

Esta investigación, titulada: Importancia de los ejercicios de desarrollo físico general para el desarrollo del pensamiento crítico en la niñez de educación primaria. El objetivo fue analizar cómo los ejercicios de educación física influyen en el desarrollo del pensamiento crítico en estudiantes de cuarto grado.

El estudio se basa en un paradigma interpretativo y un enfoque mixto, combinando elementos cualitativos y cuantitativos para comprender las respuestas humanas a estímulos didácticos. Su diseño es de corte transversal, ya que los datos se recolectaron en un único momento, y de tipo explicativo, buscan-

## Ciencias de la Educación y Humanidades

do profundizar en un tema poco explorado en el contexto específico de este estudio. Se emplearon métodos teóricos (revisión bibliográfica) y empíricos (encuestas y entrevistas) para la recolección de datos. (Hernández et al, 2014)

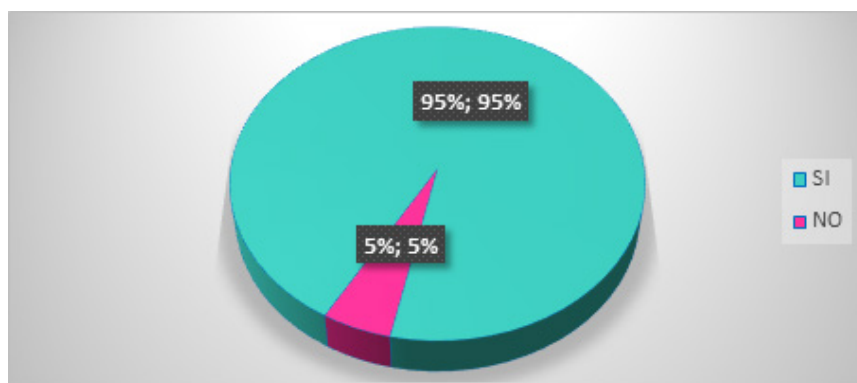
La población de estudio fue de 22 estudiantes de cuarto grado. Se utilizaron dos técnicas principales de recolección de datos:

- Encuesta: Aplicada a los 22 estudiantes, con preguntas de respuesta dicotómica (Sí/No) para evaluar su conocimiento sobre la importancia de la educación física, los ejercicios, y el pensamiento crítico.
- Entrevista: Realizada a la docente de cuarto grado para obtener su perspectiva sobre los mismos temas.

### DESARROLLO

#### La educación física escolar

*Figura: 1 Educación física*



En figura # 1 sobre la encuesta realiza los estudiantes acerca de que sí. Sabe de qué la educación Física escolar ayuda a tener un buen resultado de desarrollo en el cuerpo. El 95% contestaron que si saben que la educación Física escolar ayuda a tener un buen resultado de desarrollo en el cuerpo y un 5% que no.

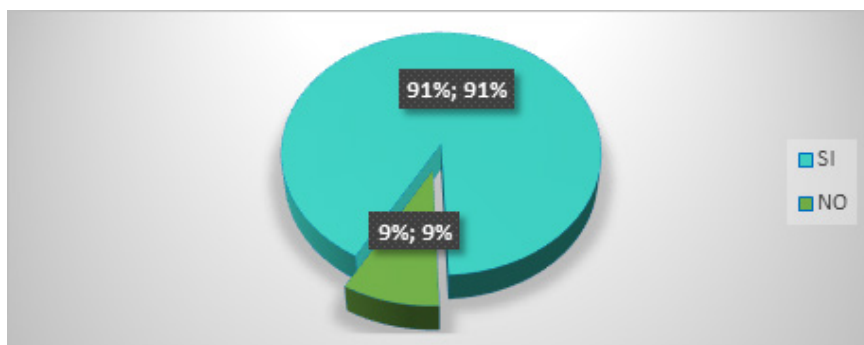
La docente explica que es importante ya que ayuda al desarrollo del pensamiento crítico, habilidades y destrezas en diferentes actividades deportivas mejora su pensamiento, huesos y músculos del cuerpo.

Considerando lo expuesto, de los estudiantes y docente se puede decir, que la educación física escolar ayuda a un desarrollo integral de los individuos en todas sus capacidades, físicas, motoras, sociales y cognitivas.

## Ciencias de la Educación y Humanidades

### Ejercicios

*Figura: 2 Ejercicio*



Según la figura # 2 con base a esta pregunta sí, realizan ejercicios generales antes de desarrollar la clase. El 91% de los estudiantes si realizan ejercicios generales antes de desarrollar la clase y un 9% no son conscientes de ejecutar los ejercicios para la prevención de lesiones.

Al deducir las respuestas de los estudiantes se puede decir que los ejercicios mejoran la fuerza muscular y aumentan la resistencia del cuerpo para hacer las tareas diarias.

### Importancia de los ejercicios en el desarrollo físico escolar

En cuanto a la pregunta sobre si los ejercicios son importantes en educación física. El 100% de los estudiantes si afirman que los ejercicios son importantes en educación física.

Sin embargo, la docente expresa qué es importante la práctica de ejercicio físico general ya que, la ejercitación y destreza del cuerpo es esencial en musculo rígidos y huesos.

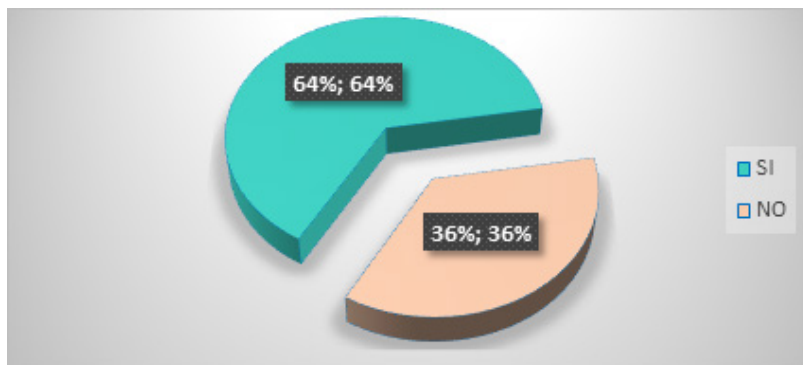
Se puede determinar que, los ejercicios son importantes para ambos por lo que regularmente ayuda a mantener fuerte las habilidades para pensar y aprender en el crecimiento físico motor.



## Ciencias de la Educación y Humanidades

### Desarrollo del trabajo en equipo

Figura: 3 Importancia de ejercicios generales

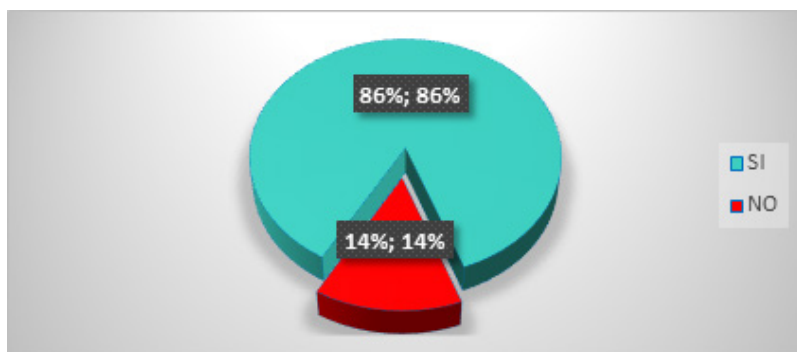


En cuanto a la figura # 3 según la respuesta a la siguiente interrogante si sabe cuál es la importancia que tienen los ejercicios físico general. El 64% de los estudiantes afirman que si saben la importancia que tienen los ejercicios físico general y un 36% no.

Por lo tanto, se conoce que la mayor parte de estudiantes saben que es importante la práctica de ejercicios generales a partir de, la iniciación de una clase para obtener un buen calentamiento muscular y articular del cuerpo.

### Tipos de ejercicios

Figura: 4 Flexión y extensión



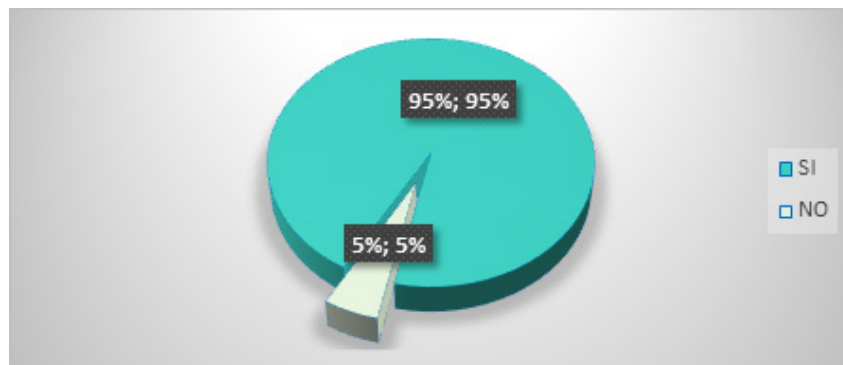
Con respecto a la figura # 4 a los encuestados se le interrogo si sabe qué son ejercicios de flexión y extensión. El 86% de los estudiantes si saben qué son ejercicios de flexión y extensión y un 14% no.

De tal manera que los estudiantes si entienden que los ejercicios de flexión y extensión, ayudan a la lubricación de cada parte articular del cuerpo, para facilitar mejor la práctica de los ejercicios.



## Ciencias de la Educación y Humanidades

Figura: 5 Ejercicios de flexión y extensión.

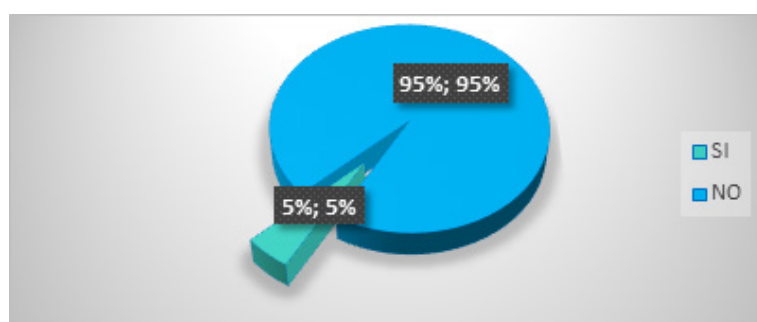


De acuerdo con la figura # 5 donde se ilustra que sí desarrollan ejercicios de flexiones y extensión con la docente: cuello, hombros, tronco, rodilla y tobillos. El 95% de los estudiantes si desarrollan ejercicios de flexiones y extensión con la docente: cuello, hombros, tronco, rodilla y tobillos y un 5% no practican ejercicios de flexiones y extensión.

Para sintetizar lo ante mencionado, se puede decir que los estudiantes si practican los distintos tipos de ejercicios flexiones y extensiones en sus clases de educación física.

### Pensamiento critico

Figura: 6 Pensamiento critico



En concordancia con la figura # 6, que se refiere a que sí sabe que es pensamiento crítico. De los estudiantes encuestados el 95% contestaron que no saben que es pensamiento crítico y un 5% sí.

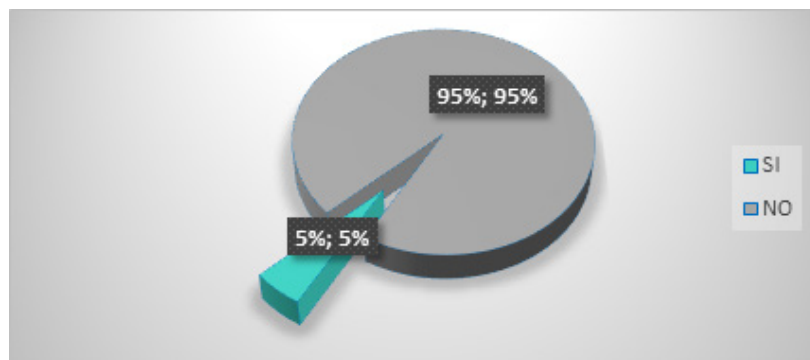
En cambio, la docente generaliza que es la capacidad de entender, comprender al momento de realizar diferentes actividades físicas considerando una parte muy importante de él es analizar contextualizar y deducir.

En definitiva, se comprende que los estudiantes no conocen que es pensamiento crítico, mientras una baja probabilidad si, en otras palabras, la docente explica que es una manera de analizar y evaluar el razonamiento lógico del estudiante, es decir que, no hay una semejanza entre ambas respuestas por falta de enseñanza educativa.

## Ciencias de la Educación y Humanidades

### Importancia del pensamiento critico

Figura: 7 Importancia.



Como resultado de la respuesta de la figura # 7 sobre la interrogante de porqué es importante el pensamiento crítico en la clase de educación física. El 95% afirman que la docente no les ha explicado, porque es importante el pensamiento crítico en la clase de educación física y un 5% sí.

Por otra parte, la docente explica que es importante cuando se manifiesta en los estudiantes a través de lo que viven en la realidad de las cosas o sea los hechos reales de la vida cotidiana.

En este sentido se comprende que no hay un aprendizaje lógico por los estudiantes, mientras que la docente refleja y confirma lo contrario en relación a la idea anterior no hay una semejanza a las respuestas.

En la entrevista aplicada para la docente, se le pregunto que si el pensamiento crítico se caracteriza por:

- a) Comprender vínculos entre las ideas.
- b) Analizar y evaluar la información independiente de los demás.
- c) Acercamiento consiente y sistemático hacia los problemas.
- d) Construyen y evalúa los razonamientos.

Explicó, consideraron que la respuesta (b) así se caracteriza el pensamiento crítico.

En resumen, significa que es pensar de forma crítica en cada acción independiente al momento de realizarla

## Ciencias de la Educación y Humanidades

### Habilidades de pensamiento

En cuanto a la entrevista aplicada por la docente. Qué habilidades del pensamiento crítico desarrollan los estudiantes: Argumentación, Evaluación, Análisis, Solución del problema. Manifiesta que los estudiantes desarrollan diferentes habilidades de manera progresiva en el desarrollo, de acuerdo a sus conocimientos poniendo en función el cerebro para ejercitar las habilidades.

El desarrollo educativo del estudiante depende de la sinergia de múltiples habilidades. Estas le brindan las herramientas necesarias para interactuar, experimentar y comprender el mundo que lo rodea, lo cual es esencial para su crecimiento personal y académico.

### Formas de Organización

Finalmente, en la pregunta sobre la organización de la docente en clases prácticas. Se consultó a 22 estudiantes sobre la organización de la docente en las clases prácticas, y el 100 % de ellos afirmó que la docente es organizada.

La docente explica que la organización es fundamental en la clase de educación física. Esta cualidad no solo permite mantener el orden, sino que también se integra en la acción didáctica para estructurar diversas actividades lúdicas, como juegos, marchas, vueltas a la calma, orientaciones del tema y calentamiento.

Da ahí que se plantea que la organización es un elemento fundamental para mantener el orden y control en cualquier actividad. Permite desarrollar un ambiente de integración óptimo en el proceso de enseñanza-aprendizaje, promoviendo así la participación activa y el intercambio de ideas y emociones entre todos los miembros.

### CONCLUSIONES

La investigación concluye que los ejercicios de desarrollo físico general son efectivos para mejorar las destrezas físicas como el equilibrio y la agilidad, y para fomentar el trabajo en equipo.

Sin embargo, existe una falta de conexión clara entre la práctica de la educación física y el desarrollo explícito del pensamiento crítico en los estudiantes, lo que limita el potencial de la disciplina para potenciar habilidades como el razonamiento y el análisis.

Para abordar esta situación, el estudio propone las siguientes sugerencias para mejorar la educación física escolar:

- Planificación didáctica: Organizar las clases de manera oral, visual y práctica.
- Corrección de ejercicios: Enseñar la ejecución correcta de los ejercicios para prevenir lesiones.
- Juegos lúdicos: Incorporar juegos tradicionales y lúdicos para hacer el aprendizaje más atractivo.
- Innovación de materiales: Utilizar materiales didácticos innovadores para facilitar el aprendizaje.

## Ciencias de la Educación y Humanidades

### RECOMENDACIONES

Estas recomendaciones buscan transformar la Educación Física de una disciplina de ejecución a una de resolución de problemas, donde el desarrollo cognitivo se da a través del movimiento, y no solo después de él, por tal motivo se recomienda:

#### 1. Implementar Metodologías Basadas en la Resolución de Problemas

- Diseñar actividades donde el objetivo no sea solo ejecutar un ejercicio, sino resolver una situación motriz compleja.
- Utilizar juegos modificados y deportes alternativos que requieran análisis de situaciones, toma de decisiones rápidas, y adaptación de reglas, promoviendo el razonamiento inductivo y deductivo en tiempo real.

#### 2. Integrar el Lenguaje del Pensamiento Crítico

El docente debe ser el mediador que hace explícita la conexión entre la actividad física y el proceso cognitivo para ello realizar Rutinas de Pensamiento Reflexivo.

### REFERENCIAS

Díaz Larenas Claudio Heraldo & Ossa Cornejo Carlos Javier & Palma Luengo Maritza Roxana & Lagos San Martín Nelly Gromiria & Boudon Aranedá Javiera Ignacia. (2019). El concepto de pensamiento crítico según estudiantes chilenos de pedagogía. Redalyc.

Bezanilla Albusua María José & Poblete Ruiz Manuel & Fernández Nogueira Donna & Arranz Turnes Sonia & Campo Carrasco Lucía. (1 de Abril de 2018). El Pensamiento Crítico desde la Perspectiva de los Docentes Universitarios. SCIELO, 44. Obtenido de [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-07052018000100089](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052018000100089)

Bono, E. d. (4 de Abril de 2014). Lo mejor del pensamiento lateral es que cualquiera puede emplearlo". Stephen Watt. Obtenido de <https://www.harvard-deusto.com/edward-de-bono-lo-mejor-del-pensamiento-lateral-es-que-cualquiera-puede-emplearlo#:~:text=Edward%20de%20Bono%3A%20El%20pensamiento,un%20sistema%20de%20informaci%C3%B3n%20autoorganizado>.

Bry, P. (12 de junio de 2013). Los movimientos básicos del ser humano. g-se. Obtenido de [https://www.google.com/search?q=que+son+las+de+extensi%C3%B3n+en+educaci%C3%B3n+física&biw=1920&bih=969&sxsrf=APwXEdfH4JMesA0y7eY4o4d6EEhZWdxfbw%3A1684566020754&ei=BH-BoZKTaLciqwbkPnaK7iA4&ved=0ahUKEwik7JG6qYP\\_AhVIVTABHR3RDuEQ4dUDCBA&uact=5&oq=que+son+las+](https://www.google.com/search?q=que+son+las+de+extensi%C3%B3n+en+educaci%C3%B3n+física&biw=1920&bih=969&sxsrf=APwXEdfH4JMesA0y7eY4o4d6EEhZWdxfbw%3A1684566020754&ei=BH-BoZKTaLciqwbkPnaK7iA4&ved=0ahUKEwik7JG6qYP_AhVIVTABHR3RDuEQ4dUDCBA&uact=5&oq=que+son+las+)

Bucher, W. &. (26 de 01 de 2017). 5 conceptos de educación física. Brainly. Obtenido de <https://brainly.lat/>

## Ciencias de la Educación y Humanidades

tarea/4621302

Carol, N. F. (29 de 03 de 2021). Qué es el ejercicio físico y cuáles son sus beneficios. Neuro Lleida. Obtenido de <https://www.neurolleida.cat/es/asociacion/neurolleida/blog/que-es-el-ejercicio-fisico-y-cuales-son-sus-beneficios/39811.html>

Castro Miguel & Alaniz Carlos. (24 de Enero de 2014). DESPLAZAMIENTOS. blogspot. Obtenido de <http://maestroefcolegio.blogspot.com/2014/01/desplazamientos.html#:~:text=Se%20definen%20los%20desplazamientos%20como,medio%20de%20transporte%20su%20cuerpo>.

Cozens, N. &. (26 de 01 de 2017). 5 conceptos de educacion fisica. Brainly. Obtenido de <https://brainly.lat/tarea/4621302>

Efrain, M. (02 de Septienbre de 2021). LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS COLEGIOS: ¿POR QUÉ ES FUNDAMENTAL. Burela. Obtenido de <https://burelafs.org/la-importancia-de-la-educacion-fisica-en-los-colegios-por-que-es-fundamental-no-5264/>

Guilford, J. P. (20 de Diciebre de 2021). El pensamiento convergente vs. el divergente: cómo hallar el equilibrio para lograr la resolución creativa de problemas. Asana. Obtenido de <https://asana.com/es/resources/convergent-vs-divergent>

Hernandez Lorenzo. (2021). Pensamiento crítico y su importancia en tu formación. Anahuac. Obtenido de <https://www.anahuac.mx/blog/pensamiento-critico-y-su-importancia-en-tu-formacion>

Hernandez, Sampieri; Fernandes, collodo; Baptista, Lucio;. (2014). En Metodologia de la investigacion. (pág. 154). Mexico D. F: Sexta. ed.

López Martin, E. (2023). En la Universidad de La Rioja, El desarrollo del pensamiento crítico en Educación Primaria, se difunde bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported.España.

Maria, P. C. (08 de Enero de 2017). El equilibrio en la Educación Física. Mundo Entranamiento. Obtenido de <https://mundoentrenamiento.com/equilibrio-en-educacion-fisica/>

Miguel, C. S. (1 de junio de 2020). Habilidades del pensamiento crítico en estudiantes universitarios a través de la investigación. Scielo. Obtenido de Habilidades del pensamiento crítico en estudiantes universitarios a través de la investigación

Mike, L. F. (12 de Diciembre de 2020). 20 ejm de habilidad. Rendimiento. Obtenido de <https://www.rendimiento24-7.es/8-beneficios-clave-de-los-sistemas-de-entrenamiento-de-agilidad/#:~:text=El%20entrenamiento%20de%20agilidad%20se,y%20su%20per%C3%ADodo%20de%20recuperaci%C3%B3n>.

Ministerio de educacion y cultura 7mo grado. (2016). En Cuadernillo de trabajo para el /la estudiante. EEB. Serie. Curricular. Panambi. Asuncion.

## Ciencias de la Educación y Humanidades

- OMS. (5 de Oct de 2022). Qué es la actividad física. OMS. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,el%20consumo%20de%20energ%C3%ADa>.
- Perez Ramos, P. (22 de Junio de 2022). Cuantas clases de marcha hay en educacion fisica. Obtenido de <https://educarinfo.com/cuantas-clases-de-marcha-hay-en-educacion-fisica>
- Sanches Cruz, J. A. (2019). En Manual para docentes primaria regular 6to Educacion Fisica y Practica Deportiva (págs. 33-37-40-58). Managua: MINED.
- Sanchez Cordero, J. A., Lopez Portocarrero, J. A., & Cerda Portocarrero, H. P. (2021). Guia Metdologia de Educacion Fisica y Practica Deportiva MINED 2do grado. Mangua: MINED.
- Sara, S. (09 de Marzo de 2020). Pensamiento crítico: qué es, características y cómo desarrollarlo. psicologia online. Obtenido de <https://www.psicologia-online.com/pensamiento-critico-que-es-caracteristicas-y-como-desarrollarlo-4970.html>
- Sáenz Centeno, D y Ingrismar Treminio. (2014), UNAN Managua. Tesis de grado para optar al título de licenciado en educación física y deportes.