UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO LUIS BELTRÁN
PRIETO FIGUEROA DE BARQUISIMETO

Revista educare

ISSN 2244-7296

Depósito Legal: ppi201002LA3674

Órgano de divulgación de la Subdirección de Investigación y Postgrado

EDUCACIÓN MOTRIZ EN EL CURRÍCULO ESCOLAR Y SU IMPORTANCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES

MOTOR EDUCATION IN THE SCHOOL CURRICULUM AND ITS IMPORTANCE IN STUDENTS' ACADEMIC PERFORMANCE

Autores:

Bennasar García, Miguel Israel
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-3856-0279

Gerónimo Peña, Josdy Iluminada
ORCID: https://orcid.org/0009-0002-1264-7832

Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña

República Dominicana

EDUCACIÓN MOTRIZ EN EL CURRÍCULO ESCOLAR Y SU IMPORTANCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES

MOTOR EDUCATION IN THE SCHOOL CURRICULUM AND ITS IMPORTANCE IN STUDENTS' ACADEMIC PERFORMANCE

Resumen

El presente ensayo señala la importancia de la educación motriz para el desarrollo integral de los estudiantes de educación primaria, proporcionando una base sólida para la autonomía y la confianza desde una edad temprana. Al promover el movimiento y la actividad física, se fomenta una mentalidad de crecimiento, enseñando a los estudiantes a ver los desafíos como oportunidades de aprendizaje. Un entorno afectivo y seguro en educación primaria es esencial para el bienestar emocional, permitiendo a los estudiantes explorar sus capacidades. Esta confianza en sí mismos es clave para enfrentar con éxito futuros desafíos, tanto académicos como personales. Por lo tanto, la educación motriz constituye una parte integral del currículo escolar, por sus beneficios físicas y por su capacidad para fortalecer la resiliencia y la determinación. Integrar de manera sistemática el movimiento en el aprendizaje maximiza el potencial de cada estudiante, preparándolo para una vida exitosa.

Descriptores: Educación Motriz; Educación Primaria; Rendimiento estudiantil.

Abstract

This essay points out the importance of motor education for the integral development of elementary school students, providing a solid foundation for autonomy and confidence from an early age. By promoting movement and physical activity, a growth mindset is fostered, teaching students to see challenges as learning opportunities. A nurturing and safe environment in elementary education is essential for emotional well-being, allowing students to explore their capabilities. This self-confidence is key to successfully facing future challenges, both academic and personal. Motor education is therefore an integral part of the school curriculum for its physical benefits and its ability to strengthen resilience and determination. Systematically integrating movement into learning maximizes the potential of each student, preparing them for a successful life.

Keywords: Motor Education; Elementary Education; Student Achievement.

INTRODUCCIÓN

El desarrollo de la educación motriz representa un factor fundamental para potenciar de manera integral el desempeño de los estudiantes en la educación Primaria, al ofrecer una aproximación educativa que va más allá del desarrollo físico, abarcando dimensiones cognitivas, emocionales y sociales. En un escenario en el que la formación académica tradicional se enfoca de manera predominante en la adquisición de conocimientos teóricos, la educación motriz se presenta como un pilar esencial en el proceso de formación integral de los estudiantes.

Por medio de actividades físicas y lúdicas que involucran el movimiento, se desarrollan habilidades esenciales como la concentración, la memoria y la capacidad de resolver problemas, lo que mejora el rendimiento académico. En este sentido, el movimiento físico es una herramienta integral para el desarrollo cognitivo y académico. Cuando los estudiantes participan en actividades físicas, como juegos predeportivos, ejercicios de coordinación o actividades de motricidad fina, están involucrados en procesos que estimulan diversas áreas del cerebro.

El movimiento favorece la concentración al estimular la producción de neurotransmisores como la dopamina, vinculados directamente con la atención. En este sentido, la práctica de actividad física contribuye a mantener un estado mental más receptivo y enfocado. El incremento del flujo sanguíneo cerebral durante el ejercicio fortalece los procesos de atención sostenida. Este efecto fisiológico permite que los estudiantes se mantengan más activos y despiertos en clase. De esta manera, el cuerpo en movimiento actúa como un facilitador del aprendizaje.

La memoria también se beneficia de la actividad física, por cuanto el aprendizaje motor, que implica la coordinación y la práctica repetida de movimientos, puede reforzar las conexiones neuronales y mejorar la capacidad de retener y recordar información. Las actividades físicas, especialmente aquellas que desafían a los estudiantes a recordar secuencias de movimientos o normas de juegos, pueden tener un impacto positivo en la memoria a corto y largo plazo.

Las actividades que requieren resolución de problemas, como los deportes o los juegos que implican toma de decisiones rápida, fomentan la capacidad de resolver problemas, los cuales ayudan a los estudiantes a desarrollar habilidades de pensamiento crítico y a aplicar estrategias para superar desafíos, habilidades que son transferibles a situaciones académicas y cotidianas. Al promover la concentración, la memoria y la capacidad de resolver problemas a través del movimiento, se puede mejorar el rendimiento académico y apoyar un aprendizaje más integral y efectivo.

Los espacios destinados a la práctica de actividad física también son una parte fundamental para el desarrollo de las habilidades motrices y un mejor desempeño académico. Las áreas de juegos que contengan recursos como elementos de equilibrio y elementos de escalar o trepar ayudan a que el niño conozca cuáles son sus capacidades y habilidades. Asimismo, le permite al infante desarrollar su noción espacial y noción corporal en un espacio controlado y seguro junto a sus pares.

La educación motriz fomenta el desarrollo de la inteligencia emocional y social, ayudando a los estudiantes a gestionar sus emociones, a colaborar con sus compañeros y a desarrollar una mayor conciencia de sí mismos y del entorno que los rodea. Esta educación holística permite a los niños alcanzar un mejor rendimiento en las evaluaciones académicas y prepararse para enfrentar los desafíos de la vida diaria con confianza y resiliencia. Por tanto, la educación motriz es un pilar fundamental para el desarrollo integral del estudiante, contribuyendo de manera significativa a su éxito tanto dentro como fuera del aula.

Como autores del ensayo, comprometidos con la transformación educativa, consideramos que las prácticas motrices contribuyen al desarrollo de habilidades físicas, son fundamentales para el fortalecimiento de capacidades cognitivas, emocionales y sociales y revisten un alto impacto en el rendimiento estudiantil, por cuanto el movimiento es una herramienta poderosa para la enseñanza y el aprendizaje integral.

Bajo este enfoque, la educación motriz debe percibirse no como un elemento adicional, sino como un componente esencial en la formación de los estudiantes.

Mediante la implementación de estrategias pedagógicas que incorporen el movimiento dentro del proceso educativo, es posible generar un entorno de aprendizaje más activo y participativo, en el que los estudiantes se sientan motivados y plenamente involucrados en su desarrollo académico, lo cual permite que los alumnos desarrollen habilidades cognitivas, físicas y socioemocionales de manera integrada, promoviendo la autonomía y la responsabilidad sobre su propio aprendizaje, fortaleciendo su compromiso escolar.

La educación motriz fomenta el desarrollo de la autonomía y la confianza en los niños, aspectos esenciales para su éxito académico y personal. Cuando los estudiantes se involucran en actividades motrices, mejoran sus habilidades físicas y aprenden a enfrentar desafíos, a tomar decisiones y a superar obstáculos, los cuales, son experiencias vitales para construir una autoestima sólida y una mentalidad de crecimiento, características que son indispensables para el éxito en todas las áreas de la vida.

En el presente ensayo, nos proponemos explorar cómo la educación motriz resulta ser un catalizador para el mejoramiento del rendimiento estudiantil en la educación primaria. El proceder adoptado consistió en la revisión y análisis de investigaciones previas, así como en la reflexión crítica sobre prácticas pedagógicas que integran el movimiento en el aprendizaje. A diferencia de un artículo científico, aquí no se expone una metodología empírica, sino un ejercicio argumentativo sustentado en fuentes teóricas y en la construcción de una postura reflexiva.

Analizaremos las investigaciones existentes y las mejores prácticas pedagógicas para demostrar que, al integrar el movimiento en el aprendizaje, se pueden alcanzar mejoras significativas en el rendimiento académico y en el bienestar emocional y social de los estudiantes. Este proceder responde al carácter propio del ensayo académico, donde el objetivo no es replicar un diseño metodológico, sino proponer un análisis crítico y fundamentado. Es momento de replantear nuestra visión de la educación, reconociendo que el cuerpo y la mente son inseparables y que el movimiento es esencial para un aprendizaje efectivo y duradero.

Impacto del movimiento en el desarrollo cognitivo

El movimiento ejerce un efecto relevante en el desarrollo cognitivo, potenciando funciones ejecutivas como la atención y la memoria. La práctica de actividad física se relaciona con mejoras notables en la memoria a corto y largo plazo, gracias a un incremento en la densidad de materia gris en el hipocampo, área fundamental para la formación y recuperación de recuerdos. Este aumento en la materia gris favorece la consolidación de nueva información y la retención de conocimientos, contribuyendo así a un mejor desempeño académico.

La neuroplasticidad es un proceso de maduración complejo y secuencial que ocurre a lo largo del desarrollo de la persona y se desarrolla de manera dependiente del tiempo y sigue un curso específico (Ismail et al., 2017). No obstante, se ve influenciada por las experiencias, el entorno y los estímulos que recibe el individuo. En la infancia, las conexiones neuronales son especialmente sensibles a la estimulación cognitiva, motriz y afectiva, lo que permite que el aprendizaje y la adaptación se produzcan con mayor facilidad.

Este potencial de reorganización cerebral tiende a ser más selectivo, orientándose hacia aquellas funciones que se ejercitan con mayor frecuencia. De esta manera, es la base de los procesos de aprendizaje y memoria y un mecanismo esencial para la recuperación funcional frente a lesiones o dificultades en el desarrollo. La atención también se beneficia enormemente del movimiento. En este sentido, la actividad física regular mejora la capacidad de concentración y el enfoque de los estudiantes al incrementar la liberación de neurotransmisores como la dopamina y la noradrenalina, que son indispensables para mantener la atención y la vigilancia.

Estas sustancias químicas cerebrales están relacionadas con el control de la atención y la regulación emocional, y su liberación durante la actividad física contribuye a una mayor capacidad de los estudiantes para concentrarse en tareas académicas, además, aumenta el flujo sanguíneo al cerebro, lo que mejora la oxigenación y la eficiencia en la ejecución de tareas que requieren atención prolongada.

En la actividad física planificada, la adquisición de habilidades motrices es esencial para lograr un rendimiento óptimo y asegurar la efectividad del programa, las cuales incluyen desde la coordinación y el equilibrio hasta la fuerza y la agilidad, permiten a los individuos ejecutar movimientos con precisión y eficacia. La adquisición de estas habilidades facilita la participación en diversas actividades físicas y contribuye a una mejor ejecución de actividades física (Cortés et al., 2020).

En el presente ensayo, se argumenta que la inclusión de la educación motriz en el currículo escolar es importante para optimizar el rendimiento académico de los estudiantes. La evidencia científica respalda que el movimiento tiene un impacto notable en el desarrollo cognitivo, emocional y social de los niños, mejorando así su desempeño en el aula. En tal sentido, la actividad física regular está asociada con un aumento en la densidad de materia gris en el hipocampo, una región fundamental para la formación y recuperación de memorias, lo que facilita la consolidación de nuevos recuerdos y la retención de información, contribuyendo a un rendimiento académico superior.

La actividad física incrementa la liberación de neurotransmisores como la dopamina y la noradrenalina, que son esenciales para mantener la atención y la vigilancia. Este aumento en la capacidad de concentración se traduce en una mayor habilidad de los estudiantes para enfrentarse a desafíos académicos con un enfoque renovado. La adquisición de habilidades motrices, que abarca la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la agilidad, es igualmente importante, debido a que facilita la participación efectiva en diversas actividades físicas y optimiza el rendimiento académico al mejorar el control motor y la ejecución precisa de movimientos. Por lo tanto, se aboga por una integración sistemática de la educación motriz en el currículo escolar para fomentar un desarrollo integral en los estudiantes y mejorar su rendimiento académico.

Educación Motriz y desarrollo emocional

La educación motriz tiene un amplio significado en el desarrollo emocional de los estudiantes, debido a que ofrece herramientas valiosas para la gestión de emociones y

la reducción del estrés. A través de actividades físicas regulares, los estudiantes aprenden a reconocer, expresar y controlar sus emociones de manera saludable. Las experiencias de éxito en actividades motrices, como juegos y deportes, contribuyen a la construcción de una autoimagen positiva y a la reducción de la ansiedad, proporcionando un espacio en el que los niños pueden canalizar su energía de manera constructiva y experimentar un sentido de logro y competencia.

La participación en actividades físicas constituye un método altamente eficaz para gestionar el estrés y las tensiones diarias. La práctica constante de ejercicio activa la liberación de endorfinas y otros neurotransmisores que funcionan como analgésicos naturales. Estas sustancias químicas ayudan a mejorar significativamente el estado de ánimo y la sensación general de bienestar. De igual manera, contribuyen a disminuir la ansiedad y la tensión acumulada por las demandas académicas. El ejercicio regular fortalece la resiliencia emocional, facilitando que los estudiantes enfrenten mejor los retos cotidianos, promoviendo un equilibrio mental y emocional, favoreciendo la concentración y la claridad de pensamiento. Por ende, el movimiento se convierte así en una herramienta clave para la salud integral de los alumnos.

Los programas de educación motriz que incorporan técnicas de relajación y control de la respiración, como el yoga o la gimnasia, pueden ser particularmente beneficiosos para enseñar a los estudiantes como manejar sus emociones y mantener una actitud equilibrada frente a los desafíos académicos y personales. Este enfoque integral contribuye a una mayor resiliencia emocional, permitiendo a los estudiantes enfrentar los desafíos académicos y personales con mayor confianza y equilibrio. La regularidad en estas actividades promueve un entorno educativo más armonioso y positivo, donde los estudiantes se sienten más seguros y motivados para participar activamente en su propio aprendizaje.

En el nuevo currículum educativo, el bienestar emocional se reconoce como un aspecto fundamental y un principio pedagógico clave en la educación básica. Por esta razón, la educación emocional busca fortalecer las competencias emocionales como una parte esencial del desarrollo integral de cada individuo (Rabassa y Arumí, 2024).

Al priorizar el bienestar emocional y fortalecer las competencias emocionales, se facilita un entorno de aprendizaje más positivo y eficaz, lo que contribuye a un desarrollo más armonioso y equilibrado de los estudiantes y les proporciona herramientas valiosas para el manejo del estrés y la regulación emocional. La educación emocional, por tanto, se convierte en un pilar clave para el éxito académico y personal de los estudiantes, promoviendo un enfoque integral que considera el bienestar emocional como central en la formación educative del nivel primario.

Beneficios sociales de la Educación Motriz

La educación motriz brinda beneficios sociales significativos al fomentar la cooperación y la inclusión entre los estudiantes. Las actividades motrices, como los juegos en grupo y los deportes, crean oportunidades para que los estudiantes interactúen y colaboren entre sí, desarrollando habilidades de trabajo en equipo y empatía. Al participar en estas actividades, los estudiantes aprenden a valorar las contribuciones de los demás, a resolver conflictos de manera constructiva y a compartir responsabilidades. Estos aspectos son esenciales para construir un ambiente escolar inclusivo y respetuoso, donde cada estudiante se siente valorado y aceptado, independientemente de sus habilidades o antecedentes.

La educación motriz ayuda a integrar a estudiantes con diferentes habilidades físicas y niveles de condición, promoviendo la equidad y la integración. Al participar en actividades adaptadas a sus capacidades, los estudiantes tienen la oportunidad de contribuir al grupo y sentirse parte del equipo. Este enfoque inclusivo mejora las relaciones interpersonales y el sentido de comunidad, y prepara a los estudiantes para interactuar de manera efectiva en diversos contextos sociales y profesionales en el futuro.

La coordinación motriz juega un element clave en las actividades físicas de la asignatura de Educación Física en el nivel primario y en la vida diaria, puesto que permite a los estudiantes efectuar una variedad de movimientos de manera eficaz y precisa, lo que les facilita participar en actividades físicas, deportivas, recreativas y de

juego, así como en tareas cotidianas, tales como dinámicas con movimientos, cantos y ejercicios de calentamiento, que los alumnos realizan con mayor destreza y confianza (Bennasar-García, et al., 2024).

La actividad física desempeña un factor clave en la promoción de estos beneficios sociales dentro del marco de la educación motriz. Al integrar actividades físicas en el currículo, se crean espacios en los que los estudiantes desarrollan habilidades motrices y aprenden importantes lecciones sociales.bLas habilidades sociales no son innatas, sino que deben aprenderse y desarrollarse a lo largo de la vida para mantener relaciones positivas, tanto a nivel intrapersonal como interpersonal.

Ante el creciente reconocimiento de su relevancia en el desarrollo humano y su incorporación en el currículo de educación primaria, resulta fundamental analizar como se aborda este aspecto en las escuelas. En este sentido, es necesario determinar si estas competencias se están fomentando de manera efectiva, de manera que los estudiantes puedan alcanzar una vida adulta plena y capaz de adaptarse a las diversas exigencias que puedan surgir a lo largo de su trayectoria (Rebaque et al., 2019).

Dado que las habilidades sociales son fundamentales para el desarrollo integral de los estudiantes, resulta necesario evaluar como se están enseñando en las escuelas a fin de garantizar que los estudiantes estén preparados para la vida adulta. Con relación a la educación Motriz, esta evaluación también debe considerar como ls actividad física contribuye al desarrollo de habilidades sociales.

La educación motriz, al integrar aspectos como el trabajo en equipo, la comunicación y la resolución de conflictos, desempeña un rol significativo en la formación de estas competencias. Por lo tanto, es importante evaluar si los programas de Educación Física en las escuelas están fomentando de forma efectiva estas habilidades, garantizando así que la educación primaria desarrolle capacidades físicas, sociales y emocionales, preparando a los estudiantes para enfrentar con éxito los desafíos de la vida adulta.

Desarrollo de la autonomía y la confianza a través del movimiento

El movimiento fortalece la autonomía y la confianza en los estudiantes de Educación Primaria al brindarles oportunidades para enfrentar desafíos y alcanzar diversas metas, lo que es fundamental para su desarrollo integral. Al participar en actividades físicas, los estudiantes tienen la posibilidad de tomar decisiones, asumir responsabilidades y enfrentar situaciones nuevas que requieren resolución de problemas y adaptación. Estas experiencias les permiten desarrollar un sentido de control sobre su propio aprendizaje y rendimiento, lo que es clave para fomentar la autonomía. Y, al superar obstáculos físicos, bien sea en deportes, juegos o actividades motrices, los estudiantes aprenden a confiar en sus propias capacidades, reforzando su autoconfianza.

El apego, el cuidado y la afectividad que los padres proporcionan a sus hijos desde la primera infancia constituyen la base esencial para que los niños desarrollen confianza, seguridad y la capacidad de enfrentar los desafíos que puedan surgir en el future (Centeno y Montero, 2024). Las actividades físicas que permiten a los estudiantes establecer y alcanzar objetivos personales desempeñan un factor preponderante en la construcción de su autoeficacia. Cuando los estudiantes fijan metas claras y trabajan de forma consistente para lograrlas, experimentan un sentido de logro que alimenta su confianza en sus habilidades. Esta autoeficacia se traslada a otros ámbitos de su vida, incluyendo el académico, en el que los estudiantes que han desarrollado confianza en sus capacidades físicas son más propensos a enfrentar desafíos intelectuales con la misma determinación y resiliencia.

Las áreas destinadas a la realización de actividad física son parte esencial en el desarrollo de habilidades, autonomía y confianza durante el crecimiento del infante. Espacios físicos con recursos que fomenten el movimiento, hacen que el niño se motive y se interese por las actividades relacionándose de mejor manera en su entorno social. De igual manera, las áreas de juegos que dispongan de elementos para escalar o trepar y elementos de equilibrio le permiten al niño explorar y conocer cuáles son sus capacidades. Se promueve el aprendizaje de su noción espacial, la

capacidad de identificar la posición de los objetos que nos rodea, y la noción corporal, siendo esta la idea que tenemos de nuestro cuerpo y como este se relaciona con el espacio físico que lo rodea, a la vez que resuelve problemas relacionados a su motricidad.

El desarrollo integral de los estudiantes de Educación Primaria se ve significativamente potenciado cuando se les brindan oportunidades para enfrentar desafíos y alcanzar metas a través del movimiento y las actividades físicas. Estas experiencias fortalecen su autonomía al permitirles tomar decisiones y asumir responsabilidades y consolidan su confianza al superar obstáculos físicos, como ocurre en deportes, juegos o actividades motrices.

Desde la perspectiva de los autores, un entorno afectivo desde la primera infancia, que incluye cuidado y apego, es fundamental para que los niños desarrollen la seguridad necesaria para enfrentar retos futuros. La construcción de la autoeficacia a través de actividades físicas es vital, puesto que alimenta su sentido de logro, permitiéndoles trasladar esta confianza y resiliencia a otros ámbitos, incluyendo el académico, lo cual demuestra como la educación motriz mejora el rendimiento físico y ejerce un impacto significativo en el desarrollo emocional y cognitivo de los estudiantes.

Actividad física y su relación con el rendimiento estudiantil

La actividad física constituye un factor determinante para el rendimiento estudiantil, abarcando la salud física y el desarrollo cognitivo, emocional, social y moral de los alumnos. En este sentido, participar de forma regular en actividades físicas mejora la concentración, la memoria y las habilidades para resolver problemas, lo que contribuye directamente al éxito académico, y estimula el funcionamiento cerebral. Esta estimulación favorece la neuroplasticidad, lo que implica una mayor capacidad para el aprendizaje y la retención de nuevos conocimientos

La práctica de actividad física se refiere a cualquier movimiento llevado a cabo por los músculos esqueléticos del cuerpo, lo que implica un gasto de energía. Esto

abarca tanto los movimientos que se realizan durante el tiempo libre y los desplazamientos, como aquellos que se integran en las labores cotidianas (OMS, 2022).

La actividad física fomenta la liberación de endorfinas, lo que ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, creando un ambiente mental más equilibrado y receptivo al aprendizaje. Por tanto, un estudiante que practica actividad física con regularidad está en mejores condiciones de mantener un enfoque sostenido durante las tareas académicas, logrando un rendimiento más efectivo y productivo.

La relación entre la actividad física y el rendimiento estudiantil también se refleja en el desarrollo integral de habilidades sociales y emocionales, aspectos esenciales para la formación de un individuo completo. Por medio de juegos, los estudiantes de Educación Primaria aprenden principios universales como el respeto, la equidad y el juego limpio, además de interiorizar valores clave como la disciplina, la perseverancia y el trabajo en equipo, que son fundamentales para el éxito académico y para la vida en general, cuyas experiencias físicas mejoran su condición física y refuerzan su autoestima y autoeficacia, al permitirles experimentar el logro y superar desafíos tangibles.

La construcción de confianza personal se traduce en una mayor disposición y capacidad para enfrentar desafíos académicos con determinación y resiliencia, preparando a los estudiantes para superar los obstáculos escolares y los retos que enfrentarán en su vida futura. En este sentido, la actividad física es un componente integral que potencia el crecimiento y el éxito de los estudiantes en múltiples dimensiones.

Diversos estudios han explorado la relación entre la actividad física y el rendimiento académico, aportando hallazgos significativos. Tal es el caso de Bennàsser-Torrandell y Vidal-Conti (2020) analizaron la conexión entre la actividad física realizada durante el recreo escolar, la actividad física semanal y los resultados académicos. Sus hallazgos indicaron que los estudiantes que participaban en actividades durante el recreo presentaban un índice de masa corporal más bajo,

dedicaban más tiempo a la actividad física semanal y obtenían un mejor desempeño académico.

Evaluar los beneficios de la actividad física en el rendimiento académico de los estudiantes del subnivel medio de Educación General Básica permite alcanzar el objetivo de llevar a cabo una revisión sistemática para ofrecer una perspectiva actualizada sobre sus ventajas (Villegas, 2024). Por tanto, realizar una revisión sistemática de los beneficios de la actividad física en el rendimiento académico de estudiantes de Educación Primaria (llamada también Educación Básica) es esencial para consolidar y actualizar el conocimiento en este campo. Este análisis identifica los impactos positivos directos, como mejoras en la concentración y el desempeño escolar, así como aquellos efectos indirectos relacionados con la salud física y mental, que contribuyen al bienestar general de los estudiantes, ayudando a guiar futuras políticas educativas y estrategias pedagógicas que integren la actividad física de manera más eficaz en el currículo escolar.

CONCLUSIONES

El movimiento mejora las funciones ejecutivas, como la memoria y la atención, mediante la neuroplasticidad y la liberación de neurotransmisores claves. La actividad física está vinculada a un aumento en la densidad de materia gris en el hipocampo, esencial para la memoria y el aprendizaje, lo que resulta en un alto rendimiento académico.

La educación motriz facilita la gestión de emociones y la reducción del estrés y promueve la autoimagen positiva y la resiliencia emocional. Actividades como el yoga y la gimnasia enseñan a los estudiantes técnicos de relajación y control emocional, fomentando un entorno de aprendizaje equilibrado. La educación motriz promueve la cooperación, la inclusión y el desarrollo de habilidades sociales, esenciales para la vida en sociedad. En este sentido, los estudiantes aprenden a trabajar en equipo, resolver conflictos y valorar la diversidad, preparando el terreno para una integración social efectiva.

Cuando en su entorno los estudiantes poseen áreas que les permitan desarrollar tanto su noción espacial como noción corporal pueden motivarse a realizar actividad física que los ayuda a mejorar sus habilidades motrices y su desarrollo cognitivo. La participación en actividades físicas brinda a los estudiantes oportunidades para enfrentar desafíos y desarrollar un sentido de logro, lo que fortalece su autonomía y autoconfianza. Por tanto, es esencial para la construcción de la autoeficacia, que impacta positivamente en otros ámbitos, incluido el académico.

La actividad física regular constituye un factor clave en el rendimiento estudiantil, mejorando la concentración, la memoria y las habilidades para resolver problemas. Fomenta la liberación de endorfinas, reduce el estrés y promueve un entorno mental más equilibrado, favoreciendo un aprendizaje efectivo. La integración sistemática de la educación motriz en el currículo escolar es fundamental para optimizar el desarrollo integral y el rendimiento académico de los estudiantes, abogando por políticas educativas que reconozcan y potencien estos beneficios.

En el contexto educativo, la educación motriz se evidencia como un componente esencial para potenciar el rendimiento estudiantil en la educación primaria. Desde la perspectiva de los autores del presente ensayo, la incorporación sistemática de actividades físicas en el currículo no solo responde a una necesidad biológica de movimiento, sino que actúa como un catalizador de cambios profundos en la estructura cognitiva y emocional de los estudiantes. El impacto positivo de la actividad física en la neuroplasticidad, especialmente en áreas clave como el hipocampo, subraya la importancia de un enfoque integral que no solo busque mejorar la memoria y la atención, sino que también promueva un entorno de aprendizaje emocionalmente equilibrado.

Es fundamental reconocer que la educación motriz mejora las funciones cognitivas y desempeña un elemento necesario en la formación de una autoimagen positiva, la resiliencia emocional y las habilidades sociales, elementos esenciales para el éxito académico y la integración social efectiva.

Consideramos que ignorar estos beneficios en el diseño curricular es una omisión significativa que afecta el desarrollo integral de los estudiantes, por lo que abogamos por políticas educativas que integren de manera sistemática y consciente la educación motriz como pilar fundamental en la formación de nuestros estudiantes.

REFERENCIAS

Bennasar-García, M. I., Romero, O. S., y Durán, Ángel L. (2024). Importancia de la coordinación motriz para el desarrollo de capacidades físicas en estudiantes de Primaria. *Revista Multi-Ensayos, 10*(19), 64–76. https://doi.org/10.5377/multiensayos.v10i19.17562

Bennàsser Torrandell, M. X., & Vidal-Conti, J. (2021). Relación entre la actividad física durante el recreo escolar, actividad física semanal y expediente académico. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity, 7*(1), 150–170. https://doi.org/10.17979/sportis.2021.7.1.6850

Centeno Pinta, A. G., y Montero Ordóñez, L. F. (2024). Estrategias Lúdicas de Matronatación para el Desarrollo de la Autonomía de la Flotabilidad en Niños de 2 a 3 Años. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 8*(2), 6399-6411. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.11056

Cortés Cortés, M. E., Veloso Aravena, B. C. y Alfaro Silva, A. A. (2020) Impacto de la actividad física en el desarrollo cerebral y el aprendizaje durante la infancia y la adolescencia, *Revista Infancia, Educación y Aprendizaje, 7*(1), 39–52. https://ieya.uv.cl/index.php/IEYA/article/view/1461

Ismail F.Y., Fatemi A, Johnston M.V. (2017). Plasticidad cerebral: ventanas de oportunidad en el cerebro en desarrollo. *Eur J Paediatr Neurol. 21*(1):23-48. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27567276/

Organización Mundial de la Salud. (5 de octubre 2022). *Actividad Física.* https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Rabassa Blanco, J., y Arumí Prat, J. (2024). Las emociones en la materia de Educación Física en estudiantes adolescentes y en el profesorado: Revisión bibliográfica (Emotions in the subject of Physical Education in adolescent students and teachers: Bibliographic review). *Retos*, *53*, 489–507. https://doi.org/10.47197/retos.v53.102373

Rebaque Gómez, A., García Pascual, R., Blanco Fernández, J., García Mata, M. Ángeles, y de Caso Fuertes, A. M. (2019). Las habilidades sociales en el ámbito escolar como herramienta motivacional en los niños y niñas. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, *3*(1), 87–96. https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v3.1453

Villegas Villegas, E.A. (2024). Beneficios de la Actividad Física en el Rendimiento Académico de los estudiantes del subnivel medio. *Dominio De Las Ciencias*, *10*(1), 504–524. https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3729