



Importancia de los principios didácticos-metodológicos de la Educación Física para el desarrollo de capacidades físicas en secundaria

Importance of the didactic-methodological principles of physical education for the development of physical abilities in secondary Education

Autores

¹ Natali Dayana Burgos Hernández
¹ Universidad de Guayaquil

Autor de correspondencia:
Natali Dayana Burgos Hernández
natali.burgosh@ug.edu.ec

Resumen

Introducción: La Educación Física en secundaria cumple un rol clave en el desarrollo integral de los estudiantes, particularmente en la mejora de sus capacidades físicas. Los principios didácticos-metodológicos permiten organizar la enseñanza de forma coherente, eficaz y adaptada a las necesidades individuales.

Objetivo: Analizar la importancia de estos principios en el desarrollo de las capacidades físicas en secundaria mediante una revisión sistemática.

Metodología: Se aplicó un enfoque mixto (cuali-cuantitativo), utilizando el protocolo PRISMA 2020 para garantizar rigor metodológico. La búsqueda bibliográfica se realizó en las bases de datos Scopus, Web of Science, Scielo, Latindex y Google Scholar, considerando publicaciones entre 2021 y 2025, en español, inglés y portugués.

Resultados: Se identificaron inicialmente 320 estudios; tras aplicar criterios de inclusión (artículos originales o revisiones sistemáticas, con acceso completo y calidad metodológica) y exclusión (duplicados, estudios sin relevancia temática), se seleccionaron 15 investigaciones para el análisis profundo.

Discusión: Los estudios analizados coinciden en que principios como la conciencia-actividad, la individualización, la asequibilidad, la sistematicidad, el aumento progresivo de la carga y el principio sensorceptual, inciden positivamente en el rendimiento físico y la motivación del alumnado. Además, se evidenció que su aplicación coherente promueve mejores aprendizajes y una participación activa en las clases.

Conclusiones: Los principios metodológicos son esenciales para potenciar el desarrollo físico en la Educación Física secundaria, por lo que su integración sistemática en la práctica docente debe ser una prioridad pedagógica.

Palabras clave

Educación secundaria; capacidades físicas; didáctica; metodología de enseñanza; Educación Física.

Abstract

Introduction: This study focused on analyzing the teaching methods used to develop coordination skills in Physical Education classes, a key aspect for students' motor, cognitive, and emotional development. Motor coordination plays a crucial role in children's ability to perform physical, sports, and everyday activities, and is essential for the development of basic motor skills.

Introduction: In youth football, the development of aerobic endurance is crucial to support the physical and technical demands of the game.

Objective: To characterize a methodological proposal for the development of aerobic endurance in U-15 players of Barcelona Sporting Club during the 2024–2025 period.

Methodology: A mixed explanatory-sequential approach with a descriptive design was used. The sample consisted of 15 U-15 players. The Cooper Test and Yo-Yo Test were applied to assess aerobic endurance. Scientific observation, document analysis of training plans, and interviews with coaches were conducted.

Results: The players showed a moderate level of aerobic endurance. During test application, significant difficulties were observed, mainly due to shortcomings in planning and workload distribution. A lack of adapted and specific methods aligned with the developmental stage of the players was identified.

Discussion: The findings highlight a disconnect between the objectives set for aerobic endurance training and the strategies used in practice. The proposed methodology, based on small-sided games and the fartlek method with the ball, integrates technical, tactical, and physical stimuli simultaneously, offering a contextualized training approach.

Conclusions: Innovative methodologies that optimize aerobic endurance while maintaining the essence of the game are essential. Coach training and awareness of integrated strategies are key to improving physical preparation in youth football.

Keywords

Secondary education; physical capacities; didactics; teaching methodology; physical education.

Introducción

La Educación Física juega un papel crucial en el desarrollo integral de los estudiantes, especialmente durante la etapa secundaria, donde se establecen las bases para su bienestar físico, psicológico y social. En este sentido, los principios metodológicos que orientan la enseñanza de la Educación Física son fundamentales para garantizar que las actividades pedagógicas no solo mejoren las capacidades físicas, sino que también fomenten hábitos saludables y contribuyan a la formación integral de los estudiantes. Calero y González (2016) destacan varios principios metodológicos clave que, si se aplican correctamente, pueden optimizar los procesos de enseñanza y aprendizaje en la Educación Física. Estos principios incluyen: la conciencia-actividad, el principio sensoperceptual, la asequibilidad e individualización, la sistematicidad y el aumento dinámico y gradual de las exigencias. A continuación, se explorará cada uno de estos principios y su importancia en el ámbito de la Educación Física en secundaria.

El principio de conciencia-actividad resalta la necesidad de que los estudiantes se conviertan en protagonistas activos de su propio proceso de aprendizaje. En lugar de ser simples receptores de información, los estudiantes deben ser conscientes de los objetivos, las tareas y las actividades que realizan en cada sesión. Este principio fomenta una mayor implicación y motivación por parte de los estudiantes, lo que no solo mejora sus capacidades físicas, sino que también promueve una actitud reflexiva hacia la actividad física. Rodríguez-Fenco y Soplalpuco-Montalvo (2023) subrayan que la conciencia de los aprendizajes y la conexión de los estudiantes con los procesos formativos les permite alcanzar un mayor grado de autoeficacia, lo que se traduce en una mayor autonomía y en una mejor capacidad para aplicar lo aprendido en otras situaciones de su vida cotidiana.

El principio sensoperceptual se refiere a la importancia de que las actividades de Educación Física estén diseñadas para estimular nuestros sentidos y la percepción del cuerpo. Este principio se fundamenta en la idea de que la actividad física no solo debe mejorar nuestras capacidades físicas, sino también fortalecer la conexión entre el cuerpo y el entorno. Morales (2022) destaca que el uso de recursos didácticos innovadores, como el modelo "Ludoactivo", que incorpora estímulos sensoriales y emocionales, facilita la adquisición de habilidades motrices y enriquece la experiencia de aprendizaje. Gracias a este principio, los estudiantes pueden desarrollar un mejor control y comprensión de su propio cuerpo, lo que les ayuda a integrarse más fácilmente en las actividades físicas y deportivas.

El principio de asequibilidad e individualización, este se refiere a la adaptación de las actividades y tareas según el nivel y las necesidades de cada estudiante. Así, la Educación Física debe ser accesible para todos, sin importar su nivel de habilidad o condición física. García et al. (2021) enfatizan que personalizar las actividades permite que todos los estudiantes participen activamente y, al mismo tiempo, trabajen en sus propias capacidades físicas sin sentirse abrumados. Este principio promueve la equidad, asegurando que estudiantes con diferentes habilidades tengan oportunidades para mejorar y avanzar a su propio ritmo y según sus necesidades. Además, favorece la inclusión y la creación de un ambiente de aprendizaje donde cada estudiante pueda desarrollar su potencial físico al máximo.

El principio de sistematicidad resalta la importancia de que la enseñanza de la Educación Física se realice de forma estructurada y coherente, con una planificación que favorezca un avance continuo en el desarrollo de las capacidades físicas. Arboix-Alió y sus colegas (2022) indican que la organización de las actividades debe ser gradual y lógica, permitiendo que los estudiantes alcancen objetivos progresivos sin enfrentarse a dificultades innecesarias. Este principio sugiere la creación de programas de enseñanza que consideren la progresión natural de las habilidades físicas, facilitando que los estudiantes logren sus metas de manera efectiva. Además, la sistematicidad implica repetir ciertos ejercicios y diseñar situaciones de aprendizaje que fortalezcan la memoria muscular y la técnica, contribuyendo al desarrollo de habilidades duraderas.

El principio de aumento dinámico y gradual de las exigencias se refiere a la necesidad de incrementar progresivamente las demandas físicas y técnicas en las actividades de Educación Física. Este principio se basa en la idea de que el desafío debe ser adecuado al nivel de los estudiantes y debe aumentar de manera gradual a medida que ellos mejoran sus habilidades. Sayonara y sus colegas (2023) sostienen

que la progresión en la dificultad de las actividades es fundamental para mantener la motivación de los estudiantes y evitar la frustración, que puede surgir si las tareas son demasiado fáciles o demasiado difíciles. Al aumentar dinámicamente las exigencias, los estudiantes se sienten desafiados, lo que fomenta la mejora constante de sus capacidades físicas y les anima a seguir aprendiendo y superándose.

La correcta aplicación de estos principios metodológicos tiene un impacto notable en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de secundaria. Integrar estos principios en la práctica pedagógica diaria puede hacer que la enseñanza de la Educación Física sea más efectiva, inclusiva y centrada en el estudiante. Sin embargo, a pesar de lo crucial que son estos principios, es esencial que los docentes reconozcan su impacto y utilicen estrategias de evaluación que les permitan adaptar las actividades a las necesidades individuales de cada estudiante. Rodríguez-Fenco y Soplapuco-Montalvo (2023) subrayan que la evaluación formativa es fundamental para seguir el progreso de los estudiantes y para identificar áreas donde se puedan hacer ajustes pedagógicos.

En este contexto, el objetivo principal de este estudio es realizar una revisión sistemática de la literatura sobre los principios metodológicos aplicados en la Educación Física en secundaria, con el propósito de analizar su impacto en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes. A través de este análisis, se pretende ofrecer una visión completa sobre cómo las metodologías pedagógicas pueden mejorar la efectividad de la enseñanza y contribuir a una formación física adecuada en los adolescentes.

Método

Este estudio se llevó a cabo con un enfoque mixto, combinando técnicas cualitativas y cuantitativas para realizar una revisión sistemática de la literatura científica. La parte cualitativa ayudó a identificar, categorizar y analizar los principios didáctico-metodológicos más comunes en los programas de Educación Física en la educación secundaria. Por otro lado, el componente cuantitativo facilitó un análisis descriptivo sobre la cantidad y distribución de publicaciones relevantes en las bases de datos consultadas.

La revisión se realizó siguiendo las pautas del protocolo PRISMA 2020 (Elementos Preferidos para Informes de Revisiones Sistemáticas y Metaanálisis), lo que garantizó un enfoque riguroso en la identificación, selección, evaluación y síntesis de los estudios revisados. Se diseñó una estrategia de búsqueda estructurada utilizando operadores booleanos junto con descriptores clave en tres idiomas (español, inglés y portugués), adaptados a cada base de datos. Los descriptores utilizados incluyeron: "principios metodológicos", "educación física", "enseñanza secundaria", "didáctica del deporte", "teaching strategies", "secondary physical education" y sus respectivas traducciones al portugués.

Las bases de datos científicas consultadas fueron: Scopus, Web of Science, SciELO, Latindex y Google Scholar, elegidas por su relevancia, cobertura y diversidad de fuentes académicas. Para el análisis cuantitativo, se contabilizó el número total de artículos encontrados en cada base de datos, filtrando aquellos que cumplieran con los criterios de inclusión, que fueron:

- Publicaciones entre los años 2021 y 2025.
- Estudios disponibles en idioma español, inglés o portugués.
- Artículos originales y revisiones sistemáticas.
- Estudios que aborden de manera directa la aplicación de principios metodológicos en Educación Física a nivel secundario.
- Publicaciones con revisión por pares y acceso al texto completo.

Por otro lado, se establecieron ciertos criterios de exclusión:

- Documentos duplicados en diferentes bases de datos.
- Trabajos de grado, ensayos, conferencias, editoriales o artículos que no han sido validados científicamente.
- Investigaciones que se centran únicamente en la educación primaria, la educación universitaria o actividades recreativas que no están directamente relacionadas con la Educación Física formal.

- Estudios que carecen de claridad metodológica o que no reportan de manera detallada el enfoque didáctico.

Para garantizar la validez del análisis cualitativo, cinco expertos en Educación Física, pedagogía y metodología de la investigación revisaron y evaluaron los textos seleccionados, analizando su relevancia temática, calidad metodológica y pertinencia pedagógica. A través de sesiones de discusión, los expertos llegaron a un consenso sobre las categorías emergentes relacionadas con los principios metodológicos, como sistematicidad, individualización, asequibilidad, progresión y conciencia-actividad, y validaron los criterios de clasificación utilizados. En el ámbito cuantitativo, se elaboró una matriz comparativa para determinar la frecuencia de estudios por base de datos, el tipo de diseño metodológico, el año de publicación y el país de origen. Esta información permitió observar las tendencias en la producción científica sobre el tema y también identificar vacíos o áreas que han sido poco exploradas.

Resultados

Tabla 1. *Cantidad de documentos consultados.*

Fuente	Número de documentos	Variable de estudio 1	Variable de estudio 2
Scopus	110	50	60
Web of Science	40	15	25
Scielo	68	28	40
Latindex	99	39	60
Google Scholar	3	1	2
TOTAL	320	133	187

Fuente: Elaboración propia

Tabla 2. *Número de documentos incluidos.*

Fuente	Archivos analizados	Archivos incluidos
Scopus	110	6
Web of Science	40	2
Scielo	68	3
Latindex	99	3
Google Scholar	3	1
TOTAL	320	15

Fuente: Elaboración propia

Tabla 3. *Documentos citados vinculados a las variables.*

Título	Autor (es)	Año	Fuente	Aporte
Educación física inclusiva en la enseñanza secundaria: un análisis bibliométrico de publicaciones de 2000 a 2024	Rubiana, I., Purwanto, S., & Anwar, M. H.	2025	Scopus	Este estudio bibliométrico ofrece una contribución significativa al ámbito de la educación física inclusiva en secundaria. A través de herramientas como Publish or Perish y VOSviewer, se ha sistematizado y visualizado la producción científica en Scopus desde el año 2000 hasta 2024. Al identificar 129 publicaciones, se evidencia que, aunque se han logrado avances, todavía existen vacíos importantes en la investigación, especialmente en lo que se refiere a la participación efectiva de estudiantes con discapacidades y el impacto de actitudes, autoeficacia y salud como factores determinantes. Este contexto permite que la revisión sistemática de los 15 estudios seleccionados establezca una base sólida para entender cómo se pueden aplicar los principios didácticos y metodológicos en entornos inclusivos de educación física. Además, subraya la necesidad urgente de diseñar intervenciones pedagógicas que sean más sensibles a la diversidad.
Incidencias de las estrategias didácticas aplicadas en la educación física en instituciones educativas de Montería, Colombia	Sanabria Navarro, J. R. ., Silveira Pérez, Y., & Herrera Naranjo, S. J.	2024	Scopus	La investigación realizada proporciona evidencia sobre cómo las estrategias didácticas impactan la Educación Física en secundaria en Montería, Colombia, utilizando un enfoque cuantitativo. Se aplicó un cuestionario validado ($\alpha = 0,877$) a 244 estudiantes de cinco colegios, evaluando la influencia de variables como la evaluación del proceso didáctico y el diseño pedagógico. Se confirmaron seis hipótesis y se cumplieron parcialmente dos más, resaltando cómo una evaluación sistemática y contextualizada de la enseñanza puede mejorar las prácticas en el aula. Este aporte, que se suma al meta-análisis de estudios anteriores, ayuda a entender cómo los principios metodológicos pueden tener un efecto positivo en el desarrollo de las capacidades físicas y en la calidad educativa en la Educación Física.
Instrumentos y métodos para evaluar el conocimiento pedagógico del contenido en profesores de Educación Física: una revisión de alcance	Correa-Bautista, J. E., Prieto Suarez, E. J., & Camargo-Sepulveda, M. L.	2025	Scopus	Este estudio examina los instrumentos, técnicas y métodos utilizados para evaluar el conocimiento pedagógico del contenido en docentes de educación física. A través de una revisión detallada, se encontraron cuestionarios como los instrumentos más comunes, mientras que las observaciones y entrevistas se destacaron como las técnicas más utilizadas. El método de triangulación de información fue frecuentemente empleado, aunque muchos de los instrumentos carecían de evidencia que

<p>La unidad didáctica como programación en la Educación Física escolar. Una revisión sistemática</p>	<p>Cuervo, J. y González, E.</p>	<p>2025</p>	<p>Scopus</p>	<p>respaldara su confiabilidad y validez. Este análisis subraya la necesidad de llevar a cabo investigaciones adicionales sobre las propiedades psicométricas de los instrumentos, así como de desarrollar nuevos recursos y someter las técnicas a la evaluación de expertos. La revisión de estos 15 estudios ayuda a identificar vacíos en la investigación, guiando futuras mejoras en la formación docente en educación física.</p> <p>Esta investigación pone de relieve lo crucial que es la unidad didáctica en la Educación Física escolar. Se enfoca en cómo puede satisfacer las necesidades motivacionales, psicológicas y motrices de los estudiantes, además de fomentar la inclusión y el aprendizaje colaborativo. Mediante una revisión exhaustiva de la literatura entre 2019 y 2023, se ha propuesto una estructura para crear unidades didácticas que abarca cuatro bloques fundamentales: desarrollo metodológico, práctica motriz, evaluación y reflexión pedagógica. Este enfoque brinda a los docentes una hoja de ruta para organizar y secuenciar los aprendizajes de manera efectiva, elevando así la calidad de la enseñanza en el campo de la Educación Física.</p>
<p>El uso del sistema PBL a través del estilo de enseñanza de práctica en Educación Física para aumentar la motivación: propuesta didáctica en Educación Secundaria</p>	<p>Delfa-DeLaMolina, J. M., Borens-García, D., Canode-la-Cuerda, R., Romero-Parra, N., Palacios-Ceña, D., Fernández-Vázquez, D., Navarro-López, V., & Espada, M.</p>	<p>2024</p>	<p>Scopus</p>	<p>Este estudio presentó una intervención didáctica en Educación Física que utilizó el sistema de Puntos, Insignias y Clasificaciones (PBL), fundamentado en la Teoría de la Autodeterminación y metodologías activas, implementada en un centro educativo de Madrid con estudiantes de segundo de ESO. A través de entrevistas, se indagaron aspectos como la sensación de competencia, el trabajo en equipo y la temática abordada. Los resultados revelaron que el incremento en la motivación de los estudiantes se atribuyó principalmente a la novedad de la experiencia y al sentido de pertenencia a un grupo, mientras que otros elementos, como el sistema de puntuación y la temática seleccionada, tuvieron un impacto motivacional más limitado.</p>
<p>Ludomotricidad y habilidades motrices básicas locomotrices (caminar, correr y saltar). una propuesta didáctica para la clase de</p>	<p>Pérez Hernández, H. J., Simoni Rosas, C., Fuentes Rubio, M., & Castillo-Paredes, A.</p>	<p>2022</p>	<p>Scopus</p>	<p>Esta investigación presenta una propuesta didáctica en Educación Física para el desarrollo de habilidades motrices básicas, como caminar, correr y saltar, en niños de primer grado de educación primaria, utilizando la Ludomotricidad como sistema praxeológico y apoyado por métodos lúdicos. El objetivo principal es proporcionar experiencias motrices que fomenten estas habilidades mediante estrategias de enseñanza basadas en el</p>

Educación Física en México

Significados del profesorado de Educación Física sobre la Formación Ciudadana Meanings of Physical Education teachers about Civic Education

Garrido, J.

2024

Web of Science

of

juego, en el contexto del sistema educativo mexicano. La Ludomotricidad se emplea para promover la motricidad humana a través de actividades vinculadas al disfrute y aprendizaje consciente, con un enfoque pedagógico claro. Además, se destaca la importancia de crear ambientes de aprendizaje adecuados, utilizar recursos didácticos apropiados, y aplicar estrategias de evaluación para asegurar el éxito del proceso.

Este estudio cualitativo se adentra en las opiniones de los educadores de Educación Física (EF) en la Región Metropolitana de Chile sobre el rol de la Educación Cívica (EC) en el currículo. A través de entrevistas profundas y grupos de discusión, se analizan las distintas interpretaciones que tienen los educadores sobre la EC, resaltando la diferencia entre los enfoques tradicionales de Educación Cívica y uno más deliberativo y democrático. Los hallazgos destacan el potencial de la EF para promover el desarrollo ético y social de los estudiantes, posicionándola como un espacio ideal para formar ciudadanos saludables y activos. Por último, el estudio sugiere que la EF puede orientarse hacia una educación cívica más tradicional o hacia una más democratizadora, dependiendo de los objetivos pedagógicos que los docentes decidan establecer.

Physical Education and Teaching Skills in Initial Training

Márquez-Barquero, C. Azoifeifa-Mora, & W. Salazar-Rojas, T.

2023

Web of Science

of

Esta investigación se centra en cómo perciben los estudiantes, graduados y profesores las habilidades docentes que han adquirido durante su formación inicial en la carrera de Educación Física, Deportes y Recreación. Los hallazgos indican que, aunque no hay diferencias significativas entre los tres grupos en las cuatro dimensiones evaluadas (los procesos de enseñanza y aprendizaje en Educación Física, los fundamentos del desarrollo físico y psicomotor, los contenidos de aprendizaje y actividades físicas, y los hábitos de higiene y salud), se identificaron relaciones moderadas y significativas en las percepciones de los estudiantes. Además, los resultados sugieren que, para los estudiantes, la percepción de las competencias docentes está relacionada con el año de estudio que han completado, mientras que, para graduados y profesores, la experiencia laboral no parece influir en esta percepción. En resumen, la formación inicial en estas áreas es valorada positivamente por todos los grupos, subrayando la importancia de los diversos

<p>Metodologías de enseñanza en clases de educación física para enseñanza media en la provincia de Diguillín, región de Ñuble, Chile</p>	<p>Olate et al.</p>	<p>2022</p>	<p>Scielo</p>	<p>factores que intervienen en la enseñanza de la Educación Física.</p> <p>Este estudio se adentra en las metodologías que se emplean en las clases de Educación Física en la Provincia de Diguillín, poniendo de relieve las percepciones tanto de estudiantes como de docentes. Los hallazgos revelan que tanto los alumnos como los profesores reconocen las metodologías "Ambiente de Aprendizaje" y "Metodología Directiva" como las más frecuentes. Sin embargo, se nota que los estudiantes sienten que hay una mayor presencia de enfoques directivos en comparación con lo que perciben los docentes. Este descubrimiento sugiere que, a pesar de la intención de adoptar metodologías más activas, todavía estamos en un proceso de transición, con un uso notable de métodos más tradicionales. Los resultados subrayan la necesidad de avanzar en la implementación de metodologías activas en la enseñanza de la Educación Física.</p>
<p>Didáctica general en la educación secundaria de Vincent Carrette y Bernard Rey Un espacio de reflexión para las prácticas pedagógicas de la Educación Física</p>	<p>Guarnizo, N.</p>	<p>2021</p>	<p>Scielo</p>	<p>Este trabajo presenta una reseña del libro "Didáctica general en la educación secundaria" de Vincent Carrette y Bernard Rey. En él, se abordan temas fundamentales como las concepciones del aprendizaje, las competencias, los saberes y las disciplinas escolares. La obra destaca la importancia del papel del docente en la escuela, teniendo en cuenta las complejidades y funciones que implica esta profesión. Además, resalta la necesidad de contar con una formación docente sólida, fundamentada en principios pedagógicos y didácticos, lo cual es esencial también en el ámbito de la Educación Física. Con este enfoque, el libro aporta al desarrollo de estrategias didácticas en la enseñanza de la Educación Física, que son aplicables tanto en el contexto educativo general como en la enseñanza secundaria.</p>
<p>A aula crítico-superadora na Educação Física1: fundamentos e princípios da lógica dialética</p>	<p>Lorenzini, A., Tavares, M. y Souza, M.</p>	<p>2022</p>	<p>Scielo</p>	<p>Este estudio se centra en cómo aplicar la metodología del "aula crítico-superadora" en el currículo de Educación Física, de acuerdo con los documentos de la Secretaría de Educación del Estado de Pernambuco. A través de una investigación documental, se resalta que la clase es vista como la unidad esencial del tiempo y espacio pedagógico, que se enriquece con seminarios, talleres y festivales, además de un método pedagógico adecuado. El trabajo concluye que el aula crítico-superadora se basa en principios lógicos e históricos, apoyados en la teoría del conocimiento dialéctico-materialista-</p>

Estrategia metodológica para el desarrollo de la fuerza explosiva	Peña Fernández, J. M., Díaz Nivelan, C. de L., Rodríguez Vargas, A., & Ortega Oyarvide, R.	2022	Latindex	histórica y en la Educación Física Crítico-Superadora, lo que la convierte en una herramienta fundamental para la reflexión y transformación del proceso educativo en este ámbito.
Educación Física como promotora de vida saludable en el Centro Educativo Villa Flores, Distrito Educativo 02-05	De la Rosa, Y.	2024	Latindex	Esta investigación se basa en cómo desarrollar la fuerza explosiva en adolescentes de 16 a 18 años durante las clases de Educación Física. Se analizan las limitaciones actuales y se proponen metodologías para mejorar este aspecto. El objetivo es determinar el impacto de una estrategia metodológica específica para potenciar la fuerza explosiva, a través de una propuesta innovadora que incluye diferentes etapas, fases y acciones metodológicas, utilizando métodos teóricos, estadísticos y empíricos. La investigación utiliza técnicas como encuestas, observación científica y pruebas físicas, como el lanzamiento de la pelota medicinal y el salto horizontal. Los resultados, obtenidos a través de un cuasi-experimento, muestran una mejora significativa en la fuerza explosiva, validada estadísticamente con la prueba de normalidad Shapiro-Wilk y la prueba no paramétrica de Rangos con signo de Wilcoxon, lo que evidencia la efectividad de la estrategia metodológica propuesta. Este estudio explora cómo las clases de Educación Física ayudan a fomentar estilos de vida saludables entre los estudiantes de sexto grado en la República Dominicana. Utilizando un enfoque cualitativo y hermenéutico, y el Cuestionario Fantástico, se identificaron áreas clave para intervenir, como la nutrición, el sueño y el manejo del estrés. Los resultados indican que, aunque los estudiantes son conscientes de la importancia de la Educación Física para desarrollar hábitos saludables, solo un pequeño porcentaje realmente lleva un estilo de vida ideal. En resumen, el estudio resalta el papel crucial de la Educación Física en la formación de hábitos saludables, al mismo tiempo que señala áreas específicas que necesitan atención en futuras intervenciones.
El modelo pedagógico de educación deportiva en el desarrollo de las capacidades físicas en escolares	Calderón Jaramillo, E. D., & Loaiza Dávila, L. E.	2023	Latindex	Esta investigación evalúa cómo un programa basado en el modelo pedagógico de Educación Deportiva puede influir en el desarrollo de las capacidades físicas de resistencia, fuerza y velocidad en estudiantes de Educación Básica Superior en Ecuador. Utilizando un diseño cuantitativo y un enfoque no experimental, se evaluaron estas capacidades físicas a través de pruebas como el Test de Counter Movement Jump (CMJ), el test de 50

Concepciones formativas en programas de educación física en seis países de América Latina

Cunha de Paula, S., 2023

Ferreira Neto, A., Sarni, M., & dos Santos, W.

Google Scholar

metros y el test de Rockport. Los resultados revelaron mejoras significativas en fuerza, velocidad y resistencia tras 12 semanas de intervención, con un valor de significación estadística de $P \leq 0,05$, lo que respalda la efectividad del programa en la mejora de estas capacidades físicas. Este hallazgo subraya el impacto positivo que tiene la implementación del modelo de Educación Deportiva en el rendimiento físico de los estudiantes.

Este trabajo analiza los programas de estudio de Educación Física en seis países de América Latina: Argentina, Chile, Colombia, México, Perú y Uruguay. Su objetivo es identificar las áreas de formación, la distribución de las asignaturas y las concepciones pedagógicas que predominan en cada uno. Utilizando un enfoque cualitativo y comparativo, se revisaron 29 programas vigentes en 2020, lo que reveló una rica diversidad de enfoques. En Argentina, se destacan los aspectos deportivos y biológicos; en Chile, Perú y Uruguay, se pone énfasis en los aspectos pedagógicos. Por otro lado, Colombia presenta una formación variada que abarca lo humanístico, biológico, motriz y deportivo, mientras que, en México, la atención se centra en la formación para el deporte. Los hallazgos sugieren que esta diversidad en la formación puede generar confusión conceptual y resaltan la necesidad de establecer un estándar mínimo en los programas de Educación Física en Latinoamérica, con el fin de reducir la disparidad en la formación.

Elaboración propia.

Discusión

La relevancia de los principios didácticos y metodológicos en la Educación Física ha sido objeto de un amplio debate en la investigación, resaltando la necesidad de enfoques pedagógicos que no solo impulsen el desarrollo físico, sino que también promuevan el bienestar emocional y social de los estudiantes. En este contexto, la implementación de metodologías innovadoras que integren diferentes aspectos del aprendizaje se vuelve crucial para el desarrollo de habilidades físicas en la educación secundaria. Guío Gutiérrez (2022) enfatiza la importancia de los juegos motores como una herramienta clave para la enseñanza y el aprendizaje de las competencias en Educación Física. Este enfoque, que se basa en la ludificación, no solo ayuda a desarrollar la motricidad, sino que también fomenta la participación activa y la socialización entre los estudiantes. Según Guío, los juegos motores facilitan la integración de habilidades físicas y cognitivas, mejorando la coordinación, el trabajo en equipo y las habilidades sociales, lo cual es fundamental en el entorno educativo actual.

A esta visión se suma la investigación de Barranco et al. (2022), quienes sostienen que la Educación Física no debería limitarse a la enseñanza de habilidades físicas, sino que también debería incluir la educación emocional de los estudiantes. Este enfoque integrador tiene el potencial de mejorar la capacidad de los estudiantes para manejar sus emociones y desarrollar habilidades socioemocionales esenciales para su vida diaria. La relevancia de la educación emocional en las clases de Educación Física radica en su capacidad para fortalecer la autoestima, reducir el estrés y fomentar la cooperación y el respeto entre los estudiantes. Este tipo de enfoque es cada

vez más pertinente en un contexto educativo donde las problemáticas emocionales y sociales de los estudiantes se han convertido en un tema central en la educación.

Por otro lado, Olate et al. (2022) aportan un análisis comparativo sobre las metodologías de enseñanza en Educación Física en la provincia de Diguillín, Chile, revelando una gran diversidad en los enfoques pedagógicos utilizados en las aulas de educación secundaria. Su estudio muestra que la implementación de métodos didácticos debe estar alineada con las necesidades particulares del contexto local, las características del alumnado y los objetivos específicos de aprendizaje. Según estos autores, la flexibilidad en el uso de las metodologías es clave para adaptar los contenidos a las realidades de los estudiantes, permitiendo que la enseñanza de la Educación Física sea más efectiva y accesible. Esta diversidad metodológica no solo responde a diferentes concepciones pedagógicas, sino también a la necesidad de encontrar soluciones que promuevan un aprendizaje más integral y adaptado a las particularidades de cada grupo de estudiantes.

En América Latina, como lo señala el estudio de Sayonara et al. (2023), se observa una notable variabilidad en las concepciones formativas dentro de los programas de Educación Física, lo que refleja la falta de un marco pedagógico unificado en la región. En este contexto, la diversidad de enfoques y metodologías a menudo provoca confusión conceptual, lo que dificulta la estandarización de los programas de formación y afecta la calidad de la enseñanza. Este fenómeno se observa particularmente en países como Argentina, Chile y México, donde la Educación Física se ha centrado en aspectos como lo deportivo, lo biológico o lo pedagógico, pero con poca cohesión entre los diferentes enfoques. Esta disparidad refleja la necesidad urgente de desarrollar un consenso regional sobre los principios y métodos que deben guiar la enseñanza de la Educación Física, para asegurar un enfoque más coherente y efectivo.

A través de este análisis, es posible también reconocer la importancia de la innovación en la educación física, especialmente a nivel de recursos y herramientas pedagógicas. Morales Acosta (2022) presenta el recurso didáctico “Ludoactivo” como una herramienta innovadora que optimiza los procesos pedagógicos dentro del aula. Este tipo de recursos se destaca por su capacidad de integrar tecnología y juegos en el aprendizaje, lo que permite que los estudiantes se involucren activamente en el proceso educativo mientras desarrollan sus capacidades físicas. El uso de tecnologías educativas en la enseñanza de la Educación Física facilita una mayor personalización del aprendizaje y una mayor motivación por parte de los estudiantes, elementos clave para mejorar el rendimiento físico y el bienestar general.

En paralelo, Bennasar (2020) hace hincapié en la innovación educativa dentro del ámbito universitario, sugiriendo que las universidades deben ser modelos de cambio e innovación que puedan trasladarse a la enseñanza secundaria. Según Bennasar, la integración de metodologías innovadoras en la educación superior puede sentar las bases para una mejor formación en los niveles educativos inferiores, mejorando la calidad de la enseñanza y fomentando un aprendizaje más dinámico y participativo. Esta innovación debe incluir tanto la incorporación de nuevas tecnologías como la diversificación de los métodos pedagógicos, que respondan a las necesidades de los estudiantes y a los avances en la investigación educativa.

Finalmente, la evaluación formativa juega un papel esencial en la enseñanza de la Educación Física, como lo señalan Rodríguez-Fenco y Soplapuco-Montalvo (2023). La evaluación formativa permite un seguimiento continuo del progreso de los estudiantes, lo que facilita la identificación de sus fortalezas y debilidades, y la implementación de estrategias pedagógicas ajustadas a sus necesidades. Esta evaluación, basada en la retroalimentación constante, contribuye a mejorar la efectividad de las metodologías empleadas en el aula y a garantizar que los objetivos de aprendizaje se alcancen de manera óptima. La evaluación no solo es una herramienta para medir el rendimiento, sino que también sirve como un mecanismo de ajuste y mejora de las prácticas pedagógicas.

La Educación Física en la educación secundaria debe ir más allá del desarrollo físico, adoptando un enfoque integral que considere los aspectos emocionales, sociales y pedagógicos del aprendizaje. Las metodologías innovadoras, la educación emocional, el uso de tecnologías y la evaluación formativa son componentes clave para garantizar una educación física de calidad que favorezca el desarrollo integral de los estudiantes. Las investigaciones citadas destacan la importancia de la flexibilidad metodológica, la innovación educativa y la necesidad de un enfoque coherente que permita a los estudiantes adquirir no solo competencias físicas, sino también habilidades emocionales y sociales que les serán útiles a lo largo de su vida.

Conclusiones

Los resultados de esta revisión sistemática muestran claramente que aplicar de manera coherente y planificada los principios didácticos y metodológicos en la Educación Física —como la conciencia-actividad, la accesibilidad, la sistematicidad, la progresión de las cargas, el principio sensorio-perceptual y la individualización— es clave para el desarrollo efectivo de las capacidades físicas en estudiantes de secundaria. Estos principios no solo organizan el proceso de enseñanza-aprendizaje desde una base pedagógica sólida, sino que también fomentan la motivación, la participación activa y el progreso individualizado de los estudiantes, teniendo en cuenta sus características biopsicosociales.

Los estudios revisados (n=15) subrayan que el uso de metodologías activas, inclusivas y adaptativas, fundamentadas en estos principios, favorece un desarrollo físico integral y una mejora notable en habilidades como la fuerza, resistencia, coordinación y velocidad. Además, se ha observado que las estrategias pedagógicas que se basan en el juego, la evaluación formativa, la retroalimentación constante y un enfoque lúdico-didáctico tienen un impacto positivo en la adherencia a la práctica y en la percepción de la calidad de vida de los estudiantes, especialmente en diversos contextos de América Latina y Europa.

Como un aporte a la práctica docente, esta revisión ofrece una base teórica actualizada que puede guiar la planificación curricular en Educación Física desde un enfoque metodológico más eficaz, inclusivo y significativo. Se sugiere que futuras investigaciones se centren en estudios de campo que validen experimentalmente estos hallazgos en contextos escolares específicos, así como en el diseño de programas formativos para docentes que se enfoquen en la aplicación práctica de los principios metodológicos revisados. También se propone explorar tecnologías educativas que potencien la personalización del entrenamiento físico en entornos escolares.

Referencias

- Arboix-Alió, J., Sagristà, F., Marcaida, S., Aguilera-Castells, J., Peralta-Geis, M., Solà, J., & Buscà, B. (2022). Relación entre la condición física y el hábito de actividad física con la capacidad de atención selectiva en alumnos de enseñanza secundaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(1), 1-13. <https://dx.doi.org/10.6018/cpd.419641>
- Barranco, B., Sanabrias, D., Sánchez, M., Cachón, J. y Lara, A. (2022). Emotional education in physical education classes. a didactic proposal. *Retos*, <https://www.scopus.com/pages/publications/85140259439>
- Bennasar, M. (2020). La innovación educativa en educación física, una posibilidad pedagógica trascendente en el ámbito universitario. (2020). *Revista EDUCARE - UPEL-IPB - Segunda Nueva Etapa 2.0*, 24(3), 265-289. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v24i3.1387>
- Calderón Jaramillo, E. D., & Loaiza Dávila, L. E. (2023). El modelo pedagógico de educación deportiva en el desarrollo de las capacidades físicas en escolares. *Dominio de las Ciencias*, 9(4), 1451–1474. <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3677>
- Carballo, N. G. (2021). Didáctica general en la educación secundaria de Vincent Carette y Bernard Rey: Un espacio de reflexión para las prácticas pedagógicas de la Educación Física. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(272), 168-179. <https://doi.org/10.46642/efd.v25i272.935>
- Correa-Bautista, J. E., Prieto Suarez, E. J., & Camargo-Sepulveda, M. L. (2025). Instrumentos y métodos para evaluar el conocimiento pedagógico del contenido en profesores de Educación Física: una revisión de alcance. *Retos*, 64, 601–614. <https://doi.org/10.47197/retos.v64.110057>
- Cuervo Zapata, J. J., & González Palacio, E. V. (2025). La unidad didáctica como programación en la Educación Física escolar. Una revisión sistemática. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 11(2), 1–35. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.2.11162>
- De La Rosa Familia, Y. D. (2024). Educación Física como promotora de vida saludable en el Centro Educativo Villa Flores, Distrito Educativo 02-05. *MENTOR Revista de investigación Educativa y Deportiva*, 3(9), 839–870. <https://doi.org/10.56200/mried.v3i9.8558>
- Delfa-DeLaMorena, J. M., Bores-García, D., Cano-de-la-Cuerda, R., Romero-Parra, N., Palacios-Ceña, D., Fernández-Vázquez, D., Navarro-López, V., & Espada, M. (2024). El uso del sistema PBL a través del estilo de enseñanza de práctica en Educación Física para aumentar la motivación: propuesta didáctica en Educación Secundaria. *Retos*, 55, 419–427. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.104124>

- García Cantó, Elíseo, Rosa Guillamón, Andrés, & Nieto López, Laura. (2021). Relación entre condición física global, coordinación motriz y calidad de vida percibida en adolescentes españoles. *Acta Colombiana de Psicología*, 24(1), 96-106. <https://doi.org/10.14718/acp.2021.24.1.9>
- Garrido, J. (2024). Significados del profesorado de Educación Física sobre la Formación Ciudadana. *Retos*, 54. <https://www.webofscience.com/wos/woscc/full-record/WOS:001217926600001>
- Guío Gutiérrez, F. (2022). El juego motor para la enseñanza y aprendizaje de las competencias de la educación física (The motor game for the teaching and learning of physical education competencies): The motor game for the teaching and learning of physical education competencies. *Retos*, 45, 1119–1126. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.90023>
- Lorenzini, A., Tavares, M. y Souza, M. (2022). A aula crítico-superadora na Educação Física1: fundamentos e princípios da lógica dialética. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 44. <https://doi.org/10.1590/rbce.44.e011821>
- Márquez-Barquero, C. Azofeifa-Mora, & W. Salazar-Rojas, T. (2023). Physical Education and Teaching Skills in Initial Training. *Revista Electrónica Educare*, 27(2), 1-19. <https://doi.org/10.15359/ree.27-2.15852>
- Morales Acosta, Edwin José. (2022). “Ludoactivo”: recurso didáctico de innovación para la optimización de los procesos pedagógicos del centro educativo Yonoly en Barranquilla - Colombia. *Revista Científica UISRAEL*, 9(3), 29-46. <https://doi.org/10.35290/rcui.v9n3.2022.632>
- Olate Pastén, Yesenia, Rivas Arellano, Ignacio, Gazmuri Cancino, Gonzalo, Villegas Nuñez, Carlos, Reyes Rodríguez, Alixon, & Gómez-Álvarez, Nicolás. (2022). Metodologías de enseñanza en clases de educación física para enseñanza media en la provincia de Diguillín, región de Ñuble, Chile. *Revista de estudios y experiencias en educación*, 21(46), 102-112. <https://dx.doi.org/10.21703/0718-5162.v21.n46.2022.005>
- Peña Fernández, J. M., Díaz Nivelan, C. de L., Rodríguez Vargas, A., & Ortega Oyarvide, R. (2022). Estrategia metodológica para el desarrollo de la fuerza explosiva. *GADE: Revista Científica*, 2(3), 57-89. <https://doi.org/10.63549/rg.v2i3.118>
- Pérez Hernández, H. J., Simoni Rosas, C., Fuentes-Rubio, M., & Castillo-Paredes, A. (2022). Ludomotricidad y Habilidades Motrices Básicas Locomotrices (Caminar, Correr y Saltar). Una propuesta didáctica para la clase de Educación Física en México (Ludomotricity and Basic Locomotion Motor Skills (Walk, Running and Jump). A didactic proposal for. *Retos*, 44, 1141–1146. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.91338>
- Rodríguez-Fenco, Ana Maria, & Soplapuco-Montalvo, Juan Pedro. (2023). La evaluación formativa de los aprendizajes en educación física. *Revista Científica de la UCSA*, 10(1), 38-58. <https://doi.org/10.18004/ucsa/2409-8752/2023.010.01.038>
- Rubiana, I., Purwanto, S., & Anwar, M. H. (2025). Educación física inclusiva en la enseñanza secundaria: un análisis bibliométrico de publicaciones de 2000 a 2024. *Retos*, 64, 233–241. <https://doi.org/10.47197/retos.v64.111747>
- Sanabria Navarro, J. R., Silveira Pérez, Y., & Herrera Naranjo, S. J. (2024). Incidencias de las estrategias didácticas aplicadas en la educación física en instituciones educativas de Montería, Colombia. *Retos*, 61, 1351–1361. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.110619>
- Sayonara, Paila; Amarilio Ferrereira, Mariana Sarni & Wagner dos. (2023). Concepciones formativas en programas de educación física en seis países de América Latina. *Rev. Actual. Investig. Educ* [online], 23, 1.7-41. <http://dx.doi.org/10.15517/aie.v23i1.51620>

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Natali Dayana Burgos Hernández

natali.burgosh@ug.edu.ec

Autor/a



Este trabajo está licenciado bajo [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)