



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL "GERVASIO RUBIO"
Programa de Doctorado en Educación
Línea de Investigación: Pedagogía Motriz y Actividad Física
Núcleo: Educación y Movimiento



**CONCEPCIONES DEL DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA FRENTE A SU
PRÁCTICA PEDAGÓGICA COMO MEDIO DEL DESARROLLO DE SALUD
INTEGRAL DE LOS EDUCANDOS**

Rubio, octubre 2025



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL "GERVASIO RUBIO"
Programa de Doctorado en Educación
Línea de Investigación: Pedagogía Motriz y Actividad Física
Núcleo: Educación y Movimiento



**CONCEPCIONES DEL DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA FRENTE A SU
PRÁCTICA PEDAGÓGICA COMO MEDIO DEL DESARROLLO DE SALUD
INTEGRAL DE LOS EDUCANDOS**

Trabajo de Grado presentado como requisito parcial para optar al Grado de Doctor en
Educación

Autor: Darwin Orduz

Tutor: Dr. Jean Carlos Duarte

Rubio, octubre 2025



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL "GERVASIO RUBIO"
Programa de Doctorado en Educación
Línea de Investigación: Pedagogía Motriz y Actividad Física
Núcleo: Educación y Movimiento



APROBACION DEL TUTOR

En mi carácter de Tutor del Trabajo de Grado presentado por el ciudadano: Darwin Joel Orduz Albarracín, de cedula de identidad V- 16.232.771, para optar al Grado de Doctor en Educación, titulado: CONCEPCIONES DEL DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA FRENTE A SU PRÁCTICA PEDAGÓGICA COMO MEDIO DEL DESARROLLO DE SALUD INTEGRAL DE LOS EDUCANDOS. Aplicado en el Municipio Junín del Estado Táchira – Venezuela. Considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública ante el jurado examinador designado por el Consejo Directivo

En la ciudad de Rubio, a los 12 días del mes de octubre de dos mil veinticinco.

Dr. Jean Carlos Duarte

Tutor



**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL "GERVASIO RUBIO"
SECRETARÍA**

A C T A

Reunidos el Lunes, veinte de octubre de dos mil veinticinco, en la sede de la Subdirección de Investigación y Postgrado, del Instituto Pedagógico Rural "Gervasio Rubio," los Doctores : JEAN CARLOS DUARTE (TUTOR), AURA BASTIDAS, XAVIER RAMÍREZ, LEYMAR DEPABLOS Y FREDDY GARCÍA, Cédulas de Identidad Números V.-12.517.233, V.-11.791.835, V.- 18.715.130, V.- 16.420.722 y V.-5.022.755, respectivamente, jurados designado en el Consejo Directivo N° 592, con fecha del 12 de Mayo de 2022, de conformidad con el Artículo 164 del Reglamento de Estudios de Postgrado Conducentes a Títulos Académicos, para evaluar la Tesis Doctoral Titulada: "CONCEPCIONES DEL DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA FRENTE A SU PRÁCTICA PEDAGÓGICA COMO MEDIO DEL DESARROLLO DE SALUD INTEGRAL DE LOS EDUCANDOS", presentado por el participante ORDUZ ALBARRACÍN DARWIN JOEL, cédula N° V.- 16.232.771, como requisito parcial para optar al título de Doctor en Educación, acuerdan, de conformidad con lo estipulado en los Artículos 177 y 178 del Reglamento de Estudios de Postgrado de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador el siguiente veredicto: **APROBADO**, en fe de lo cual firmamos.

DR. JEAN CARLOS DUARTE
C.I.N° V.- 12.517.233

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL GERVASIO RUBIO
TUTOR

TUTOR

DR. XAVIER RAMÍREZ
C.I.N° V.- 18.715.130

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL GERVASIO RUBIO

DRA. AURA BASTIDAS
C.I.N° V.- 11.791.835

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL GERVASIO RUBIO

DRA. LEYMAR DEPABLOS
C.I.N° V.- 16.420.722

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL GERVASIO RUBIO

DR. FREDDY GARCÍA
C.I.N° V.- 5.022.755

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO DE MEJORAMIENTO PROFESIONAL DEL MAGISTERIO

TABLA DE CONTENIDO

APROBACION DEL TUTOR	iii
TABLA DE CONTENIDO	iv
LISTA DE TABLAS	ix
LISTA DE FIGURAS	x
RESUMEN	xi
INTRODUCCIÓN	1
SECCIÓN I.....	5
EL PROBLEMA.....	5
Planteamiento del Problema	5
Objetivo de estudio	12
Objetivo General:.....	12
Objetivos Específicos	12
Justificación e Importancia	13
SECCIÓN II.....	17
MARCO TEÓRICO	17
Antecedentes de la Investigación	17
Bases Teóricas.....	22
La Educación Física	23
Didáctica de la educación física.....	26
Capacidades coordinativas y capacidades condicionales del individuo	34
Conceptualización de Actividad Física y Ejercicio Físico y Deporte	44
Salud Integral y Hábitos Saludables	45
Concepción de Modelo Pedagógico	47
Modelos pedagógicos.....	48

Bases Legales	49
SECCIÓN III.....	53
METODOLOGÍA.....	53
Naturaleza de la Investigación	53
Diseño de la Investigación	57
Descripción del Escenario de la investigación	57
Informantes Claves	57
Técnicas e Instrumentos para la Recolección de la Información	59
Rigor Científico de la Investigación.....	60
Procedimiento para el Análisis de la Información.....	61
SECCIÓN IV	63
RESULTADOS ALCANZADOS	63
Codificación selectiva: Práctica Pedagógica en la Educación Física.....	64
Codificación Axial: Concepción de la enseñanza de la Educación Física.....	66
Código Abierto: Formación integral.....	69
Código Abierto: Actitud física y deportiva.....	70
Código Abierto: Enfoque motivacional	71
Código Abierto: Actividad motriz	72
Código Abierto: Cuerpo sano.....	72
Codificación Axial: Modelos Pedagógicos	73
Código Abierto: Modelo de aprendizaje colaborativo.....	77
Código Abierto: Estrategias lúdicas	78
Código Abierto: Modelo constructivista	79
Código Abierto: Modelo recreativo y deportivo	80
Código Abierto: Modelo de enseñanza cooperativo.....	81

Categoría axial: Postulados teóricos de la Educación Física	82
Código Abierto: Bienestar físico.....	85
Código Abierto: Bienestar psíquico y emocional.....	86
Código Abierto: Enfoque biopsicosocial.....	87
Código Abierto: Enseñanza de la condición humana (Edgar Morín).....	88
Código Abierto: Familia como institución	90
Categoría selectiva: La Salud Desde la Educación Física.....	92
Categoría Axial: Promover la Salud Integral	93
Código: Práctica de actividades físicas	97
Código Abierto: Hábitos saludables	98
Código Abierto: Necesidades antropológicas	99
Código Abierto: Calidad de vida.....	100
Código Abierto: Alejarse del sedentarismo	101
Código Abierto: Diagnóstico inicial.....	106
Código Abierto: Medidas antropométricas	107
Código Abierto: Bienestar emocional y social.....	108
Código Abierto: Fisiología perceptual	109
Código Abierto: Procesos cognitivos	110
Código Abierto: Buena relación entre pares	111
Categoría Axial: Diseño Curricular.....	113
Código Abierto: Pulso y frecuencia cardiaca	116
Código Abierto: Capacidades aeróbicas y anaeróbicas.....	117
Código Abierto: Educación sobre higiene (autocuidado)	118
Código Abierto: Salud desde lo físico y mental.....	119
Código Abierto: Toma de conciencia.....	120

Categoría Axial: Unidad Didáctica de la Educación Física	122
Categoría Axial: Momentos de la clase de Educación Física	124
Código Abierto: Acondicionamiento neuromuscular.....	127
Código Abierto: Flexión de articulaciones.....	128
Código Abierto: Feedback reflexivo	130
Código Abierto: Actividades interactivas y recreativas.....	131
Código Abierto: Charlas informativas.....	132
Código Abierto: Alcanzar las competencias	133
Categoría Axial: Estrategias para la enseñanza de la Educación Física	134
Código Abierto: Técnicas de higiene alimentaria	137
Código Abierto: Juegos cooperativos	138
Código Abierto: Caminatas diarias.....	139
Código Abierto: Participación social de los estudiantes.....	140
Sistematización de la Información	141
SECCIÓN V	143
CONCEPCIONES DEL DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA FRENTE A SU PRÁCTICA PEDAGÓGICA COMO MEDIO DEL DESARROLLO DE SALUD INTEGRAL DE LOS EDUCANDOS	143
Construcción Teórica.....	143
Presentación.....	143
La educación física y su incidencia en la salud integral en los estudiantes.....	145
Fundamentos teóricos para la implementación de la educación física como promotor de la salud integral en las instituciones educativas y los centros de entrenamiento	147
Práctica pedagógica en la educación física	149
La salud desde la educación física	153

Unidad didáctica de la educación física.....	156
Modelo de control y seguimiento	161
Algunos comentarios conclusivos.....	163
REFLEXIONES FINALES	167
REFERENCIAS.....	172

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Áreas en la educación física en la educación Física	24
Tabla 2. Métodos de enseñanza en la educación	27
Tabla 3. Estilos de enseñanza en la educación física	29
Tabla 4. Codificación de los informantes claves	59
Tabla 5. Práctica Pedagógica en la Educación Física	63
Tabla 6. La Salud desde la Educación Física	91
Tabla 7. Unidad Didáctica de la Educación física	122
Tabla 8. Componentes esenciales del aprendizaje cooperativo en educación física ..	150

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Práctica Pedagógica en la Educación Física	65
Figura 2. Concepción de la enseñanza de la Educación Física	68
Figura 3. Modelos Pedagógicos	76
Figura 4. Postulados teóricos de la Educación Física	84
Figura 5. La Salud Desde la Educación Física.....	92
Figura 6. Promover la Salud Integral.....	96
Figura 7. Acciones Pedagógicas	105
Figura 8. Diseño Curricular	115
Figura 9. Unidad didáctica de la Educación Física.....	123
Figura 10. Momentos de la clase de Educación Física	126
Figura 11. Alcanzar las competencias	136
Figura 12. Sistematización de la Información.....	141
Figura 13. La educación física y su incidencia en la salud integral en los estudiantes	146
Figura 14. Educando en alimentación y nutrición.....	149
Figura 15. Tipos de unidad didáctica.....	157
Figura 16. Momentos específicos de la clase	158
Figura 17. Concepciones que tienen los docentes de educación física	160



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL "GERVASIO RUBIO"
Programa de Doctorado en Educación
Línea de Investigación: Pedagogía Motriz y Actividad Física
Núcleo: Educación y Movimiento



CONCEPCIONES DEL DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA FRENTE A SU PRÁCTICA PEDAGÓGICA COMO MEDIO DEL DESARROLLO DE SALUD INTEGRAL DE LOS EDUCANDOS

Autor: Darwin Orduz

Tutor: Dr. Jean Carlos Duarte

Octubre, 2025

RESUMEN

El proceso de aprendizaje del individuo con enfoque en el desarrollo integral tiene como medio la educación física, área de enseñanza orientada hacia la formación holística del ser, donde concierne originar la adquisición y desarrollo de los aspectos motrices y de salud integral, a través de prácticas pedagógicas adecuadas al progreso, madurez y perfeccionamiento de los educandos; por consiguiente, el presente estudio asumió como objetivo general: generar una construcción teórica sobre las concepciones del docente de educación física enfocadas en el desarrollo de la salud integral de los educandos, en el sistema de educación del municipio Junín estado Táchira. La ruta metodológica se sustentó en una investigación enmarcada en el paradigma interpretativo, con enfoque cualitativo, dentro de un método de la teoría fundamentada. Los informantes claves fueron conformados por ocho (8), especialistas de educación física que laboran en las instituciones educativas en el nivel de inicial, primaria, secundaria del municipio Junín, la recolección de datos se efectuó a través de la entrevista semiestructurada cuyo instrumento se enmarcó en un guion de preguntas. Entre los resultados alcanzado se logró evidenciar la práctica pedagógica en la educación física, la salud desde la educación física y la estructuración de la unidad didáctica de la educación física; lo cual se debe implementar con la finalidad de desarrollar acciones encuadradas en la salud integral de los estudiantes buscando con ello, bienestar y progreso social para los estudiantes que asisten al sistema educativo cotidianamente.

Descriptores: Educación física, practica pedagógica y salud integral.

INTRODUCCIÓN

Los procesos de educativos a través del movimiento están bajo la orientación de la educación física como ciencia de la educación, que enseña a través del movimiento corporal, por tal motivo, es de gran importancia que esté presente desde la gestación del ser, durante el desarrollo del individuo y hasta la involución del ser en su vejes, es decir en todos los niveles y modalidades de la educación, por tanto, debe promover vivencias motoras a través de prácticas pedagógicas idóneas para alcanzar una salud integral y un aprendizaje motor consonó para nuevas acciones motoras de mayor complejidad, ya sea, en lo cotidiano o en el ámbito deportivo especializado. El espacio de la educación física, deportes y recreación, representa un conjunto de contenidos, estrategias didácticas y actividades programáticas propias de la naturaleza del área, orientados al perfeccionamiento integral del ser humano, con enfoque en el aspecto significativo del movimiento corporal, su precisión y desarrollo de habilidades, para asistir la evolución personal y progreso de la calidad de vida.

En efecto, esta área dedica sus acciones al desarrollo de las acciones motrices y el ejercicio físico, a modo de ejes indispensables en el aprendizaje holístico de los educandos, sistematizando el procesamiento cognitivo con el movimiento, a través de un conjunto de acciones pedagógicas que se aproximen a la realidad vivencial, y generen aportes en valores afectivos, cognitivos, sociales, culturales y corporales. En este sentido, la evolución integral y desarrollo motriz debe abordarse desde la adaptación de las capacidades coordinativas que son consideradas las bases del movimiento, dando al individuo el repertorio motriz para promover nuevas acciones, ya sean, cotidianas, recreativas, lúdicas, deportivas o de performance, de hecho, son la plataforma para la acumulación, adiestramiento y ejecución eficaz de distintos esbozos motores, ajustados al individuo y al nivel en que se desarrollen.

Con respecto a, la pedagogía de la educación física, se encarga de una formación integral y significativa para los educandos, tal como lo asevera Zamora (2018) “La pedagogía y la educación física apuntan hacia lo mismo: la participación del ser humano total en la acción formativa” (p.03), es decir, enmarcada en una didáctica y metodología

bien concebidos que forjen en el sujetos una transformación de aspectos y conocimientos eficaces y permanentes que le permitan un desarrollo completo a lo largo de su vida.

Es evidente, la importancia de la educación física durante el proceso integral del ser, tanto en su desarrollo motriz como su salud integral respecta, de hecho, Zamora (2018) expresa que “la educación física es la única asignatura de triple connotación: desarrolla (connotación fisiológica), educa (connotación pedagógica) e instruye (connotación técnica)”. Por tanto, la práctica pedagógica de dicha área debe estar enfocada en promover en el educando acciones físicas que conlleven a la integralidad de la salud y la motricidad, destacando las connotaciones fisiológicas, pedagógicas y prácticas dentro del hecho educativo.

Por consiguiente, los encargados y responsables de la generación de cambios cognitivos, motrices, afectivos, emocionales y culturales de los estudiantes son los docentes, los cuales deben proponer y facilitar los procesos educativos de modo eficaz y preciso, a través de prácticas educativas cónsonas y vinculadas al área de desarrollo integral de salud y motricidad respectivamente, además, acordes al objetivo o finalidad que se plantee alcanzar en los grupos de estudiantes.

Es evidente entonces, que el docente cuenta con diversidad de alternativas para construir elementos pedagógicos de enseñanza, en función de lograr aprendizajes significativos en cuanto a la salud integral, bienestar y desarrollo motor de los individuos involucrados en el hecho educativo, entre las didácticas idóneas utilizadas se encuentran los juegos, los ejercicios, los circuitos, acciones pre deportivas, la lúdica, entre otras, la cual representa un agradable y motivante medio pedagógico para consolidar las aptitudes referentes a las capacidades coordinativas y condicionales con énfasis en la salud integral, promoviendo la práctica del área en particular, elevando el trabajo creativo y productivo a través de ella.

Por consiguiente, el autor de la presente investigación, motivado por aportar e innovar con su experiencia las clases de educación física; propone generar una aproximación teórica desde las concepciones del docente de educación física frente a su práctica pedagógica como medio del desarrollo de salud integral de los educandos

del municipio Junín estado Táchira, partiendo de la necesidad de fortalecer, actualizar y consolidar los conocimientos de los docentes especialista en el área que laboran en los centros de educación inicial, primaria y secundaria.

De hecho, las posibilidades curriculares y las legales se convierten en fuente esencial para los procesos de enseñanza de la educación física; puesto que vienen a fortalecer cada uno de los elementos que envuelven los temas que se presentan en las áreas conocimiento de los estudiantes, en busca de que la investigación presenta aportes teóricos en el impulso de la salud integral como alternativas innovadoras orientadas a favorecer la enseñanza de la misma y el beneficio de las capacidades coordinativas, condicionales y de salud integral en el sistema educativo, tan importante para la instrucción y progreso integral de los educandos; con prácticas pedagógicas apropiadas para estimular a los educandos en su adquisición y desarrollo de habilidades y destrezas que los encaminen a una preparación óptima en su progresión evolutiva, brindando una adaptación en la cotidianeidad o especialidad deportiva y por ende el bienestar de los escolares.

En lo que se refiere a, la organización del estudio en mención, está estructurado en secciones, los cuales brindan una mejor distribución y claridad en la comprensión de la información, en este sentido, se presenta la sección I, plasmándose como primer punto el planteamiento del problema, en el cual se refleja el proceso diacrónico de la problemática, se plantean los objetivos del estudio, de gran importancia para el avance de la investigación y responder a las hipótesis proyectadas; agregando su justificación e importancia.

Del mismo modo, se presenta la sección II, en el cual se hace referencia a algunos antecedentes que se relacionan con la investigación y le aportan una base de estudios anteriores que la sustentan. Allí mismo, se encontrarán las bases teóricas fundamentando y respaldando epistemológicamente la investigación, donde se plantean diferentes aportes de reconocidos autores sobre la temática en desarrollo e indagación. Seguidamente, se encuentra la sección III, el cual implica el camino metódico que el autor consideró pertinente para el desarrollo de dicha investigación, donde se reflejan los

parámetros pertinentes a la naturaleza, el paradigma, el enfoque, el método, los informantes claves, la técnica e instrumento de recolección de información y el análisis de los datos del estudio en desarrollo.

Posteriormente se plantea la sección IV que se enmarca en los resultados encontrados; es oportuno señalar que se muestra todo un recorrido teórico que emerge de los especialistas y seguidamente se presenta la sistematización de la información; aunado a ello se presenta la sección V que hace mención a la construcción teórica que emanada de toda la información recolectada; seguidamente se muestra las remembranzas de la investigación y desde esa mirada se plantea un conjunto de acciones en función de impulsar un modo de enseñanza de la educación física que vaya en función de lo que es la salud integra.

SECCIÓN I

EL PROBLEMA

Planteamiento del Problema

Es sumamente importante considerar en estas instancias a la educación física en las dimensiones educativas que se juntan en el sistema educativo venezolano, dado que, a través de ella se inicia el aprendizaje holístico del ser. Precisando de una vez, la educación física debe otorgar a los estudiantes medios de desarrollo en todos los aspectos corporales, bilógicos, cognitivos, culturales, sociales, entre otros, con lo cual, busca el desarrollo integral del educando en sus distintas dimensiones. Ahora bien, en la actualidad, la formación física debe estar enfocada en la prevención, mantenimiento y adquisición de hábitos saludables del individuo, con el fomento de la cultura física como medio y sus distintas acciones pedagógicas, las cuales deben estar científicamente ajustadas a las capacidades y potencialidades de los educandos.

En este mismo orden y dirección, la educación que se ofrece a través de las actividades y ejercicios físicos es de gran valor para los estudiantes, puesto que, a través de la educación física se alcanzan los niveles de desarrollo físico, bilógico y cognitivo del sujeto con mayor facilidad y con aprendizajes significativos. Por ende, la educación física debe dirigir la enseñanza completa del estudiante con una visión holística hacia el fomento de la salud y la adquisición de experiencias de vida saludables con la práctica constante de ejercicios físicos enmarcados en las didácticas de los especialistas de educación física y los basamentos científicos y pedagógicos por los cuales se debe planificar, organizar y controlar las actividades metódicas y físicas a desarrollar en los estudiantes.

En este mismo orden y dirección, la educación física debe ser considerada un medio para la salud, así pues, tal como lo expresan algunos de los autores que enfocan la mirada hacia la perspectiva de un canal de impulso de salud global. De hecho, Granada (2012) expresa que “si bien los hábitos de vida saludables deben formar parte primordial en las primeras etapas de la formación del individuo, su continuidad y

consolidación debe llegar hasta el final de la vida entendiéndolo como un medio de inversión que proporciona mayor calidad de vida al ciudadano” (p.4). Así pues, con la didáctica que brinda la educación física con enfoque en la salud holística del sujeto, ello garantizará durante su existencia un bienestar y calidad de vida consonó para convivir en sociedad.

Es evidente entonces, que la actividad humana requiere de medios y recursos para satisfacer necesidades y resolver expectativas de la vida de los seres, los cuales casi siempre resultan escasos y los objetivos a alcanzar son múltiples. Por lo tanto, Granada (2012) afirma que “los beneficios de la educación física inciden sobre todos los aspectos de la salud: física, intelectual, social, emocional y hasta espiritual lo que nos hace llevar una mayor calidad y esperanza de vida” (p.7), es decir, el valor de la correspondencia existente entre las actividades saludables y ejercicios físicos de los educandos, puesto que, a través de ellas se alcanzan los niveles de calidad y bienestar integral del ser en sus aspectos más relevantes como lo son lo físico, lo cognitivo, lo social, lo espiritual.

Por su parte, el movimiento corporal y el nivel cognitivo del individuo en las últimas décadas han ido evolucionando para poder lograr y cumplir las metas propuestas por cada individuo. En tal sentido, Castañer y Camerino, citados por Díaz (1999) lo definen como “todo movimiento es un sistema de procesamiento cognitivo en el que participan diferentes niveles de aprendizaje” (p. 36). De tal manera, que la acción motriz y el nivel cognitivo del hombre deben ir juntos, para de esta forma alcanzar estándares elevados de eficacia en todos los aspectos de la existencia, tanto física como cognitiva, tal como lo afirma, el poeta Romano Juvenal “cuerpo sano en mente sana”.

Actualmente, los procesos educativos están vinculados directamente a las formas y modelos educativos que están emergiendo en nuestra sociedad, los cuales se encuentra en constante evolución y transformación. De hecho, la educación es concebida por Barriga (2010), como “la acción y efecto de educar, formar e instruir a una persona, siendo ésta un proceso dinámico, que se adapta y renueva al ritmo de los tiempos (p. 98). De allí, la importancia que todos los procesos educativos estén acorde

con las nuevas tendencias e innovación que exige nuestra sociedad y educación. En efecto, para que realmente la educación tenga un efecto significativo en el sujeto, debe estar enmarcada en una serie de métodos, estilos y estrategias bien concebidos que generen en el educando un cambio de perspectivas y conocimientos eficaces y permanentes, latentes en el desarrollo holístico.

En este mismo orden la pedagogía debe estar presente en los aspectos educativos, tal como lo expresa Romero (2009) “la pedagogía es un conjunto de saberes que se aplican a la educación como un fenómeno social y especialmente humano. Es por tanto una ciencia de carácter psicosocial que tiene por objeto el estudio de la educación con el fin de conocerla, analizarla y perfeccionarla” (p.2). El quehacer educativo debe girar en torno a la práctica pedagógica que emplean los docentes, luego de realizar un arqueo correcto de la finalidad de la educación física y su enfoque en la salud integral del individuo.

Así pues, Barriga (2010), afirma que “la didáctica es la rama de la pedagogía, que se encarga de buscar métodos y técnicas para mejorar la enseñanza, definiendo las pautas para conseguir que los conocimientos lleguen de una forma más eficaz a los educados” (p. 134). Ahora bien, los encargados y responsables de la generación de cambios cognitivos, afectivos y personales de los estudiantes son los docentes, los cuales deben proponer y facilitar dichos conocimientos y experiencias de enseñanza - aprendizaje de una manera eficaz y precisa a través de la didáctica y metodología de enseñanza basada en los diseños curriculares propuestos por los entes gubernamentales correspondientes.

En este propósito, la formación motriz es determinante en la educación de los individuos, en la actualidad la cual debe estar presente desde las primeras edades, cuando inicia el recorrido por la escolaridad, precisando de una vez, Calles (2007) la concibe como “ciencia de la educación que educa al hombre a través del movimiento, desde y en lo psicomotor, hacia lo cognitivo, socio afectivo en función al diseño del hombre al cual tiende a construirse” (p. 7), es decir, el enfoque fundamental es la motricidad del estudiante, a través del cual se plantean vivencias de aprendizajes

significativas, partiendo del movimiento del cuerpo hacia lo cognitivo y afectivo. Es evidente entonces, que la misma presenta su propia didáctica y metodología, se educa a través del movimiento, sin embargo, por su naturaleza pedagógica la educación física tiene su orientación en la educación, utilizando diferentes métodos, estrategias y recursos específicos del área para la enseñanza de los alumnos de un modo global, en relación con su corporeidad y movimiento.

Resulta oportuno, focalizar la educación del movimiento desde edades tempranas y duarte toda la vida, por tal motivo, debe estar presente desde preescolar hasta la universidad, con un enfoque en el progreso motriz de los educandos, promoviendo el beneficio de prácticas de destrezas motrices adaptadas a las fases, períodos y particulares precisas de la motricidad en las edades correspondientes, asimismo, debe enfocarse a la interiorización de la hábitos de salud integral que perduren durante la existencia del ser, en cuanto a lo físico, cognitivo, social y emocional.

En este propósito, la educación física presenta objetivos generales y primordiales a desarrollar en los estudiantes, los cuales son planteados por Peña y Loaiza (1999) afirmando que “la educación [...] física, va a incrementar y desarrollar adecuadamente la capacidad motora del niño y la formación física básica, alcanzar por medio de actividades físicas el desarrollo adecuado y evolutivo con relación al buen funcionamiento del sistema óseo-muscular” (p. 40). Según se ha citado, el beneficio principal de la educación física, radica en la formación a través del movimiento, donde se busca el aprendizaje sistémico del individuo en cuanto a su motricidad y el funcionamiento adecuado y armónico de los sistemas fisiológicos que componen al ser, a través de vivencias en las actividades motoras y ejercicios físicos.

En tal sentido, uno de los enfoques primordiales de la educación física es expresado por Vidarte, Vélez, Sandoval y Alfonso (2011), “la promoción de la salud apropia la actividad física como una herramienta eficiente para optimizar los procesos relacionados con la disminución de factores de riesgo inherentes al sedentarismo” (p.204).Por lo tanto, la actividad física debe estar enmarcada en la impulso de salud

integral, buscando la disminución de patologías y factores de riesgos en la población que activamente practique la educación física con enfoque de salud.

Además, de la perspectiva presentada anteriormente, el enfoque primordial del especialista de educación física debe ser el impulso y evolución motriz de sus educandos, de hecho, Díaz (1999) lo define como “el proceso mediante el cual el individuo adquiere, organiza y utiliza la conducta motriz” (p. 32). En efecto, la instrucción de los escolares desde la representación de la cultura física, debe ir encaminada al complejo de generalidades del desarrollo motor, basándose en las diferentes teorías contempladas en las investigaciones previas, con una praxis pedagógica que fomente en el niño y la niña el avance integral en cuanto a su repertorio motriz.

En ese mismo sentido, para alcanzar el aprendizaje motriz efectivo y óptimo que adquiere el sujeto debe hacer una prosecución de fases de enseñanzas motriz, donde el sujeto debe ir acomodando, acumulando y formulando su compilación motora, apropiado a su progreso y evolución. En este propósito, las capacidades coordinativas, son la base para alcanzar dicho aprendizaje motriz, de allí que, Carrillo y Rodríguez (2004) las definan como “capacidades básicas y fundamentales para regular y organizar el movimiento coordinado, que realizan conscientemente la acción motora” (p. 96). En efecto, para la realización de cualquier movimiento conscientemente de una manera eficaz y eficiente debe ser coordinado y con una regulación del mismo, sin embargo, dichas capacidades deben entrenarse a través de vivencias motrices que el especialista debe plantear a través de su didáctica en las clases, para así, ir formando en el niño y la niña un aprendizaje motor.

Hechas las consideraciones anteriores, la educación física en el sistema educativo venezolano, desde la perspectiva de salud holística, que los beneficios de calidad de vida y salud, de los esquemas del desarrollo motor del estudiante, asimismo, presenta debilidades en la aplicabilidad y seguimiento de sus programas educativos relacionados al tema. Puesto que no existe un basamento epistemológico, ni pedagógico que permita al docente y al estudiante cumplir y alcanzar las competencias educativas de integralidad de salud y acciones motrices verdaderas y significativas, en lo concerniente a la

construcción de rutinas saludables para fortalecer las habilidades y destrezas que se deben lograr en los procesos de educacionales, desde las edades tempranas de la educación inicial hasta la superior.

Del mismo modo, en las instituciones educativas el docente especialista encargado de orientar la educación motriz se sospecha no cumple con su labor a cabalidad, puesto que, se enfoca en las actividades extracurriculares de la institución, vulnerando el derecho a las actividades físicas de los estudiantes; además, se enfocan en la deportivización de las clases, demostrando una actitud tradicionalista e incorrecta, obviando los pocos lineamientos que plantea el programa curricular actual. Adicionalmente, la carencia por parte del docente de una planificación de actividades pedagógicas con estrategias didácticas adecuadas, efectivas, eficaces y eficientes para cada uno de los actores del hecho educativo, donde se respete la evolución, maduración y crecimiento individualizado y específico de cada uno de los educandos, en igual forma, se nota la falta de una evaluación continua y focalizada de los avances motrices y de salud que van presentando los individuos en su formación

Por consiguiente, se deduce que los especialistas en su mayoría no se sienten identificados, para la práctica pedagógica con los educandos desde las edades tempranas tomando en consideración la salud, propiciando en sus momentos pedagógicos grandes improvisaciones, incomodidades, frustraciones e incluso lo más relevante aplicando estrategias y actividades que están fuera de lugar, de lo que efectivamente debe ser la educación física en pro del bienestar y calidad de vida. A su vez, la insuficiencia de una planificación integral adecuada, organizada y coherente por parte de los entidades educativas y gubernamentales autorizados de impartir las políticas educativas, creando una incongruencia entre la praxiología y los programas curriculares existentes.

Por las consideraciones anteriores, se puede evidenciar las debilidades curriculares la educación física, en el cual se apoya el docente en su acción formativa, asimismo, la carencia de postulados propios de salud integral y del desarrollo motor en la educación venezolana, la falta de guías de pedagógicas construidas y contextualizadas

desde la experiencia de los educadores inmersos en la realidad de la educación física. Asimismo, la insuficiente formación continua que debe brindar el estado a sus educadores en los temas de bienestar, calidad de vida y desarrollo motor, la actitud precipitada y sin compromiso ético por parte de los entes gubernamentales y de los educadores en la implementaciones de prácticas académicas, la falta de actividades metodológicas con estrategias didácticas que se enfoquen en la consolidación de programas de salud y de un repertorio motriz adecuado y consonó, en efecto, dichas causas planteadas, hacen mella en los estudiantes en cuanto al desarrollo integral y motor se refiere y la educación física.

En este mismo orden y dirección , la formación holística de salud, el bienestar motriz de los estudiantes es incompleta e ineficaz, desde edades tempranas presentan carencias en las características motrices que según las teorías y postulados investigativos deben poseer y consolidar los educandos, trayendo como consecuencias inmediatas, la poca evolución motriz, la formación incompleta del repertorio motriz básico, la adquisición de habilidades y destrezas con debilidades y distorsiones, fallas y frustraciones en la búsqueda de nuevas experiencias motoras especializadas y complejas, poca proyección en las destrezas deportivas y cotidianas de la vida futura del educando.

Cabe agregar, el arraigo del sedentarismo impulsado por el posmodernismo en los alumnos desde el inicio de sus estudios, las inadecuadas vivencias motrices violentando la evolución, desarrollo y maduración motriz promoviendo el desequilibrio en el funcionamiento anatómico – fisiológico del niño y la niña, además, de la nutrición, procurando secuelas en los aspectos relevantes de los estudiantes, tales como, la salud, lo emocional y social. De acuerdo con los anteriores esbozos se deriva, la proximidad de problemas de salud pública, motivado al deterioro de la cultura física en la sociedad escolar, asimismo, la inadecuada adaptación a la cotidianidad motriz que necesitan los ciudadanos, aprendizajes motrices incorrectos, por ende, trayendo efectos negativos en la calidad de vida de los estudiantes, a los efectos de este, la eficacia educativa de la educación física en Venezuela se ve afectada y comprometida, quedando en las postrimerías de los sistemas educativos del continente.

Dadas las condiciones que anteceden, se plantea realizar una investigación enfocada a contrarrestar las problemáticas existentes y latentes en la educación física y su énfasis en el impulso de la salud integral, de las capacidades coordinativas y de las capacidades condicionales, por tal motivo, se plantea generar una aproximación teórica desde las concepciones del docente de educación física frente a su práctica pedagógica como medio del desarrollo de salud integral de los educandos. Además, emergen los siguientes cuestionamientos como objeto de investigación; ¿cuál es la concepción de modelos pedagógicos que siguen los docentes para el fomento de la salud integral a través de la educación física de sus educandos?, ¿cuál será el modelo pedagógico idóneo para el impulso de la salud integral, de las capacidades coordinativas y condicionales a través de la educación física? ¿Cuáles serán los beneficios en los educandos con la interpretación fenomenológica de un modelo pedagógico enfocado en el fortalecimiento de la salud integral, las capacidades coordinativas y condicionales a través de la educación física?

Objetivo de estudio

Objetivo General:

Generar una construcción teórica sobre las concepciones del docente de educación física enfocadas en el desarrollo de la salud integral de los educandos, en el sistema de educación del municipio Junín estado Táchira.

Objetivos Específicos

Identificar las concepciones del docente de los modelos pedagógico que implementa en su práctica de educación física para potenciar el desarrollo de salud integral.

Analizar las implicaciones del modelo pedagógico existente; basado en el diseño curricular actual vinculado con la práctica docente en la clase de educación física.

Estructurar los componentes teóricos y prácticos para la construcción sobre las concepciones del docente de educación física enfocadas en el desarrollo de la salud de los educandos, en el sistema de educación del municipio Junín estado Táchira

Justificación e Importancia

En el marco del quehacer educativo la formación motriz, juega un papel determinante en la educación del ser, en este sentido, lo primordial es la educación integral a través del movimiento, por tal motivo, la misma debe estar enfocada al desarrollo holístico de los elementos motores de los participantes en dicho proceso educativo, a través de las vivencias psicomotrices planteadas, propias del área en mención. En este sentido, investigación conlleva relevancia en cuanto a lo teórico, los diseños curriculares deben estar íntimamente ligados con el verdadero desarrollo de los aspectos motores que el educando debe fomentar desde edades tempranas, para así, garantizar un desarrollo integral en cuanto a su motricidad y calidad de vida en el futuro, formando un sujeto completo que le permita desenvolverse con eficacia, eficiencia y efectividad en cualquier ámbito de la vida.

Es evidente entonces, que la interpretación fenomenológica de la educación física con perspectiva en el impulso de salud integral a través de las vivencias motrices, partiendo desde la educación inicial, es de gran importancia, puesto que, en las edades tempranas es donde el individuo propicia la formulación, progreso y perfeccionamiento de destrezas y habilidades motrices, lo que garantizara en un futuro, la formulación de un repertorio motriz adecuado a sus capacidades, permitiendo la especialización de dichas destrezas y habilidades o simplemente garantizaran un desenvolvimiento adecuado en la cotidianidad del individuo en un entorno social, emocional y motriz.

En cuanto al referente teórico, el estudio en cuestión puede ser de gran utilidad a futuras investigaciones, ya que presenta un marco referencial ajustado a los requerimientos propios de la situación planteada, accediendo a fuentes informativas, especialmente documentales bibliográficas, en donde se detallan aportes de reconocidos autores que sustentan a través de sus teorías dicho estudio investigativo, dándole un elevado nivel al conocimiento científico. El docente de educación física desempeña un papel crucial en el desarrollo pedagógico orientado al fortalecimiento de la salud de los educandos. Su práctica pedagógica trasciende la transmisión de conocimientos y habilidades motrices, transformándose en un medio fundamental para la promoción de estilos de vida saludables.

En ese mismo sentido, pero en el ámbito metodológico, es de resaltar la ruta epistémica que selecciono el autor de la investigación para que le sirviera de guía en todos los momentos propios del estudio, es así que se aferra a técnicas e instrumentos precisos para la recolección de los datos en el contexto donde se desarrolló la problemática y abordando a los sujetos involucrados en tal situación; con ello se podría estar contribuyendo al aporte informativo como antecedente sólido a otras investigaciones que asuman el mismo objeto de estudio. A través de la educación física, se promueve la actividad motriz como un factor protector contra enfermedades no transmisibles relacionadas con la inactividad, tales como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, que representan importantes riesgos a nivel global

En este propósito, la relevancia en lo práctico, propicia el modelo pedagógico enfocado en la salud integral y motricidad de los escolares, con la finalidad de atacar o fortalecer las carencias y argumentos que puedan existir en los programas actuales, que el educador proyecta a través de la praxis educativa, a su vez, se busca la consolidación de experiencias motrices enfocadas en las necesidades y requerimientos de los alumnos. Además, facilitar el desarrollo de salud integral y desarrollo motor integral del ser desde su inclusión en la educación inicial, promoviendo una cultura motriz, deportiva y recreacional, garantizando la calidad de vida y salud integral en las futuras generaciones de nuestro país.

Por su parte, la proyección de la investigación buscará y brindará gran interés y beneficio a los niños y niñas inmersos en la educación, desde las edades de cuatro (4) años de vida y durante su existencia, promoviendo el mejoramiento y arraigo de la calidad de vida integral desde edades tempranas, con lo que se afianza la prevención en el ámbito de la salud en todas sus dimensiones. Así mismo, permite fomentar la ampliación del desarrollo motor holístico y el repertorio motriz de los actores del hecho educativo, garantizando la eficacia en los desenvolvimientos de los futuros ciudadanos en cualquier aspecto de la vida, en cuanto a lo motriz, social, emocional, laboral y deportivo-recreativo, permitiendo el avance y crecimiento de la colectividad, también, sumado el desarrollo del país.

De igual forma, en cuanto a su enfoque social respaldará al docente, estudiante y comunidad en general inmersas en el espacio de educación física y educación en general, puesto que, el modelo pedagógico contará con diferentes estrategias y actividades adecuadas para el educando, enfatizadas en las teorías y elementos del desarrollo de salud integral y desarrollo motor, lo que permitirá al profesor una praxis pedagógica de calidad, con basamentos teóricos contextualizados y cónsonos a cada etapa de la motricidad de los educandos que están bajo su tutela formativa. La integración de la educación física con el sistema de salud pública constituye una oportunidad por desarrollar. A pesar de que otros profesionales del sector salud, como fisioterapeutas, nutricionistas y médicos, han incorporado competencias relacionadas con la actividad física, el docente de educación física no siempre se reconoce dentro del ámbito sanitario formal.

Así mismo, el estado venezolano será favorecido, en cuanto a la perfección de la formación pedagógica, desde el enfoque de la educación física y la salud integral del escolar, impulsando el progreso de la cultura motriz y prevención de dificultades de salud en el futuro inmediato. También, en lo social, tiene relevancia la investigación, con el impulso de la cultura motriz y calidad de vida que permite el avance de la ciudadanía y del país, además, en cuanto a lo institucional, la investigación proyectará la universidad, como pionera y ente asesor de las políticas educativas de la nación, creando el sentido de pertinencia protagónica, que debe asumir la universidad de los maestros en Venezuela, la formadora de los formadores.

Es así, que la investigación se encuentra inscrita en la Línea de Investigación: Pedagogía Motriz y Actividad Física, del Núcleo: Educación y Movimiento; del Instituto Pedagógico Rural Gervasio de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador; es significativo señalar que el docente de educación física, al cumplir una función formativa integral, debe asumir su rol como promotor de salud dentro de la escuela. Sin embargo, ese reconocimiento no siempre es plenamente asumido, y esto se refleja en la implementación fragmentada o limitada de programas que vinculan la actividad física con la promoción de la salud.

Finalmente, el docente de educación física frente a su práctica pedagógica tiene el potencial de ser un actor fundamental para el desarrollo de la salud de los educandos. Para ello, debe implementar estilos didácticos que favorezcan la participación activa, el disfrute y la apropiación de la actividad física como hábito saludable. Asimismo, se debe avanzar en la formalización e integración de su rol dentro del sistema nacional de salud para maximizar el impacto de sus intervenciones desde una perspectiva holística e interdisciplinaria, promoviendo mejoras así significativas en la calidad de vida y el bienestar general de la población estudiantil

SECCIÓN II

MARCO TEÓRICO

Antecedentes de la Investigación

En cuanto al ámbito de Venezuela, para los autores Ramos, et al, (2014) en su planteamiento “Educación física y su relación con la salud en la formación integral. Experiencia desde el contexto educativo en Venezuela”, los cuales expresan los siguientes aspectos de la problemática venezolana en relaciones a los hábitos de vida saludables de la sociedad, además, promueve la actividad física como medio hacia la erradicación del sedentarismo y la obesidad, de hecho, promueven programas innovadores para el provecho de rutinas y pautas de conducta saludables.

En relación con este último, la problemática de la educación física en la sociedad venezolana en cuanto a los hábitos de vida saludable es de gran impacto negativo para el progreso integral de los sujetos, de hecho, la educación física en Venezuela presenta grandes carencias y perspectivas derivadas y con enfoques diferentes a las que actualmente se están desarrollando en otros países. En efecto, la presente investigación tiene gran relación con el estudio en desarrollo, dado que, buscan presentar alternativas de solución con nuevos modelos pedagógicos basados en la garantía de la salud global y bienestar general del estudiante, tomando como medio de desarrollo las estrategias metodológicas de educación física, con el fin de crear e interiorizar la práctica constante de movimientos físicos en pro de estilos de vida integral y saludable.

Dentro del contexto nacional se consideró la investigación que realizaron Sánchez y Meléndez (2014) titulada: Actividades lúdicas para el desarrollo psicomotor en el nivel de educación primaria. En tal sentido la investigación se enfocó en un soporte teórico de la teoría de Jean Piaget, además, de las teorías del juego en sus diferentes dimensiones y la psicomotricidad con todos sus elementos. De hecho, la ruta metodológica está dentro del paradigma socio crítico, además, su enfoque poblacional constó de diez (10) docentes de educación primaria, asimismo, el resultado final fue la implantación de un plan de acción de actividades lúdicas para mejorar el desarrollo psicomotor de los niños y niñas de educación primaria.

La investigación anteriormente nombrada, se relaciona en gran medida con la presente, ambas se proponen el desarrollo de las capacidades coordinativas y motrices en los educandos a través de estrategias didácticas idóneas, las cuales van dirigidas a los docentes, las que permitirán la experimentación de actividades de la educación física con fundamentación teórica y práctica, cónsonas a la mejora integral y de salud del escolar. Es importante señalar, que las investigaciones antes descritas a pesar de no ser tesis doctorales se convierten en un aporte significativo para el desarrollo de la presente investigación; razón que permite canalizar acciones centradas en un aporte significativo para la investigación planteada.

Por su parte, Galvís (2020) plantea la siguiente investigación: Modelo Pedagógico para la sistematización de los ejes curriculares en la Universidad Pedagógica Experimental Libertador. El estudio doctoral en cuestión se encamina en la gestación de un modelo pedagógico en la transformación de la Universidad, se plantea la necesidad de innovación del conocimiento académico-administrativo para mejorar el proceso educativo desde la universidad. Su ruta metodológica se enmarcó un enfoque cualitativo, la etnometodología como modelo y de cinco (5) informantes claves, utilizando una entrevista, la información se estudió mediante triangulación para formular categorías emergentes.

En relación con este último, la relación existente entre ambas investigaciones en cuanto a la propuesta de modelo pedagógico para mejorar los procesos inherentes a los procesos de enseñanza y aprendizaje con basamentos epistemológicos sólidos y cónsonos con la realidad educativa. Asimismo, se correlacionan en cuanto a la metodología cualitativa, se realiza la indagación a través de la entrevista, con un análisis de información para promover posibles aproximaciones teóricas como medio de solución a las problemáticas planteadas. Los antecedentes ratifican que la estimulación y desarrollo de las capacidades coordinativas y por ende el desarrollo motor de los educandos desde edades tempranas, temática de gran interés y valor, por tanto, es ineludible que los docentes de educación física, posean los conocimientos básicos teóricos y prácticos del tema, como y que estrategias didácticas son las más apropiadas y pueden ser aplicadas para el provecho de los objetivos apuntados.

Así mismo, se han realizado numerosos estudios en ámbito internacional, nacional y regional para conocer más sobre el desarrollo y fomento de la salud integral a través de las vivencias motrices que están presentes en la educación física. De hecho, Valles (2000) afirma que “constituyen un espacio teórico que hace una síntesis conceptual de las investigaciones o trabajos realizados sobre el problema formulado con el fin de determinar el enfoque metodológico de la misma investigación” (p. 82). A continuación, se presentan los siguientes estudios, que tienen guardan relación con la investigación en desarrollo.

Inicialmente se presenta, en el contexto internacional a Martínez (2016) en su trabajo titulado “La promoción de la salud en la educación física escolar: situación actual y recomendaciones”, el cual nos expresa la necesidad escenarios sociales asociados al impulso de las acciones saludables, donde la educación física juega un papel determinante en las formulaciones de gestiones que propicien el abordaje efectivo de dicha problemática latente desde la juventud. Vale aclarar que a pesar que el antecedente es de data que supera lo establecido se convierte en un elemento teórico de gran importancia para la investigación que se viene mostrando). En este sentido, la investigación se encamina en la puesta en práctica de un currículo escolar con énfasis en la educación física como estrategia de tratamiento para la salud integral, utilizando la actividad física con perspectiva holística de desarrollo.

Dadas las condiciones que anteceden se deducen, la premura indudable de fomentar la educación física en aras de la salud integrar del educando, dado que, en la actualidad están surgiendo problemas de salud en la sociedad joven, es por ello que, la ejecución de la educación física debe ser la primordial herramienta de contención de dichos problemas de salud y el medio idóneo de formación de hábitos de vida saludables desde la edades tempranas donde se reciben actividades físicas por parte del especialista enfocadas en las perspectivas de salud integral. Por consiguiente, la presente investigación tiene gran intervención y relación con el estudio en desarrollo, dado que, ambas se plantean como eje primordial que la educación física debe poseer un modelo pedagógico fundamentado en la promoción y desarrollo de actividades metodológicas y de adquisición de una cultura física y desarrollo integral del ser.

En ese mismo sentido, Santana (2016), en su trabajo titulado “Escuela de educación física en la promoción de la salud”, el cual hace énfasis en la promoción de la salud con apoyo en la disciplina educativa, enfatizando los modos de subsistencia saludables como estrategia de impulso. Además, promueve la importancia del especialista de educación física y las instituciones educativas en dicho proceso, como medios de promoción, prevención y desarrollo de actividades físicas donde se armonice el cuerpo y la mente. Después de lo anteriormente expuesto, el tema de salud y las estrategias de educación física en pro de la misma, han estado presentes en las investigaciones actuales, siendo el eje primordial de la perspectiva educativa y de bienestar integral. De hecho, la mirada de la educación del movimiento es la construcción de formas de existencia saludables en cada uno de los estudiantes y la prevención de patologías que puedan estar asociadas al sedentarismo. De allí, la relación directa de ambas investigaciones las cuales plantean la necesidad de orientar la educación física hacia el bienestar integral, con nuevos modelos pedagógicos y nuevas visiones y estilos de pensamiento por parte de los especialistas del área.

Del mismo modo, es de destacar la investigación de Fuentes (2013), el cual es titulado “Escuelas promotoras de salud y su relación con la educación física escolar”, donde se expresa la importancia de crear instituciones promotoras de salud planteados por las OMS y otros organismos como hospitales y universidades con el objeto de promover la salud en todas las estructuras sociales activas, utilizando la educación física en su componente tradicional de salud. Precizando de una vez, el proyecto de las escuelas promotoras de salud son gran valor e importancia para la sociedad actual, dado que, buscan a través de la educación física escolar el fomento de la salud, con enfoque integral en los aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Las iniciativas de ambas investigaciones son incorporar modelos pedagógicos basados en la salud y con metodología escolar de la educación física, desde las instituciones y entes rectores de la educación y salud para promover la preservación y prevención de salud integral del educando y de esta manera orientar en la construcción de estilos de vida saludables.

En este orden de ideas se puede citar a Vidarte, Vélez, Sandoval y Alonso (2011), los cuales presentan su trabajo titulado “Actividad física: estrategia de promoción de la

salud”, el cual se describen en el resumen los siguientes aspectos, en primer lugar su objetivo estuvo enmarcado en la definición de la actividad física, además, apuntalo sobre las estrategias desarrolladas desde la promoción de la salud. Asimismo, la ruta metodológica se enfatizó en la revisión de literatura científica de artículos especializados en salud, actividad física y promoción de la salud; en este sentido, las conclusiones fueron referentes con la analogía de los conocimientos de los individuos en torno a la calidad de vida y la comunidad, además, la importancia del cumplimiento del movimiento corporal como componente adicional de su vida.

Ante la situación planteada, la actividad física propiamente dicha es el medio idóneo para la prevención de la salud, por ello, la educación física debe brindar las estrategias metodológicas adecuadas y en pro de la visión primordial de la salud integral, que le permitan al estudiante comprender la importancia de la práctica constante de actividades físicas y su beneficio para el bienestar y hábitos de vida saludables.

Igualmente, es de destacar la investigación de Díaz (2021), la cual es titulada como “Fundamentos teóricos para el desarrollo de procesos cognitivos a través del área educación física en el nivel de educación primaria rural bajo el modelo de escuela nueva”. En esta investigación se formulan grandes aportes teóricos y beneficios al área específica, puesto que, permite generar modelos pedagógicos basados en la escuela nueva y sus concepciones desde la educación física. Asimismo, presenta una metodología con enfoque en el paradigma cualitativo y método fenomenológico, bajo un diseño de campo. Es evidente que, la investigación es de gran jerarquía para el desarrollo académico actual, puesto que, buscan el impulso del desarrollo cognitivo a través de la educación física escolar. Ambas exploraciones se enfocan en una aproximación de modelos pedagógicos basados en la salud cognitiva sistemática a través de la actividad y ejercicio físico, desde los espacios educativos para promover y de salud cognitivo del educando y de esta manera orientar en la construcción de condiciones de vida en sano bienestar. Además, en cuanto a lo metodológico, son de gran concordancia las presentes indagaciones, se enfocan en un paradigma cualitativo, método fenomenológico y diseño de campo.

Ahora bien, se presenta la investigación de Angarita (2021), la cual se enfoca en “Generar un modelo pedagógico sistémico para la mediación de la comprensión lectora desde la estimulación de procesos cognitivos en el ciclo de educación primaria asociado a la realidad contextual del centro educativo Luis Alberto Badillo”. El contexto metodológico se desarrolló en el paradigma interpretativo, enfoque de investigación cualitativo fenomenológico. De hecho, la analogía de las investigaciones es la procura de modelos pedagógico como aporte al sistema educativo, además, ambas investigaciones se central en su ruta metódica en el paradigma interpretativo, con énfasis en la fenomenología.

En concordancia con los planteamientos hechos, Ramírez (2021) propone la siguiente investigación presentada como requisito de Tesis Doctoral, el estudio se encamino a “Generar una aproximación teórica del acompañamiento in situ para el mejoramiento de las prácticas pedagógicas en las docentes de básica primaria de la Institución Educativa Distrital Brisas del Río de Barranquilla, Colombia”. En este sentido, se puede afirmar que la indagación anterior está en correspondencia con el actual estudio, en cuanto a lo teórico y metodológico, ya que, se enfoca en hacer una aproximación teórica y para mejorar la práctica pedagógica, y utilizando un paradigma cualitativo y fenomenología como método, dando gran similitud con la investigación presentada, donde se pretende una aproximación a un modelo pedagógico que le permitan al docente desarrollar y promover la salud general de los alumnos apoyado en la educación física.

Bases Teóricas

En esta parte de la investigación se hace énfasis en los conceptos, teorías, leyes y metodologías sobre la educación física, la salud integral, el desarrollo motor, las capacidades coordinativas, la didáctica y diseño curricular, los cuales debe conocer y manejar el especialista de educación física a cabalidad en la concreción de dichos procedimientos en el acto pedagógico, de hecho, permiten orientar el estudio desde un enfoque epistémico que señala los hechos significativos que se deben indagar, Behar (2009), es decir, la ejecución en los educandos de educación inicial, primaria, secundaria y universitaria.

La Educación Física

Resulta oportuno, iniciar el recorrido epistemológico por definir que es la educación, aunque, es un término bastante amplio e impreciso, existen muchos postulados sobre que es la educación, Bermúdez (citado por Caiza, 2016) afirma que “son el conjunto de acciones destinadas a desarrollar sus capacidades intelectuales en una o varias áreas del conocimiento” (p. 6), ahora bien, la educación es la postura de una variada gama de tareas pedagógicas en pro de desarrollar al máximo el potencial de conocimientos del individuo en cualquier área integral ya sea cognitivo, emocional, social y motriz.

En este mismo orden y dirección, la educación tiene varias vertientes o enfoques de acuerdo a lo que se desee desarrollar o potenciar, entre las cuales se encuentran la educación física, de allí, se puede mencionar que es de gran importancia la misma en la instrucción general del estudiante, se educa a través de experiencia de movimientos donde el educando expresa emociones y sentimientos, a su vez, desarrolla el potencial cognitivo y motriz fomentando un aprendizaje significativo para el estudiante, tanto que, Calles (2007) afirma “la importancia que la educación física infantil le otorga al proceso educativo-formativo de las capacidades físicas, motoras, expresivas, rítmicas, afectivas y sociales en los niños y niñas en edades de educación inicial es fundamental” (p. 13).

Es evidente entonces, que lo fundamental en la edad infantil es un enfoque principalmente en la educación integral del ser, Calles (2007) define que “la educación física es ante todo educación” (p. 17), brevemente, la educación física es una rama científica de la educación que se encarga de promover los aprendizajes a través del movimiento, pero nunca fuera del enfoque primordial que es educar. Cabe agregar, que la educación física posee objetivos y metas a cumplir a través de la praxis pedagógica, los cuales son planteados de acuerdo a las necesidades y requerimientos de los educandos.

Así pues, Calles (2007) plantea el gran objetivo, el cual es “formar ciudadanos debidamente desarrollados y saludables, física, social, y emocionalmente” (p. 18), de hecho, los objetivos a alcanzar pueden ser múltiples pero deben estar enfocados en lo

físico, emocional y social del alumno , para de esta manera garantizar su evolución y desarrollo satisfactorio en la sociedad, por ende, fomentar la salud integral del ciudadano, la cual, se está viendo afectada por la cambiante y dinámica colectividad en la cual nos estamos desarrollando actualmente. Cabe decir, que la educación física es vista como una servidora de la sociedad y de la educación general, ya que, contribuye a una formación holística, en balance cuerpo-mente y adaptación social.

Con base en los planteamientos que anteceden, la educación física, se proyecta en tres aspectos relevantes de los seres, los cuales están íntimamente correlacionados entre sí, y se pueden mencionar como lo motriz, lo afectivo y lo social, de allí, que las prácticas pedagógicas deben estar encaminadas en la búsqueda de la interacción de los tres aspectos, a través de las áreas específicas de la educación física infantil y de las características de los estudiantes en estas edades. Precizando de una vez, Calles (2007) plantea las siguientes áreas:

Tabla 1. Áreas en la educación física en la educación Física

Recreativa	➤ Dirigida	Actividades físico- recreativas
	➤ Libre	Campamentos, paseos, entre otros.
Desarrollo motor	➤ Motricidad gruesa	Desplazamientos
		Equilibrio
		Destreza
		Habilidad
	➤ Motricidad fina	Coordinación: Ojo-mano (destreza de manejo) Ojo- pie (destreza de conducción)
Incorporación social	➤ Dinámicas grupales	Juegos pedagógicos
		Juegos pre deportivos

➤ Trabajo en equipos	Expresión corporal Bailo terapia y ritmo
➤ Relaciones intergrupales	

Nota: Calles (2007)

En referencia a la clasificación anterior, la educación física tiene su enfoque primordial en las áreas que el niño y la niña descubran y potencien sus capacidades y habilidades. Las áreas son la recreativa, con actividades dirigidas o libres, el desarrollo motor, con actividades de motricidad gruesa y fina y la interacción social con juegos pedagógicos, pre deportivo, expresión corporal y ritmo, las cuales le permiten al educando una evolución armónica y significativa.

Con respecto a, la praxis pedagógica en edades tempranas, la enseñanza física demanda una formación integral y que sea realmente significativa para los educandos, enmarcada en una didáctica y metodología bien concebidos que generen en el niño y la niña una transformación de aspectos y conocimientos eficaces y permanentes que le permitan un desarrollo completo a lo largo de su vida. Por consiguiente, los encargados y responsables de la generación de cambios cognitivos, afectivos y personales de los estudiantes son los docentes, los cuales deben proponer y facilitar dichos conocimientos y experiencias de una manera efectiva y precisa a través de los procesos educativos.

En este propósito, los educadores físicos deben ser personas idóneas y bien preparadas para cumplir con el rol tan importante que demanda la instrucción de los escolares de educación en todos sus niveles. Así pues, Calles (2007) asume que “el docente de educación física, debe ser un humano integro, que se quiera así mismo, lleno de conocimiento, bien preparado, que interprete que su trabajo tendrá una relación directa con el futuro del país”.(p. 13), en otras palabras, los especialistas de educación física tienen en sus manos el poder de formar y crear los ciudadanos del futuro, por tal motivo, deben ser personas preparadas académicamente y praxiológicamente, a su vez, con gran formación espiritual y axiológica, con gran amor por su trabajo y por los educandos que están bajo su tutela pedagógica.

Además, el especialista en el área juega un papel predominante en el perfeccionamiento general del escolar sobre todo en los aspectos relacionados con el desarrollo motor y de las capacidades coordinativas las cuales son las que garantizaran una adecuada integración a la sociedad. De allí que, Calles (2007) afirme que “la educación física en la educación es algo más que simple palabras, ejercicios, juegos y pelotas, es el soporte ideal para los responsables de la formación integral del futuro del país”. (p. 14). De hecho, el docente es un mediador de aprendizaje y de vivencias de enseñanza, un integrador entre todos los actores del hecho educativo, la escuela como centro, la comunidad como contexto y el conocimiento.

Didáctica de la educación física

Es evidente entonces, que la educación física presenta su propia didáctica y metodología, se educa a través del movimiento, sin embargo, por su naturaleza pedagógica la educación física ante todo en educación, utilizando diferentes métodos y estrategias para la enseñanza de los educandos con carácter holístico, enfocándose en el progreso armónico del individuo, haciendo un proceso híbrido de su capacidad de movimiento corporal con sus capacidades generales como ser. En este propósito, se plantean una serie de conceptos y definiciones relacionadas con la metodología de la educación física, los cuales darán una base de conocimientos al docente que le faciliten plantear el proceso didáctico de una manera eficiente permitiendo al educando un aprendizaje significativo.

Resulta oportuno, iniciar el recorrido conceptual inherente a la metodología de la enseñanza, en primer lugar, con la didáctica de la educación que según Barriga (2010), “La didáctica es la rama de la pedagogía que se encarga de buscar métodos y técnicas para mejorar la enseñanza, definiendo las pautas para conseguir que los conocimientos lleguen de una forma más eficaz a los educados” (p. 134). A los efectos de este, la didáctica es la manera como el docente plantea o programa el acto educativo, enfocado en que el estudiante adquiera el mayor conocimiento de la forma más fácil y eficaz. En la educación física la didáctica viene dictada por la naturaleza del área, debe ser adecuada y acorde a su categoría exclusiva, dado que, brinda enseñanzas

especializadas y las acciones motrices formuladas indican las formas de proceder periódicas y naturales de los estudiantes.

En el orden de ideas anteriores, la metodología de la educación, según el Manual del docente (1992), “La metodología es el conjunto de métodos, técnicas y recursos que se planifican de acuerdo a las necesidades del alumno” (p. 13). Según se ha citado, la metodología, también se concibe como método, es el orden sistémico que se persigue para obtener los objetivos propuestos, con la intención de hacer más efectivo el proceso de enseñanza. Así pues, en el área específica la metodología de enseñanza se enfatiza en los diferentes métodos, estilos, estrategias y recursos que se pueden utilizar al momento de alcanzar los objetivos motrices propuestos.

Dicha metodología debe satisfacer las necesidades propias del área y obedece a unas características especiales tales como: características biopsicosociales del educando, objetivos motrices, cognitivos y afectivos propuestos, cantidad de estudiante, tiempo y ambiente de desenvolvimiento, momento pedagógico. Además, los métodos de enseñanza son planteados por Barriga (2010): a través del siguiente esquema:

Tabla 2. Métodos de enseñanza en la educación

Criterios de clasificación	Métodos
Formas de razonamiento	<ul style="list-style-type: none"> ● Deductivo ● Inductivo ● Analógico ● Analítico ● Sintético
Actividades de los estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> ● Pasivo ● Activo
Formas de comunicar la información	<ul style="list-style-type: none"> ● Pasivo ● Activo

Enseñanza individualizada y socializada	● Proyectos
	● Solución de problemas
Presentación del conocimiento	● Globalización
	● Especialización

Nota: Barriga (2010)

Según se ha visto, existen una gran gama de métodos de enseñanza, los cuales pueden ser utilizados por los docentes de acuerdo los objetivos y finalidades que se deseen alcanzar. En el mismo orden y dirección, se pueden conceptualizar algunos de los métodos utilizados en el proceso, entre los cuales destaca el método deductivo, Martínez y Sánchez (s.f), expresa “cuando el asunto estudiado procede de lo general a lo particular. El profesor presenta conceptos, principios o definiciones o afirmaciones de las que se van extrayendo conclusiones y consecuencias” (s/n). Así pues, el docente presenta actividades generales promoviendo que el estudiante lo desglose en las particularidades del mismo, así pues, la enseñanza de la educación física el profesor presenta una acción motriz de manera general, el estudiante a partir de la ejecución y practica inicia el desglose del movimiento en diferentes fases, permitiendo la división del gesto, lo cual le certifica al estudiante asimilar cada particularidad de la actividad, para luego realizar los ajustes y combinación de todo el movimiento.

A lo largo de los planteamientos hechos, el método inductivo, el cual es considerado por Martínez y Sánchez (s.f), como “el asunto estudiado se presenta por medio de casos particulares, sugiriéndose que se descubra el principio general que los rige. Es el método, activo por excelencia, se basa en la experiencia y en la participación” (s/n), brevemente, es la contraparte del deductivo las experiencias de enseñanza se presentan de forma particular, fomentando en el estudiante el uso globalizado del razonamiento para lograr la comprensión general de la situación planteada por parte del educador. En la formación del movimiento es de gran utilidad dicho método, ya que, permite presentar acciones motrices de forma específica y de sencilla ejecución, para que luego el estudiante pueda producir un movimiento complejo y globalizado.

Ahora bien, el método analógico o comparativo, es concebido por Martínez y Sánchez (s.f), como “cuando los datos particulares que se presentan permiten establecer comparaciones que llevan a una solución por semejanza, hemos procedido por analogía. El pensamiento va de lo particular a lo particular” (s/n), es decir, las diferentes características que posee una misma situación de enseñanza, permite hacer análisis y comparación de las semejanzas que poseen, para lograr conocer cuál es la más adecuada y precisa en el proceso educativo.

En ese mismo sentido, Barriga (2010) plantea el método analítico, “también conocido como método global, ya que, se basa en comenzar por estructuras complejas para después comprender los elementos más sencillos. Es un método que va de lo general a lo particular” (p.165), es decir, es un método semejante al deductivo, donde una situación compleja se divide en partes o fracciones para comprender eficientemente su generalidad. Así mismo, Barriga (2010), plantea el método sintético, que es la contraparte del anterior método, consiste en conjugar las partes específicas de una situación o acción educativa, para generar un todo globalizado. En relación con los estilos de enseñanza en el área de educación física son muy particulares y específicos, deben satisfacer las necesidades propias de la actividad motriz, son planteadas por Zambrano (2005) a través del siguiente:

Tabla 3. Estilos de enseñanza en la educación física

Clasificación	Métodos
Enseñanza activa	<ul style="list-style-type: none"> ● Por imitación o mando directo ● Por resolución de problemas ● Por descubrimiento guiado ● Por creatividad
Enseñanza por tareas	<ul style="list-style-type: none"> ● Por recorrido ● Por circuito: tareas autogeneradas, asignadas
Enseñanza a través de compañeros	<ul style="list-style-type: none"> ● En parejas

- Pequeños grupos

Aprendizaje cooperativo

- En juegos

- En ejercicios

Nota: Zambrano (2005)

Es evidente entonces, que la combinación correcta de los métodos y los estilos de enseñanza, darán una mayor fluidez y eficacia en el proceso educativo del estudiante, de allí que, Cuellar y Delgado (citados por Campos, 2015) enuncian que “todo docente de educación física debe utilizar de manera efectiva los métodos de enseñanza, manejando los estilos de enseñanza de manera adecuada en cada situación educativa que precise una enseñanza efectiva” (p.16). Significa entonces, que dicha combinación y su correcta ejecución favorecerá la adquisición y desarrollo motor y capacidades coordinativas de una manera correcta, coherente y organizada, respetando los estadios de evolución del niño y la niña.

Con referencia a lo anterior, los estilos de enseñanza presentan una clasificación por la cual el docente debe conducir su enseñanza y metodología dentro los cuales se encuentran el mando directo que según Campos (2015), se concibe como “su principal característica es que el docente toma todas las decisiones, realiza todas las operaciones, que son transmitidas al alumnado, quien se limita a poner en práctica dicha orden” (p.20), brevemente, este estilo de enseñanza es tradicionalista donde el escolar es pasivo y se realizan las actividades que el docente considere, el estudiante imita las acciones motrices que son planteadas, sin embargo, es el estilo de enseñanza más utilizado en los procesos de pedagógicos.

En concordancia con lo anterior, la resolución de problemas, planteado por Campos (2015), como “los alumnos deben encontrar la respuesta motriz por sí mismos, el docente una vez diseñado el problema motriz solo se limitara a observar el proceso donde el alumnado debe ser capaz de encontrar diversas soluciones al problema motriz planteado” (p. 20), en efecto, la participación activa del estudiante es bastante notable, lo cual permite desarrollar la autonomía y creatividad motriz del estudiante, permitiendo la resolución individual y con muchas opciones motoras a un solo problema planteado,

siendo así, uno de los estilos más avanzados para la enseñanza, el cual debe ser utilizado con regularidad por parte del docente especialista en cuanto al potencial motor y desarrollo de las capacidades coordinativas de los estudiantes en las primeras edades desde la educación inicial.

En lo que respecta, el estilo descubrimiento guiado, según Campos (2015), “el docente plantea una situación motriz que requiere una solución motora por parte del alumnado, que mediante la práctica y capacidad intelectual va descubriendo las soluciones motrices” (p.24), de hecho, es un estilo donde el alumno tiene la facultad de descubrir su correcta instrucción, en ejecución con todo su repertorio motriz y capacidad intelectual, para descubrir las posibles soluciones al problema motriz planteado por el docente, la participación del estudiante es activa. Dicho estilo de enseñanza, es uno de los que el docente de educación física con participación desde la educación inicial debe utilizar, ya que, le permite al niño descubrir por sí mismo, sus potencialidades, habilidades y destrezas favoreciendo el desarrollo y aprendizaje motriz, consonó a su evolución, favoreciendo así, la asimilación y perfeccionamiento de todas las capacidades coordinativas por su propio descubrimiento e iniciativa motora.

En ese mismo sentido, el estilo de enseñanza por creatividad, el cual es expresado por Delgado (citado por Campos, 2015), como “su centro de interés radica en dar total libertad de creación motriz al alumnado, independientemente de cuál sea el contenido a trabajar” (p.25), en otras palabras, el estudiante a través de su creatividad motriz, produce acciones motoras adecuadas a su desarrollo evolutivo, lo cual le permite de manera eficiente y eficaz favorecer el perfeccionamiento de sus capacidades coordinativas, con total autonomía y libertad de pensamiento crítico, expresión motriz y elaboración de nuevos movimientos que permitan afianzar el repertorio motriz deseado.

En referencia a la clasificación anterior, el estilo de enseñanza asignación de tareas, dentro del cual se subdivide en recorridos o circuitos, es definido por Delgado (citado por Gonzales; 2010) como “técnica de enseñanza de instrucción directa, el maestro planifica y propone las tareas y alumno las ejecuta de forma individual (p.7), es

decir, los estudiantes realizan una sucesión de ejercicios motores previamente planificadas y expuestas por el docente, siguiendo un orden de manera individual.

Ahora bien, el estilo de enseñanza en parejas o enseñanza recíproca como también es conocido, Contreras (1998), expresa que “consiste en que los alumnos organizados en parejas, realizan la tarea encomendada por el profesor a la vez que se corrigen sus propios defectos” (p.284), brevemente, el estudiante trabaja con sus compañeros ejecutando las acciones motrices que el docente plantea, realizando una retroalimentación y corrección de la ejecución, uno ejecuta y los demás estudiante analizan y plantean acciones correctivas de los errores cometidos, luego existe un cambio de roles para exista la enseñanza recíproca.

En este mismo orden y dirección, la enseñanza en pequeños grupos, que según Contreras (1998), es concebido como “organización en la que más de dos alumnos se asocian para la práctica, observación y corrección de las tareas propuestas, por lo que implica una mayor responsabilidad del alumno” (p. 285), brevemente, es un estilo con características parecidas a la enseñanza recíproca, con la diferencia que existen varias facetas que cumplen los escolares dentro del pequeño grupo, tales como el ejecutor, el observador y los correctores, asimismo, los estudiantes tienen una participación activa, realizando las actividades propuestas por el docente.

Dadas las condiciones que anteceden, es importante mencionar que los métodos y estilos de enseñanza son una forma muy global de presentar las rutas para la consolidación de los objetivos, dando paso así a la especificidad de las estrategias metodológicas, que según Díaz (1999), “son procedimientos que se adoptan para orientar las actividades del docente y del alumno durante el proceso de enseñanza–aprendizaje” (p. 143). Significa entonces, que las estrategias o técnicas de enseñanza como son conocidas en algunos textos, son el cómo hacer para conseguir los objetivos formulados de un modo eficaz y son propuestos por los educadores en el proceso y ejecutadas por los educandos en su aprendizaje.

En lo que respecta a, los recursos metodológicos son de gran importancia, garantizan el desenvolvimiento real de los educandos en la naturaleza y especificidad

del área, según el Manual del docente (1992), los recursos “son materiales de enseñanza, soportes que ayudan a desarrollar las concepciones pedagógicas” (p. 16). En efecto, los recursos a utilizar deben estar focalizados a los métodos, estilos y estrategias planteadas por el docente, por tanto, a través de ellos se garantizará el provecho de los requerimientos expuestos de forma efectiva y significativa. Cabe agregar, que para la elección y clasificación de los recursos deben tomarse en cuenta las siguientes características: objetivos a ampliar, área física disponible, conjunto y disposición de los recursos didácticos, representación de alumnos y métodos, estilos y estrategias a utilizar durante el momento de enseñanza- aprendizaje.

Precisando de una vez, la sistematización del aprendizaje debe orientarse metodológicamente en la utilización integradora de una pluralidad de métodos y estilos en pro de las falencias pedagógicas presentes en los distintos momentos, además, basados en la diversidad de los estudiantes. Resulta oportuno mencionar, la utilidad de las estrategias depende de la transformación constate, dado que, se elude la monotonía de los procesos.

Tal como se ha visto, los métodos y estilos de enseñanza propuestas son múltiples y complementarias, todos los aspectos educativos están bajo la influencia de una serie de factores en constante modificación. En este sentido, aparecen los contenidos, los cuales son variados de acuerdo a otro factor implícito como lo es, la edad de los estudiantes, además, de los anteriores se hace referencia a la homogeneidad o heterogeneidad del grupo, basado en otro aspecto importante que son los conocimientos previos que poseen los alumnos, en concordancia con el grado de motivación y los recursos de que se dispone. De modo que, la diligencia educativa estará engrandecida con la utilización de la pluralidad de métodos, estilos, estrategias y recursos, así pues, lo transcendental es la sapiencia de los docentes y la aplicación efectiva de los mismos, lo cual garantizará una didáctica propia y conforme del área de educación física.

Así mismo, vale mencionar los modelos pedagógicos de la educación física que se enmarcan en la importancia de implementar diversos modelos didácticos en la formación del docente de educación física, centrando la discusión en cómo estas

estrategias pedagógicas pueden contribuir al desarrollo de la salud de los educandos. La formación docente en esta área no solo implica la adquisición de conocimientos técnicos sobre la actividad física, sino también la apropiación de metodologías que promueven un enfoque integral, en el que la salud se ve como un componente fundamental del proceso pedagógico y del bienestar general de los estudiantes. Los modelos didácticos son herramientas que permiten estructurar la intervención pedagógica, facilitando un aprendizaje significativo y contextualizado. La variedad de estos modelos, como el constructivismo, el aprendizaje cooperativo y la enseñanza centrada en el estudiante, ofrecen múltiples posibilidades para que los docentes en formación puedan diseñar prácticas pedagógicas que respondan a la diversidad de necesidades de sus educandos.

La práctica pedagógica en educación física debe ir más allá del simple desarrollo de destrezas motrices, y orientarse hacia la formación de hábitos saludables que puedan mantenerse a lo largo del tiempo. Para ello, los docentes deben incorporar en su práctica modelos didácticos orientados a potenciar el compromiso de los estudiantes con estilos de vida activos y saludables. En este sentido, el enfoque por competencias, que prioriza habilidades prácticas y actitudes positivas, resulta especialmente relevante, puesto que fomenta en los educandos la internalización de valores asociados a la salud y el bienestar.

Capacidades coordinativas y capacidades condicionales del individuo

En lo que se refiere a, el desarrollo de la capacidad motriz del niño y la niña a través de las vivencias motoras que se plantean a través educación física, se plantean una serie de actividades didácticas con un enfoque en el cuerpo y sus movimientos como medio para formar, desarrollar y armonizar los actos motores de los escolares. De allí que, Calles (2007) afirma que “la educación motriz consiste en favorecer la adquisición de conductas en el momento preciso en el que deben intervenir en la evolución del niño y la niña (p. 38), de allí que, se deben impulsar acciones motrices basadas en la marcha evolutiva del sujeto.

En ese mismo sentido, Díaz (1999) define el desarrollo motor como “el proceso mediante el cual el individuo adquiere, organiza y utiliza la conducta motriz. A lo largo de

todo este proceso se van sucediendo, de manera más o menos diferenciada, una serie de manifestaciones o estadios” (p. 32). De hecho, para que el estudiante propicie un desarrollo motor adecuado, debe cumplir con los estadios o fases propias de la maduración y crecimiento los cuales son momentos individuales y personales, cada ser es único y se va desarrollando de acuerdo al cumpliendo las fases de la evolución. A los efectos de este, el rol primordial en el cumplimiento del desarrollo motor está en la enseñanza de la educación motriz efectiva, donde, sea encausada didácticamente en los períodos y de las particulares individuales de evolución, propiciando actividades motrices ajustadas al desarrollo motriz del sujeto.

En este mismo orden y dirección, es importante resaltar los elementos propios del desarrollo motor los cuales son planteados por Di Sante (2004) entre los cuales se encuentran “la actividad tónica, equilibrio, conciencia corporal, dominancia lateral y lateralidad, la noción espacio-temporal, la coordinación”(p. 23), brevemente, dichos elementos deben ser abordados como un proceso para la obtención de los máximo resultados motrices del educando, así mismo, con el fortalecimiento de cada elemento fomentara en el educando la obtención de un aprendizaje motor óptimo.

Hechas las consideraciones anteriores, se plantea en primer lugar, la actividad tónica, De Costallat (citado por Di Sante, 2004) la define como “el tono, es una ligera tensión que afecta los músculos en reposo fisiológico. Esta contracción no es la excitación nerviosa que genera movimiento; ella sirve para mantener las posiciones del cuerpo y la postura” (p. 24), es decir, el tono muscular es la tensión que se realiza en los músculos y que necesariamente no produce movimiento, solo se activa para mantener el cuerpo en algunas posiciones y mantener la postural corporal correcta.

En segundo término, el equilibrio, definido por Di Sante (2004) como “el equilibrio se refiere al mantenimiento de una posición determinada, reduciendo al mínimo el contacto con la superficie (p. 32), en efecto, es uno de los aspectos más importantes y necesarios para la adquisición de nuevos momentos motrices, elementalmente consiste en mantener una posición determinada con la mayor eficacia posible, a su vez, se presenta de acuerdo a las vivencias motrices, ya sea estático o dinámico.

Seguidamente, la conciencia corporal, Di Sante (citado por Calles 2007) expresa que “el ser humano requiere de la conciencia corporal para su adaptación total con el medio que lo vincula” (p. 40), en otras palabras, es importante conocer su cuerpo y sus potencialidades, para así lograr una adaptación en el medio exterior cotidiano donde se desenvuelve el individuo. Sin embargo, existen una serie de definiciones sobre dicho tema en cuanto a la terminología y la conceptualización de los mismos, aunque, dichas definiciones o planteamientos se enfocan en el conocimiento corporal y su aplicabilidad. En ese sentido Frostig y Maslow (citados en Di Sante, 2004) plantean:

Primero, imagen corporal, se considera la suma de todas las sensaciones y sentimientos que conciernen al cuerpo, segundo, esquema corporal, se refiere a la adaptación de las partes esqueléticas y musculares del cuerpo humano, tercero, concepto corporal, se entiende como el conocimiento que tenemos del cuerpo y de todas sus partes. (p. 41)

De hecho, las tres definiciones su objetivo primordial es la conciencia que debe tener el ser humano de su cuerpo, desde las perspectivas de las sensaciones y sentimientos y lo antónimo y fisiológico hasta el conocimiento total del mismo. Para dar continuidad, la dominancia lateral y lateralidad, son aspectos que tienen relación entre sí, sin embargo, son términos diferentes, Calles (2007), define la dominancia lateral como “la preferencia o superioridad de un lado del cuerpo sobre el otro en el desempeño de las tareas motrices” (p. 41), es decir, que el sujeto tiene mayor preferencia y efectividad en la ejecución de un actor motor con una parte de su cuerpo, ya sea, derecha o izquierda, en tanto que , lateralidad definida por Calles (2007) como “noción o conocimiento de los lados derecho e izquierdo del cuerpo, independientemente de la dominación lateral de la persona”(p. 41), en otras palabras, el conocimiento de su cuerpo en cuanto al desenvolvimiento de derecha e izquierda, sin importar cuál sea su predominancia o superioridad de ejecución de acciones motrices.

En este mismo orden de ideas, Di Sante (2004) expresa que “las relaciones del propio cuerpo en el espacio, la exploración activa obedece a la satisfacción de necesidades permitiendo el establecimiento de las posiciones corporales” (p. 58), de hecho, es la orientación, ubicación y estructuración y movilidad dentro del mundo que rodea la cotidianidad del individuo.

De igual manera, se plantea la coordinación, la cual es definida por De Costallat (citado por Di Sante, 2004) como “la integración armoniosa de musculo, nervios y sentidos, con el fin de producir acciones cinéticas precisa y equilibradas” (p. 67), es decir, la armónica acción y ejecución de los sistemas nervioso y muscular, producen movimiento coordinados. Así pues, Calles (2007) plantea que “existen distintas: formas de ella entre las cuales está la coordinación sensorio motriz, la coordinación motora gruesa, la coordinación fina y la coordinación visomotriz”. (p. 43). Es evidente entonces, la operación coordinada de diversos esquemas de movimiento, trasladan el educando a la prosecución de destrezas básicas motrices entre las cuales se encuentran caminar, correr, lanzar, saltar, girar.

Dadas las condiciones que anteceden, las capacidades coordinativas deben ser el enfoque inicial de la educación física. De hecho, Dietrich, Klaus y Klaus (2001), definen las capacidades coordinativas como “cualidades de la realización de procesos específicos y situacionales de la ejecución motriz, basados en experiencias motrices” (p. 65), brevemente, con la acumulación progresiva de cada una de ellas garantiza en el niño y la niña el impulso de las destrezas básicas motrices, con el objeto de maximizar el rendimiento motriz en cada ejecución cotidiana o deportiva.

Así pues, Hirtz (citado por Dietrich, Klaus y Klaus, 2001) afirma que “las capacidades coordinativas son un programa motores, de velocidad, de forma de aprendizaje de las destrezas motrices y técnicas deportivas, así como la aplicación adecuada a la situación” (p. 68). Es evidente entonces, que el trabajo enfocado en las capacidades coordinativas, debe promover múltiples movimientos al educando que le permitan eficacia de ejecución aprendizaje de acciones motrices y adaptación eficiente a otras situaciones motrices previstas o imprevistas en el acto motor.

Ahora bien, Pérez (2001) afirma que “las capacidades coordinativas son consideradas como pre-requisitos de rendimiento, o de movimiento, que capacitan al individuo para ejecutar determinadas acciones, sean deportivas, profesionales o de la vida cotidiana” (s/n), brevemente, son imprescindibles para el provecho eficaz de

distintos bosquejos motores, apropiados al sujeto y al entorno que se desenvuelve, en lo competitivo o cotidiano.

Precisando de una vez, Jacob (citado por Pérez, 2001) expresa que “las capacidades coordinativas como elemento que condiciona la vida en general, condiciona el aprendizaje motor, las capacidades coordinativas como elemento que condiciona el rendimiento deportivo” (s/n), brevemente, permiten al niño y niña evolucionar en los aspectos primordiales de su vida, formando un ser integral y con capacidad para adaptarse a los retos motrices que se plantean a lo largo de su existencia.

En los marcos de las observaciones anteriores, Hirtz (citado por Dietrich, Klaus y Klaus, 2001) plantea la siguiente clasificación de las capacidades coordinativas “la capacidad de diferenciación cenestésica, la capacidad de orientación en el espacio, la capacidad de equilibrio, la capacidad de reacción compleja y la capacidad de ritmo” (p. 68), a los efectos de este, dicha clasificación se ajusta correctamente, puesto que, no se consideran las capacidades coordinativas como algo netamente del alto rendimiento deportivo, su enfoque es general globalizado, todos los seres humanos podemos desarrollar dichas capacidades, ya que, son consideradas la bases del aprendizaje motor del niño y la niña, sin menoscabo, si dicho desarrollo va a ser especializado en cualquier disciplina deportiva o solo cotidianeidad.

En este sentido, se definen cada una de las capacidades coordinativas, en primer lugar, la capacidad de diferenciación cenestésica, que según Hirtz (citado por Dietrich y otros, 2001), afirma que “diferenciación cenestésica por la que los movimientos se distinguen y gradúan con detalle, sobre la base, principalmente, de información cenestésica proveniente de músculos y tendones”(p. 68), es decir, es la capacidad que regula las acciones motrices, utilizando la información del sistema muscular para realizar con eficacia, adaptación y control el movimiento, esta capacidad es la primordial a desarrollar, su importancia radica en que el sujeto aprende a coordinar la musculatura de los segmentos corporales inmersos en el movimiento de forma aislada para formar un solo movimiento general.

En este orden y dirección, la capacidad de orientación en el espacio, la cual es definida por Hirtz (citado por Dietrich y otros, 2001), como “la elaboración de informaciones, sobre todo ópticas, con vista a la coordinación de movimientos de orientación en el espacio” (p. 68), de hecho, todo sujeto debe mapear la información recibida por medio visual y adecuarla al espacio donde se desenvuelve, con el objeto de realizar movimientos eficaces. Seguidamente, la capacidad de equilibrio, que según Hirtz (citado por Dietrich y otros, 2001), “consiste en el mantenimiento y restauración del equilibrio en situaciones cambiantes y la restauración de tareas motrices en condiciones de equilibrio cambiante” (p. 68), es decir, capacidad que posee el individuo de realizar formas de movimiento manteniendo el equilibrio estático o dinámico, permitiendo conservar o recuperarse en la realización de movimientos que afecten el equilibrio.

Para continuar, la capacidad de reacción compleja, Hirtz (citado por Dietrich y otros, 2001), afirma que “abarca preparativos y realización oportunos de acciones motrices breves, respondiendo a diferentes señales” (p. 68), a lo que es lo mismo, la capacidad del reaccionar o dar respuesta ante situaciones motrices o estímulos en el momento oportuno y con la velocidad necesaria a dicha situación motriz. Por último, la capacidad rítmica, definida por Hirtz (citado por Dietrich y otros, 2001), como “comprensión, almacenamiento y representación de estructuras dinámico-temporales, ya sean, suministradas con anterioridad o contenida en el movimiento mismo” (p. 68), brevemente, se expresa el movimiento sistémico luego de percibir y simbolizar distintas de forma rítmicas basado en estándares motrices a ejecutarse.

Precisando de una vez, Lawther (1968), define “el aprendizaje motor como aquel aprendizaje en el cual los movimientos del cuerpo tienen la función más importante” (s/n), en efecto, el movimiento es un tópico significativo en los sujetos, ya que, a través de él, podemos relacionarnos, desenvolvemos, expresarnos e interactuar con el entorno de nuestro mundo. De allí, la importancia del mismo en la educación de los individuos para garantizar la concepción de una formación integral del ser, tanto motrices, cognitivos y biopsicosociales de los alumnos inmersos en el proceso de educativo.

En este propósito, dentro del sistema educativo existe un área específica para implementar el aprendizaje motor, la cual es la educación física, sin embargo, el aprendizaje motor engloba muchas más áreas del sistema escolar, las cuales deben ser vinculantes entre sí, para desarrollar en los educandos en los aspectos cognitivos, sociales, emocionales y sobre todo motrices, los cuales garantizaran el óptimo desenvolvimiento cotidiano y de performance de los escolares.

En ese mismo sentido, el aprendizaje se logra cuando el individuo alcanza o supera una serie de periodos, los cuales vienen determinados por el desarrollo y maduración individual, dichos periodos vienen determinados por un tiempo prudencial en cada fase, en las cuales existen algunas expresiones motrices propias del periodo y cambios conductuales de movimiento acordes al periodo evolutivo individual. En efecto, Sánchez Bañuelos (citado por Díaz, 1999), establece las fases

Primera fase, desarrollo de las habilidades perceptivas a través de las tareas motrices habituales, segundas fases, desarrollo de las habilidades y destrezas motrices básicas, tercera fase, iniciación a las habilidades motrices específicas y desarrollo de los factores básicos de la condición física y cuarta fase, desarrollo de las habilidades motrices específicas y desarrollo de la condición física general. (p. 42)

En referencia a la clasificación anterior, la primera fase va desde los cuatro años hasta los seis años aproximadamente, cuyo enfoque es la práctica de actividades motoras cotidianas que permitan afianzar el acto motor de los infantes, siendo esta la etapa de mayor importancia, ya que, garantizará un conocimiento corporal y descubrimiento de las posibilidades de movimiento que posee. La segunda fase, caracterizada por inicio en el desarrollo de esquemas de movimiento básicos, lo que permite una mayor autonomía motriz y va desde los siete años hasta los nueve años aproximadamente.

La tercera fase, donde se afianzan y consolidan los esquemas motores básicos de los educandos, va desde los diez años hasta los trece aproximadamente. Finalmente la cuarta fase, va desde los catorce años hasta los diecinueve años, su punto inicial es el afianzamiento y automatización de las habilidades motrices específicas y capacidades

condicionales del sujeto, a su vez, consolidación de esquemas motrices adecuados en cada estudiante inmerso en el hecho de enseñanza aprendizaje.

Dadas las condiciones que anteceden, el aprendizaje motor cala su importancia desde las primeras etapas de educación, siendo un aspecto de gran relevancia iniciar su desarrollo desde la educación inicial, en esta etapa los niños se van a formar de una manera integral, dando las bases motrices necesarias para lograr los aprendizajes en el futuro, por tal motivo, el aprendizaje motor en esta fase se debe enfocar en fomentar y propiciar actividades motrices adecuadas, basadas en las teorías y experiencias apropiadas que permitan desarrollar en el estudiante un repertorio de movimientos con base motriz en la capacidades coordinativas, permitiendo en las fases y niveles siguiente un desarrollo, maduración y aprendizaje motriz sustentado y con gran afianzamiento que permitirá al educando una evolución adecuada e integral.

Resulta oportuno, considerar a Batalla(citado en Depablos,2016), el cual plantea, “la enseñanza de la actividad motriz en educación primaria y secundaria de manera obligatoria, dividiendo la actividad motriz para primaria en espontanea, elaborada y codificada, para secundaria en aplicada y productiva”(s/n), brevemente, la educación primara parte con actividades motrices habituales, innatas y espontaneas, para luego, ir elaborando e interiorizando las tareas motrices de acuerdo a su evolución, seguidamente, el proceso codificado de los esquemas de movimiento de manera automatizado y eficiente, para continuar, en la segunda etapa el proceso pasa a la aplicación significativas de movimientos de manera eficaz y eficiente y finalmente la etapa productiva de la motricidad en los ámbitos cotidianos y de performance.

Finalmente , lo que respecta al aprendizaje motor debe estar presente en la educación desde la etapa de inicial, siendo la misma la apertura de la vinculación con los factores de movimiento básicos, capacidades coordinativas en la cual se debe enfocar a formar un ser íntegramente motriz, para ir desarrollándose y evolucionando en todas las etapas subsiguientes de la formación educativa y sobre todo la formación motriz que garantizara el bienestar de los educando y la formación eficaz, eficiente y efectiva de los talentos cognitivos - motrices, que tanto espera la sociedad en constante evolución.

En este orden y dirección, la capacidad física está directamente relacionada con las características y potencialidades innatas que posee un individuo y donde influyen aspectos psicológicos, biológicos y sociales. La capacidad como tal, engloba una gama de aspectos, que le permiten al “ser” desenvolverse y resolver situaciones de cualquier índole que éste pueda vivir. Cortegaza (2003), hace mención acerca de las capacidades y dice que “son las propiedades fisiológicas del hombre de las cuales depende la dinámica de la adquisición de conocimientos, habilidades, hábitos y éxito de una determinada actividad” (p.1), En pocas palabras, la capacidad, es una dependencia que posee la persona y que le va permitiendo establecer parámetros, metas que lo hacen único e irrepetible.

Es evidente entonces, que las capacidades físicas se constituyen como aquellas características, pericia y manifestaciones propias que posee cada individuo para llevar a cabo acciones motrices básicas que son fundamentales para su desenvolvimiento como persona y que desde su nacimiento se van nutriendo de los diversos factores que la estimulan. Para los autores Robadán y Rodríguez (2010), las capacidades físicas son “los atributos que contribuyen a la eficacia de las tareas motrices (resistencia, fuerza, velocidad y amplitud del movimiento o flexibilidad” (p.3); es decir, las formas de manifestación que posee una persona para responder a ejecuciones motrices concretas y que son muy recurrentes en su vida.

Asimismo, el Manual de Educación Física y Deportes (2005), brinda un aporte conceptual similar y reseña que, “constituyen la expresión de numerosas funciones corporales que permiten la realización de las diferentes actividades físicas” (p461). Ello, permite hacer énfasis en la exigencia de fortalecer y favorecer las capacidades físicas de los escolares desde edades tempranas y en las diversas etapas estudiantiles, pues, les nutren de valores y potencialidades físico- motrices que serán reflejo de su desempeño en su cotidianidad, no solo, a nivel estético sino, garantizar el repertorio motriz y su funcionalidad sensorial y perceptiva. Todo eso, se manifestará al caminar, correr, saltar, realizar tareas del hogar, practicar algún deporte, en fin, múltiples acciones motrices que una persona puede ejecutar durante su vida.

Para el autor Berrone (2003), las capacidades físicas o motoras “son particularidades individuales de la personalidad que, al mismo tiempo, son condiciones para realizar con éxito una actividad dada y revelan las diferencias en el dominio de los conocimientos, habilidades y hábitos necesarios para ella” (p.32); es imprescindible considerar que a pesar de que las mismas dependen directamente de las tipologías de cada persona, éstas se encuentran determinadas factores que, (Cortegaza, 2003), hace mención

- 1.- Las particularidades desde el punto de las influencias desde el punto de vista ontogenético que tiene cada individuo.
- 2.- Las particularidades de las influencias externas dirigidas al desarrollo de esas capacidades motoras.
- 3.- Las particularidades de que una misma actividad pueda desarrollar diferentes capacidades físicas. (p.6)

Ahora bien, para su mayor y mejor comprensión en la manifestación del hombre las capacidades físicas presentan diversas clasificaciones. Según algunos autores como Manno (citado en Cortegaza, 2003) entre otros que coinciden en ello, se dividen en dos: (a).- Las capacidades condicionales y (b).- Las capacidades coordinativas.

En este orden y dirección, las capacidades condicionales: dependen de un condicionamiento de tipo energético, puesto que, es un elemento fundamental para su desarrollo, aunque, según el autor mencionado y otros como Zatsorki y Ruíz; no es solo el elemento decisivo, pues, existen otros elementos que determinan los tipos de capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad. Según Berrone (2005) y Cortegaza (ob. Cit), existen unos factores básicos para determinar y son los siguientes

- (a)- Requisitos o requerimientos metabólicos de cada capacidad.
- (b).- Factores genéticos.
- (c).- las características cinemáticas y dinámicas de los parámetros técnicos que garantizan la realización de los ejercicios físicos y que vayan en consonancia con la exigencia de cada capacidad motora.
- (d).- la influencia de las capacidades coordinativas sobre las condicionales.
- (e).- las reacciones o respuestas concretas a las exigencias morfo funcionales de cada una de las capacidades motoras.
- (f).- la relación existente entre las capacidades condicionales con los componentes técnicos y tácticos de cada actividad física o deporte que se realiza.

Todo ello, permite realizar un análisis y comprensión de la clasificación y de los factores determinantes de cada individuo, con el fin de reconocer que cada ser único en sus capacidades, no obstante, pueden ser mejoradas con los estímulos motores y físicos adecuados. Es este orden y dirección, es de gran importancia plantear cada capacidad condicional, las cuales se definen con apoyo en los siguientes autores, de allí que la resistencia definida por el Manual de Educación Física y Deportes (2006) como: “Es la capacidad de resistir físicamente una carga de trabajo por un largo tiempo determinado” (p.95), es decir, la capacidad individual de realizar esfuerzos por largos periodos de trabajo en presencia de oxígeno, además, la misma, puede ser cardiorespiratoria que tiene que ver con lo orgánico, o muscular que está relacionada con el aparato musculoesquelético.

En ese mismo sentido, la fuerza es definida por Kassel y Colina (2000) como: “la capacidad de general tensión intramuscular bajo condiciones específicas” (p.118), es decir, la capacidad de las fibras musculares de contraerse con el objeto de vencer barreras exterior con la vigorosidad que realizan los músculos, asimismo, están presentes los tipos de fuerza, entre las cuales están la máxima y explosiva, de allí, la importancia de conocer a plenitud la disciplina deportiva para poder determinar el tipo de control y valoración de la misma.

Conceptualización de Actividad Física y Ejercicio Físico y Deporte

En este referente teórico, se hace énfasis en la conceptualización de los términos utilizados en la educación física, y que es necesario definir y contextualizar de acuerdo a su significado y utilidad. De allí que, la actividad física es definida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos (Montesino, 2022), en este sentido, las acciones físicas cotidianas o movimientos rutinarios son las que ejemplifican dicho concepto, tales como, caminar, subir escaleras, oficios de hogar, entre otros, por tanto, hay que tener claro dicha definición al momento de discriminar las actividades físicas a promover.

Asimismo, en cuanto al ejercicio físico, Montesino (2022), expresa que “se considera una subcategoría de la actividad física, pero debe ser realizada en forma

estructurada, repetitiva y sistémica” (s/n). En tal sentido, los ejercicios físicos, deben estar planificados y organizados de manera rigurosa y coherente con el objeto de alcanzar máximos niveles y rendimientos físicos en pro de mejorar el performance y capacidades condicionales del individuo. En este mismo orden, el deporte es descrito como un conjunto de habilidades tanto físicas como mentales orientadas para la competición (Montesino, 2022), de hecho, las acciones físicas con énfasis deportivo son diferenciadas de las demás por su carácter competitivo y reglamentario, el cual se enfoca en el alcanzar los lugares privilegiados en la competencia.

Es evidente entonces, que existen diferencias en los conceptos utilizados en la educación física, puesto que, cada una tiene su connotación y aplicación dentro de los procesos de enseñanza de esta disciplina educativa, cada una presenta su aplicabilidad y acción, con objetivos diferentes en cada perspectiva dentro del mundo físico, todas difieren entre sí, sin embargo, todos apuntalan en el valor de efectuar movimientos y ejercicio físico como medio de desarrollo de salud integral en ser.

Salud Integral y Hábitos Saludables

Hechas las consideraciones anteriores, la educación física y sus elementos de desarrollo y evolución del individuo se proyecta en la salud integral del ser y sus hábitos saludables en cuanto la práctica de actividad y ejercicios físicos que causen bienestar y hábitos saludables en los sujetos. Evidentemente, es necesario conceptualizar lo expresado por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1949), “salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solo ausencia de enfermedad” (s/n), es decir, para presentar un estado de salud integral y general es necesario estar en completo equilibrio holístico, además, el indicativo de no presentar prescripciones médicas de una enfermedad, no significa estar sano integralmente.

Precisando de una vez, la OMS (2005) promulga lo siguiente “la salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la propia vida, y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrece a todos sus miembros de gozar de un buen estado de salud” (s/n). Ahora bien, la salud de los ciudadanos debe ser planeamiento primordial en la colectividad, y

la educación física no escapa a su responsabilidad inminente ante dicha aseveración, puesto que, a través de ella se promueven hábitos de vida enfocadas en la salud integral garantizando actividades y ejercicios físicos cónsonos y precisos al mantenimiento y desarrollo de bienestar y salud general en lo físico, cognitivo y social del ser.

Resulta oportuno, mencionar los planteamientos de Mantilla (2010) “la salud vista como un derecho humano... tienen el derecho a tener los más altos niveles de salud, a tener información y educación adecuada y completa que le permita la adopción de comportamientos y estilos de vida más saludables”(p.9), de hecho, la salud como derecho universal de los ciudadanos, debe estar presente en la educación prioritariamente como medio de fortalecimiento de las rutinas saludables que asistan los estándares de salud integral.

Asimismo, Mantilla (2010), expresa que “la educación tiene consecuencias que van más allá del aprendizaje y su influencia positiva alcanza la mayoría de los aspectos del niño y la niña. Se sabe que cuando hay un mayor nivel educativo los niños y niñas aprenden cómo mantenerse más sanos a protegerse contra las enfermedades” (p.10), de allí, la importancia de la educación con énfasis en las acciones físicas como medio de aprendizaje de hábitos saludables con la realización de ejercicios físicos de manera cotidiana, que garanticen la adquisición de rutinas de vida enmarcadas en salud integral.

En este sentido, Ramírez (2009) pronuncia que “la educación física es un proceso dirigido a —robustecer la salud; educar y desarrollar las cualidades motrices, formar y mejorar hábitos motrices necesarios para la vida; y coadyuvar en la producción de un ciudadano preparado para la participación activa en la vida social, cultural y productiva”(p.27), brevemente, la salud y desarrollo biológico del ser es de gran importancia, dado que, prepara al individuo en todos los aspectos de manera holística con el fin de convivir y adaptarse a la sociedad actual.

Ante la situación planteada, Granada (2012) afirma que “los hábitos de vida saludables forman parte primordial en las primeras etapas de la formación del individuo, su continuidad y consolidación debe llegar hasta el final de la vida entendiéndolo como un medio de inversión que proporciona mayor calidad de vida al

ciudadano” (p.4). Brevemente, los mismos, se alcanzan utilizando la educación física en las primeras edades, no obstante, deben cultivarse durante toda la vida para lograr los objetivos de calidad de vida y bienestar holístico, así pues, los modelos pedagógicos de educación física deben estar enfocados en dichos aspectos de salud como política educativa y pedagógica.

En este mismo orden y dirección, Granada (2012) postula que “la práctica de ejercicio físico tiene un papel muy relevante en la consecución de hábitos de vida saludable sobre la población en general y los jóvenes en particular, interviniendo en conductas beneficiosas que abarcan desde hábitos nutricionales hasta comportamientos sociales” (p.7), de hecho, la consolidación de experiencias de salud enmarcados en la práctica de ejercicios físico, la nutrición y adecuación social son de gran valor propiciarlos desde los recintos educativos con la esencia de generalizar el los jóvenes los hábitos saludables durante toda su vida activa en sociedad.

En concordancia con lo anterior, tal como lo afirma Granada (2012) “los beneficios de la educación física inciden sobre todos los aspectos de la salud: física, intelectual, social, emocional y hasta espiritual lo que nos hace llevar una mayor calidad y esperanza de vida” (p.7). Es evidente que la educación corporal es predominante en la adquisición de la salud de los educandos, dado que, con la puesta en marcha de modelos pedagógicos enfocados en la salud integral y hábitos de vida adecuados, permiten a los individuos alcanzar los propósitos de ejercicios físicos, planes de alimentación adecuados, rutinas emocionales y demás aspectos referentes del bienestar y calidad de vida.

Concepción de Modelo Pedagógico

Con respecto a, el currículo de educación del sistema educativo venezolano, existe un documento de bases curriculares específico en cada sub sistema, en el cual, plantea un apartado con enfoque en la educación física, donde representa el camino a seguir por los educadores para desarrollar su práctica pedagógica y fomentar en sus educandos el proceso pedagógico significativo.

En este tópico , Ramírez (citado en Depablos, 2016) conceptúan el currículo como: “el conjunto de experiencias que vive el sujeto de la educación a través de actividades previstas por la escuela y la comunidad, para desarrollarse cabalmente en forma libre y creadora, a fin de contribuir al desarrollo social, económico y cultural de la nación” (s/n), brevemente, son las experiencias de enseñanza- aprendizaje, pautadas por la escuela o el sistema educativo previamente planificadas, con el objeto que el educando se forme integralmente en lo social, cultural y cognitivo en pro del desarrollo del país.

Hechas las consideraciones anteriores, la educación física se encuentra en el área de formación personal, social y comunicación, como un componente de enseñanza que se interrelaciona con los demás elementos del currículo en pro de alcanzar la finalidad propuesta la cual es definida por Diseño Curricular del Sistema Educativo Bolivariano de Venezuela (2007):

Favorece en el niño y la niña la formación para el reconocimiento y práctica de ritmos, canciones, sonidos de la naturaleza y de la vida cotidiana, como medio recreativo-formativo que permita el contacto con el ambiente y otros espacios. Además, fortalece los valores ambientalistas y permite el disfrute de actividades recreativas; al mismo tiempo que fomenta de manera integral lo psicomotor, afectivo y social; brinda posibilidades de acción y capacidad de expresión, respetando su proceso de desarrollo en atención a sus potencialidades; y promueve una buena alimentación, para un adecuado crecimiento del cuerpo, en busca de la salud integral (p. 41)

En efecto, la misma se enfoca al desarrollo psicomotor, afectivo y social a través de las vivencias recreativas, practica de ritmos e interacción con los demás componentes del ambiente que rodean al educando, priorizando las potencialidades de cada sujeto en busca de la salud integral.

Modelos pedagógicos

En relación al tópico presentado a continuación, los modelos pedagógicos, pueden ser considerados elementos sistémicos y estructurales que en concordancia directa con las unidades desarrolladas en el hecho pedagógico, conforman un instrumento de inducción, seguimiento y evaluación. En este sentido, la combinación de contenidos y las estrategias pedagógicas son las que permiten reflexionar sobre el

modelo pedagógico implementado, de hecho, los modelos son construcciones mentales, Flores (2005).

Por su parte, los modelos pedagógicos presentan varias perspectivas de acuerdo a tipo de profesional que lo valida, analiza y clasifica, así pues, tal como lo expresa Flores (2005). “los filósofos, los diferencian por las metas axiológicas, los sociólogos por la relación entre el profesor y el alumno, los maestros por los procesos didácticos, los psicólogos por el desarrollo de los niños” (p.163), de acuerdo con lo anterior, los modelos implementados en la educación presentan su clasificación en asociación a la finalidad que desea o visualiza el profesional que lo va efectuar o presentar.

Resulta oportuno, discriminar los modelos desde un punto de vista de los pedagogos, los cuales se subdividen en tradicional y tecnificado, sin embargo, ambos se enfatizan en los contenidos, información referenciada, las destreza, las experiencias y directrices que se deben consolidar los educandos, Flores (2005), por ende, en los modelos se presentan los aspectos enseñados por los pedagogos, puesto que, toman de las otras áreas del aprendizaje para hacer un copilación de intereses y presentar un modelo pedagógico amplio y conteste a la realidad que amerita la educación.

En este mismo orden y dirección, las corrientes pedagógicas son expresadas a través de modelos, por tanto, presentan las siguientes características: a) que tipo de hombre se interesa formar, b) que estrategias técnico-metodológicas, c) que contenidos, d) ritmo del proceso, e) quien dirige el proceso. Flores (2005). Dadas las condiciones que anteceden, las representaciones mentales de los pedagogos se resumen en las características descritas, en cuanto a, la forma de educar, las unidades temáticas a ampliar, el rol del educador y del alumno, las acciones metodológicas y el tiempo del proceso, lo cual garantiza la efectividad del modelo pedagógico asumido.

Bases Legales

Para el contexto legal, se han tomado la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, Ley Orgánica de Educación, Ley del Deporte y Ley Orgánica de Protección al Niño, Niña y Adolescente. A través de ello, se trata lo relativo a las políticas que intervienen en el proceso pedagógico referidos a la educación física. Existe una serie

de argumentos legales que sustentan la investigación, tales leyes serán tratadas, específicamente y analizadas a continuación:

Según el artículo 111

Todas las personas tienen el derecho al deporte y la recreación como actividad que beneficien la calidad de vida individual y colectiva. El estado asumirá el deporte y la recreación como política de educación y salud propia y garantizará los recursos para su promoción. La educación física y el deporte cumplen un papel fundamental en la formación integral de la niñez y la adolescencia. Su enseñanza es obligatoria en todos los niveles de educación pública y privada hasta el ciclo diversificado con las excepciones que establezca la ley (p. 91).

De acuerdo a lo anterior, lo que establezca dicho artículo es que la educación física debe estar presente en la formación del ser desde la educación inicial de manera obligatoria, a su vez, representa un elemento significativo de proyección del escolar en el ámbito motrices, cognitivo y afectivo que debe recibir todo niño, niña, jóvenes y personas del territorio venezolano, asimismo, el ente gubernamental debe proveer el goce a todos los ciudadanos a recibir la actividades físicas, deportivas y la recreativas. Asimismo, el artículo 16 de la Ley Orgánica de Educación dispone que:

El Estado atiende, estimula e impulsa el desarrollo de la educación física, el deporte y la recreación en el Sistema Educativo, en concordancia con lo previsto en las legislaciones especiales que sobre la materia se dicten. (p. 19)

De esta manera, las autoridades educativas establecen que la educación es obligatoria, además, deben impulsar la ejecución constante de acciones físicas y recreativas a través de la educación física en cualquier lugar del territorio Nacional sin barreras que puedan dificultar su propagación. También, la Ley Orgánica del Deporte en su artículo 5 declara que:

El Gobierno Nacional y los gobiernos estatales y municipales, a través de sus entes y órganos competentes, trabajarán de forma mancomunada en la administración, mantenimiento y dotación de las instalaciones deportivas y en las políticas públicas de fomento y masificación de la actividad física, educación física, el deporte, así como el alto rendimiento deportivo. (p. 2).

En virtud de lo anterior, se puede decir que la formación física desde la educación inicial es un medio pedagógico fundamental en el desarrollo armónico de todos los aspectos que el individuo necesita para poder desenvolverse en la sociedad, y el gobierno a través de sus entes y organismos deben garantizar la evolución motriz y recreativa- deportiva, con lo cual se debe enfocar en la creación de instituciones especializadas y dotadas con enfoque a las ciencias aplicas en la motricidad y al deporte. Así mismo, la Ley Orgánica del Deporte en su artículo 19 declara que:

Investigaciones científicas en el subsistema de educación universitaria. El subsistema de educación universitaria del país, deberá incluir en su planificación líneas de investigaciones científicas y estudios relativos al fenómeno deportivo, desde las perspectivas: sociológica, económica, antropológica, tecnológica, médica, jurídica, política, entre otras. (p. 7).

En efecto, la investigación es de gran importancia en el campo de la motricidad, por tal motivo, se debe promover desde los claustros académico-científicos de las universidades, con lo cual se brindara el desarrollo y evolución motriz de la nación. Ahora bien, la Ley Orgánica de Protección al Menor y al Adolescente en el artículo 63 declara el “Derecho al descanso, recreación, esparcimiento, deporte y juego. Todos los niños y adolescentes tienen el derecho al descanso, recreación y esparcimiento, deporte y juego” (p. 66). En relación con lo anterior, se puede decir que los eventos recreativos y deportivos son un derecho inherente de todos los niños y adolescentes, que le van a servir y brindar una serie de valores en su diario acontecer, y el estado debe garantizar que se cumpla a cabalidad.

También el artículo 64 dice que “Espacios e instalaciones para el descanso, recreación, esparcimiento, deporte juego. El estado debe garantizar la creación y conservación de espacios e instalaciones públicas dirigidas al descanso, recreación, deporte y juego” (p. 66) ... En este caso, el gobierno debe crear canchas, parques, polideportivos, instituciones científicas, para la propagación y puesta en marcha este artículo, el cual es un derecho de los ciudadanos del país. En atención, todos estos artículos señalados nos llevan a la conclusión de que el desarrollo motor y de las capacidades coordinativas, con basamento científico es obligatorio y necesario para un buen desarrollo armónico e integral de todas sus destrezas motrices, cognitivas y

afectivas. De allí, la necesidad de puesta en marcha de la investigación científica del fomento de la salud integral por medio de la educación física.

SECCIÓN III

METODOLOGÍA

Naturaleza de la Investigación

Con el transcurrir del tiempo la ciencia ha estado suscrita a gran variedad de situaciones reflexivas y en constate evolución dado grandes aportes a la humanidad, así pues, la importancia radica en la creación científica basada en condiciones históricas y sociales concretas y determinadas para determinados temas de interés (Méndez, 2003). En este sentido, producir temas investigativos, involucra la generación de conocimientos; los cuales deben estar enmarcados en la naturaleza científica, con gran objetividad de la realidad educativa estudiada. De allí que, Bunge (1999) enuncie que la construcción de conocimiento es “el área filosófica que lleva a cabo reflexiones gnoseológicas acerca de la ciencia y que abarca elementos totalizadores de caracteres sociológicos, éticos, políticos y culturales” (p. 78), brevemente, los constructos científicos que surgieran a partir del estudio en desarrollo, se desplegaran en juicio científico con fundamentos en relación del objeto de estudio.

Evidentemente, construir conocimientos es representada con la indagación de los hechos que están aconteciendo en los contextos, los cuales se apoyan en la experiencia del individuo y en las teorías que la comunidad científica constata como racionales y factibles, de hecho, esta conjunción de elementos conllevan a pensar en un paradigma donde todos los miembros de la comunidad científica aporten su experiencia, conocimiento para la innovación y solución de problemáticas existentes, siempre con un mismo enfoque de pensamiento. Así pues, De Miguel (2002) expresó que un paradigma es el “modo de ver, analizar e interpretar los procesos educativos que tiene los miembros de una comunidad científica y que se caracteriza por el hecho de que tanto científicos como prácticos comparten un conjunto de valores, postulados, fines, normas, lenguajes, ciencias” (p.66). Por tanto, en la construcción de conocimiento científico, los involucrados deben compartir algunos elementos esenciales de pensamiento, reflexión, análisis e interpretación de las acciones que desean transformar o enmendar.

Con la presente investigación, se formulará el conocimiento científico y construcciones teóricas orientados en la evolución y desarrollo de la salud integral del ser y de las capacidades condicionales de los educandos desde la perspectiva de educación física, en el sistema educativo venezolano. Ahora bien, la investigación se plantea en un enfoque cualitativo, la cual Hernández, et al (2014) afirma que:

El desarrollo de conceptos que nos ayudan a comprender los fenómenos sociales en entornos naturales (en lugar de experimental), prestando la debida atención a los significados, experiencias y puntos de vista de todos los participantes. Es un término general que abarca una variedad de estilos de la investigación social, a partir de una variedad de disciplinas como la sociología, la antropología y la psicología (p. 87)

En este sentido, los estudios con enfoque cualitativo, se puntualizan según la situación de la comprensión de los fenómenos sociales, de modo que, el reconocimiento y comprensión de la educación física y salud integral como una ciencia social es de gran importancia, de hecho, es acertado representar la evolución y desarrollo integral del ser, desde la contextualización de significados con el objeto de interpretar las metodologías desplegadas por los docentes en el proceso de la educación.

Asimismo, según lo expresado por Sandín (2003), “la investigación cualitativa se centra en aspectos de la vida escolar, en el estudio del profesorado, alumnado y sus relaciones, así como en la evaluación de innovaciones educativas” (p.32). En concordancia con lo anterior, la temática en desarrollo se enfoca en la educación física como medio de fomentar en los educandos hábitos de vida saludable y una cultura física en los individuos desde edades tempranas, por tanto, involucra a todos los actores del hecho educativo en su visión investigativa. En tal sentido, Strauss y Corbin (2002) sostienen que: investigación cualitativa “se deriva de la recolección de datos directamente del escenario de estudio a través de un proceso ordenado y sistemático”. (p. 13); por tanto, el estudio en desarrollo, se enfoca en contextualizar el rango de acción, con el objeto de interpretar los datos recolectados y poder hacer una aproximación teórica del paradigma de la educación física como medio promotor de salud integral.

En este mismo orden y dirección, la investigación se centra en un paradigma interpretativo, el cual es planteado por Ricoy (2006): como “el paradigma interpretativo

busca profundizar en la investigación, planteando diseños abiertos y emergentes desde la globalidad y contextualización. Se utiliza como técnica de recogida de datos más usual la observación participativa, historias de vida, entrevistas, los diarios, cuadernos de campo, los perfiles, el estudio de caso” (p.17). Es evidente, la importancia de la interpretación de la realidad estudiada, desde lo interno de la misma, su deliberación, análisis e interpretación permite abordar las situaciones con profundidad y precisión, brindando objetividad y credibilidad de los hechos indagados, permitiendo aportar soluciones, correctivos y transformaciones efectivas desde la perspectiva interpretativa.

Hechas las consideraciones anteriores, la investigación al utilizar las experiencias, interpretarlas y analizarlas se torna en el método fenomenológico, de modo que, Tamayo y Tamayo, (2001) afirman que, “Las realidades cuya naturaleza y estructura sólo pueden ser captadas desde el marco de referencia del sujeto que las vive y experimenta exigen ser estudiadas mediante métodos fenomenológicos” (p. 78). Así pues, desde la realidad del entorno y basado en las experiencias subjetiva de los individuos se obtienen la característica para ser interpretadas y construir aportes teóricos orientados en la evolución y desarrollo de la salud integral del ser, de las capacidades coordinativas y condicionales de los niños y niñas desde la perspectiva de la educación física, en la educación inicial venezolana.

Hechas las consideraciones anteriores, el producto investigativo, se conjuga con el método de la teoría fundamentada, puesto que, permite hacer un estudio de aproximación de los acontecimientos y realidades en el contexto en que se ejecuta presente investigación. El objeto de estudio está enfocado en generar una aproximación teórica de un modelo pedagógico de educación física con énfasis en la salud integral del niño, partiendo de las realidades conocidas y de las perspectivas del docente, lo cual permitirá interpretar entornos, contextos, condiciones, situaciones y realidades para determinar la correspondencia entre lo planteado por las teorías, lo analizado en los resultados para promover una aproximación teórica contextualizada por el autor.

De hecho, tal como lo señalan Strauss y Corbin, (2002): la aplicación de “las técnicas y procedimientos (el método), por otra parte, proporcionan los medios para llevar

esta visión a la realidad.” (p.17), por lo tanto, con la aplicación del método investigativo seleccionado, el estudio ubicara la realidad con una visión objetiva del mismo, buscando las transformaciones necesarias de la realidad de la educación física en pro de hacer una aproximación teórica de un modelo pedagógico con base en la salud integral, bienestar y calidad de vida, fomentando hábitos de vida y cultura física en los educandos. Ahora bien, en dicha metodología es necesario cumplir con las siguientes fases:

- I. Comparación constante de la información
- II. Selección de códigos abiertos
- III. Selección de las categorías axiales
- IV. Selección de las categorías selectivas

En este sentido, en la teoría fundamentada son necesarias las anteriores fases, puesto que, garantizarán la correcta aplicación metódica y fomentará el acoplamiento de información y su correlación con teorías ya existentes, además, permite al investigador generar los aportes teóricos necesarios, en concordancia con los aspectos puntuales de la método seleccionado, en este sentido, en la recolección de datos guiada por los conceptos derivados de la teoría que se está construyendo y basada en el concepto de “hacer comparaciones”, cuyo propósito es acudir a lugares, personas o acontecimientos que maximicen las oportunidades de descubrir variaciones entre los conceptos y que hagan más densas las categorías, (Strauss y Corbin, 2002).

De hecho, el propósito de la teoría es efectuar analogías con el objeto de suscitar un trabajo crítico, donde se exponga los elementos para la creación de concepciones basadas en la realidad y generar dimensiones que permitieron fortalecer el conocimiento con relación a los aportes teóricos orientados en la evolución y desarrollo de la salud integral del ser, de las capacidades coordinativas y condicionales de los niños y niñas desde la perspectiva de la educación física, en la educación venezolana.

Diseño de la Investigación

En este particular se describen las fases del estudio y sus aportes a la investigación en desarrollo:

Fase I: Esta fase se caracteriza por la indagación de los aspectos teóricos, los antecedentes con la finalidad de comprobar la relación e interés del tema investigado.

Fase II: En esta etapa se aplicará las entrevistas para la recolección de información, para su posterior interpretación basada en la problemática planteada, con el objeto de propiciar los elementos necesarios para demostrar la realidad contextualizada.

Fase III: Etapa caracterizada por la reseña de los descubrimientos del estudio, con base en ello se establecerá la relación entre los resultados derivados y el objeto de estudio.

Fase IV: Etapa de interpretación de los hallazgos del estudio, se presentarán los aportes teóricos para la construcción teórica orientados en la evolución y desarrollo de la salud integral del ser, de las capacidades coordinativas y condicionales de los escolares desde la perspectiva de la educación física, en la educación inicial venezolana.

Descripción del Escenario de la investigación

La investigación se desenvuelve en un contexto y lugar para determinar el proceso de obtención de información. Tal como refieren Hernández, Fernández y Baptista (1998): "el escenario ideal para la investigación es aquel en el cual el observador tiene fácil acceso, establece una buena relación inmediata con los informantes y recoge datos directamente relacionados con los intereses..." (p. 36). De hecho, el estudio en cuestión, presenta un escenario conformado por el personal docente especialista en educación física de las instituciones de educación pública del Municipio Junín.

Informantes Claves

Los sujetos proporcionados como informantes claves en el desarrollo del estudio se seleccionaran de manera intencional. En este sentido, a juicio de Taylor y Bogdan (2007) expresa que: "lo que la gente dice y hace, es producto del modo en que define su

mundo” (p. 23); así pues, los sujetos utilizados como informantes, serán aquellos que circunden en el escenario con altos grados de conocimiento acerca objeto de estudio. Para, Rodríguez, Gil y García (1999), “El investigador buscará identificar a los informantes clave, aquellos miembros que destacan por su conocimiento en profundidad del contexto estudiado”. (p. 171).

Precisando de una vez, Strauss y Corbin (2002), proponen la codificación desde el punto de vista de la metodología seleccionada, donde:

Codificación abierta: proceso analítico por medio del cual se identifican los conceptos y se descubren en los datos sus propiedades y dimensiones (p.110).

Codificación axial: proceso de relacionar las categorías a sus subcategorías, denominado axial porque la codificación ocurre alrededor del eje de una categoría, y enlaza las categorías en cuanto a sus propiedades y dimensiones (p.134).

La codificación selectiva: proceso de integrar y refinar la teoría (p.157).

En relación con este último, el proceso de codificación abierta es el análisis e identificación y conceptualización partiendo de los testimonios, donde son segmentados, examinados y cotejados de acuerdo a sus analogías y desigualas con el objeto de organizarlos en categorías; asimismo, la codificación axial, es la relación existente entre las categorías y las subcategorías; y por codificación selectiva se entiende la construcción de teorías a partir de los hallazgos. Ahora bien, la investigación al momento de hacer selección de informantes claves propicio una serie de elementos y criterios, los cuales son expuestos a continuación:

1. Participación activa en la investigación y pericia para aportar la información referente al tema de estudio.
2. Conocimiento y manejo adecuado del tema objeto de estudio
3. Experiencia comprobada y desenvolvimiento laboral con relación al objeto de estudio.

De hecho, para la presente investigación se tomaran de manera premeditada la base de ocho (8) docentes especialistas en educación física que laboran en las instituciones de educación pública del Municipio Junín, los cuales deben completar los criterios de selección y que le permitan al investigador obtener la información necesaria y veraz del tema objeto de estudio. En concordancia con el estudio, se realizara la codificación de cada uno de ellos, y se presenta a continuación:

Tabla 4. Codificación de los informantes claves

Codificación de los informantes claves		
Sujeto Informante	Cantidad	Código
Docente Especialista	8	DOC-01
		DOC-02
		DOC-03
		DOC-04
		DOC-05
		DOC-06
		DOC-07
		DOC-08

Nota: Elaboración Propia

Técnicas e Instrumentos para la Recolección de la Información

En este tópico, la información de la investigación en desarrollo será recabada aplicando técnicas e instrumentos que permitan contrastar los objetivos y lograr dar soluciones a las problemáticas subsistentes a través de los juicios y opiniones recolectados. En este sentido, el estudio se respaldará en la técnica de la entrevista, puesto que, la misma tiene una relación directa y confiable para abordar el objeto de

estudio; de hecho, López (2011) señala que: “es un término que está vinculado al verbo entrevistar (la acción de desarrollar una charla con una o más personas con el objetivo de hablar sobre ciertos temas y con un fin determinado)”. (p. 99).

En este orden, se expresa que el instrumento a utilizar será el guion, el cual se ajusta los criterios de recolección de información a través del establecimiento de elementos y planteamientos que permitirán la efectividad de la información recabada con la entrevista. Asimismo, es de gran interés mencionar que la recolección de la información se desarrollará en conversaciones personales y a través de herramientas tecnológicas entre el investigador y el sujeto utilizando patrones éticos de respeto mutuo en cada interacción y pagándose a los criterios pautados en la técnica e instrumento seleccionados.

Rigor Científico de la Investigación

La construcción de conocimientos científicos implica promover la rigurosidad de las evidencias y autenticidad de los hallazgos a través del establecimiento de parámetros de calidad y aplicabilidad, por ende, los numerosos aspectos implícitos en los procesos investigativo, son de gran importancia para dar credibilidad en los estudios cualitativos. De hecho, los postulados de Strauss y Corbin (2002) señalan que:

Examinando tanto el rigor de los procedimientos, como el grado de adecuación de enfoque teórico, la pertinencia y justificación del tipo de pregunta de investigación a la que responder, el objeto de estudio y la aplicabilidad, utilidad y relevancia científica y social de sus resultados”. (p. 17).

En concordancia con lo anterior, la presente investigación se enfoca en la calidad de los aspectos puntuales, para alcanzar los estándares requeridos, basados en las perspectivas científicas, educativas y como sociales que emergerán del estudio. Es así, que se deja ver la credibilidad y la validez; lo cual conlleva a establecer un conjunto de acciones en lo creíble y a ello se une la validación de expertos que se convierte en el punto esencial para la aplicación de los instrumentos, es oportuno señalar que dentro de mencionados aspectos se logra evidenciar un conjunto de acciones enmarcadas en la realidad de cada uno de los encontrados a lo largo de la investigación.

Procedimiento para el Análisis de la Información

El investigador debe involucrarse en una inmersión profunda en el fenómeno, partiendo de una recolección de datos que privilegia el contacto directo con las voces de los actores sociales. El análisis se inicia con la codificación abierta, proceso en el cual los datos se fragmentan y se asignan etiquetas que resumen conceptos emergentes. Aquí se enfatiza la constante comparación entre incidentes presentes en los datos, posición que fortalece el carácter inductivo y flexible de la Teoría Fundamentada. Esta fase no solo facilita la identificación inicial de categorías, sino que también promueve una reflexión crítica sobre la densidad conceptual, en busca de saturar las categorías sin forzar la inclusión de datos incongruentes. La rigurosidad en esta fase es clave para respetar la riqueza fenomenológica y contribuir al entendimiento integral del fenómeno estudiado.

Posteriormente se plantea la codificación axial, en la cual las categorías y subcategorías identificadas se relacionan entre sí, estableciendo conexiones conceptuales que aportan cohesión teórica. Desde la perspectiva interpretativa, esta etapa es fundamental porque permite comprender las dimensiones contextuales e intersubjetivas que modulan el significado de las acciones humanas. Es así, que emerge la codificación selectiva, donde se delimita la categoría central que integra y articula las demás categorías encontradas durante la investigación. Esta categoría ofrece una explicación abarcadora del fenómeno en estudio, facilitando su conceptualización teórica. En el paradigma interpretativo, este proceso es una construcción reflexiva que reconoce la historicidad y la contingencia del conocimiento, por lo que se promueve la apertura a múltiples interpretaciones y la validación con los participantes, fortaleciendo la credibilidad del estudio.

Los procedimientos para analizar desde la Teoría Fundamentada bajo el enfoque cualitativo y el paradigma interpretativo requieren una práctica meticulosa y reflexiva que respete tanto la complejidad del fenómeno como las voces de los actores implicados. Solo así es posible generar teorías fundamentadas que tengan un valor explicativo relevante y un aporte significativo al campo del conocimiento social y humanístico. El proceso analítico se incorporan técnicas complementarias como la memorización y la

escritura de notas analíticas, indispensables para documentar el desarrollo del pensamiento teórico y facilitar la sistematización del saber generado.

SECCIÓN IV

RESULTADOS ALCANZADOS

Revisada la información encontrada es preciso señalar que se asume un conjunto de elementos centrados en las respuestas dadas por los informante clave; cabe destacar que se trabajó con siete docentes especialistas en el área de educación física; es significativo señalar que la metodología aplicada se enmarco en el paradigma interpretativo, el enfoque cualitativo y el método de teoría fundamentada; para el análisis de la información se siguió un procedimiento inductivo partiendo de lo que es de-construcción del discurso que consiste en un análisis línea a línea de cada uno de los microrrelatos dados por los informantes clave.

Es importante señalar que el proceso de de-construcción condujo a una saturación de los códigos con el fin de lograr definir la codificación abierta, axial y selectiva y es así que emerge la comparación constante y la revisión detallada sobre cada uno los elementos encontrados en el desarrollo de la investigación; así que se plantea la tabla de categorización construida con respecto a lo encontrado.

Tabla 5. Práctica Pedagógica en la Educación Física

Codificación Abierta	Codificación Axial	Codificación Selectiva
. Formación integral		
. Actitud física, deportiva	Concepción de la	
. Enfoque motivacional	enseñanza de la	
. Actividad motriz	Educación Física	
. Cuerpo sano		
. Modelo de aprendizaje colaborativo		Práctica Pedagógica en la Educación Física
. Estrategias lúdicas		
. Modelo constructivista	Modelos Pedagógicos	
. Modelo recreativo y deportivo		

. Modelo de enseñanza
cooperativo

. Bienestar físico

. Bienestar psíquico y
emocional

Postulados teóricos de la
Educación Física

. Enfoque biopsicosocial

. Enseñanza de la
condición humana (Edgar
Morín)

. Familia como institución

Nota: Elaboración Propia

Estructura la tabla de la primera categoría selectiva y vistas sus implicaciones se parte de un reflexión teórica de lo encontrado con la finalidad de establecer las bases de información para la conformación de los constructos que se pretenden estructurar para brindar a los docentes de educación física del Municipio Junín del Estado Táchira; es importante tener en cuenta que desde esa mirada se concretan acciones que van a contribuir a los fundamentos que se deben reconocer en función de lo que se presenta en las instituciones educativa.

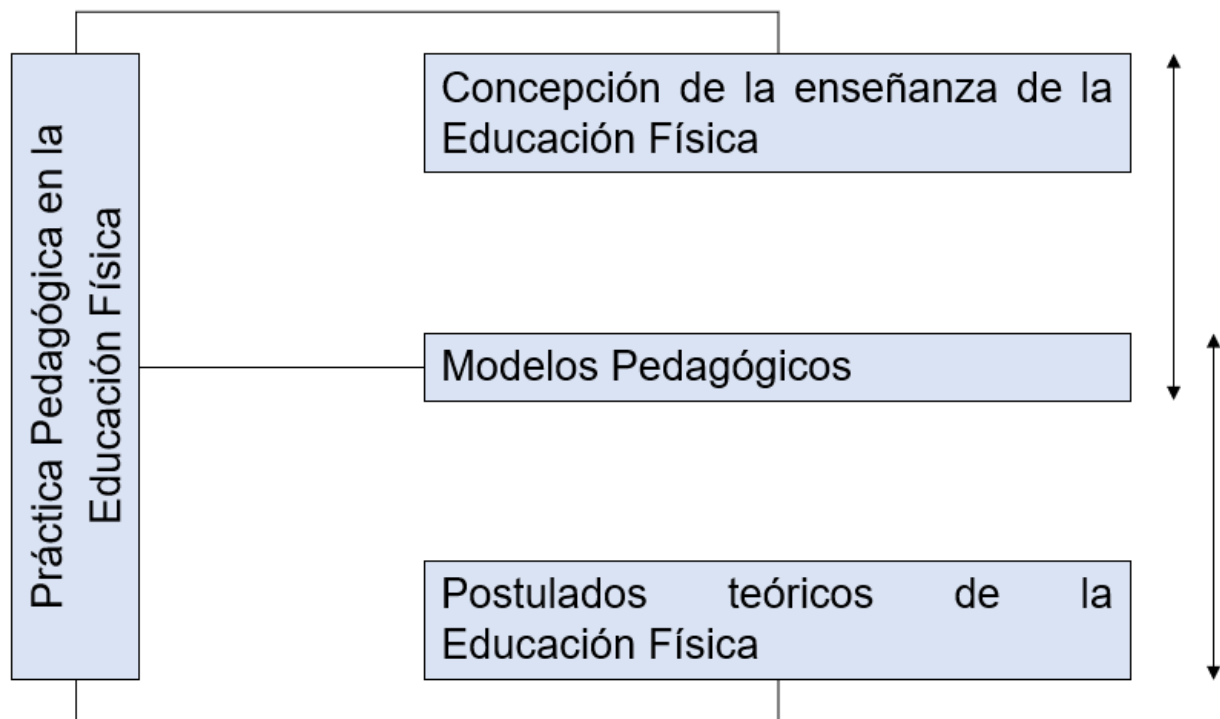
Codificación selectiva: Práctica Pedagógica en la Educación Física

La práctica pedagógica en la educación física constituye un eje esencial en la formación integral del estudiantado, al permitir que el proceso educativo se enriquezca mediante una reflexión crítica sobre las decisiones que toman los docentes en formación. Gaitán et al. (2022) destacan que este enfoque favorece una comprensión profunda de las experiencias vividas, lo cual impulsa la mejora continua de las estrategias didácticas y facilita su adaptación a las necesidades particulares de cada grupo escolar. Esta capacidad de ajuste fortalece la inclusión y promueve el desarrollo de habilidades motrices, sociales y afectivas.

La calidad de la enseñanza en educación física está directamente relacionada con las metodologías que el docente implementa en el entorno escolar. Betancur et al. (2018)

proponen que el educador debe superar la simple ejecución de actividades físicas, incorporando un enfoque integral que contemple dimensiones cognitivas, emocionales y sociales. Bajo esta perspectiva, se diseñan experiencias significativas que estimulan la participación activa del alumnado y consolidan ambientes de aprendizaje basados en el respeto mutuo, la cooperación y el sentido de responsabilidad. Estos elementos enriquecen la dinámica escolar y contribuyen al desarrollo humano en su dimensión más amplia.

Figura 1. Práctica Pedagógica en la Educación Física



Nota: Elaboración Propia

Desde una visión formativa, las prácticas pedagógicas en educación física deben incluir procesos reflexivos y dialógicos que fortalezcan la identidad profesional del futuro docente. La reflexión constante sobre la propia práctica permite construir un saber didáctico que articula teoría y experiencia, facilitando la resolución de situaciones reales en contextos diversos. Gaitán et al. (2022) subrayan que este tipo de formación consolida una postura crítica frente a los desafíos educativos, posicionando la educación física

como un espacio para la construcción de ciudadanía, el cuidado de la salud y el compromiso con el entorno sociocultural.

Codificación Axial: Concepción de la enseñanza de la Educación Física

La concepción de la enseñanza en educación física se comprende como un proceso integral que trasciende la mera transmisión de habilidades motrices. Implica, además, la promoción de una participación activa y consciente por parte del estudiante en su propio proceso de aprendizaje. En efecto, Mosston y Ashworth (1993) plantean que una enseñanza eficaz debe incorporar estilos flexibles que estimulen la autonomía del educando, permitiéndole explorar su corporalidad y avanzar progresivamente en el desarrollo de competencias físicas. Este enfoque reconoce la necesidad de diseñar experiencias educativas que integren lo motor, lo cognitivo y lo afectivo, favoreciendo una formación que responda a las múltiples dimensiones del ser humano. Desde esa mirada es conveniente tener en consideración los siguientes testimonios:

DOC-01:

La educación física es un área de aprendizaje orientada a la formación integral de la persona, en donde las actividades físicas, el movimiento y toda acción motriz contribuyen para ello; en tal sentido, mi práctica pedagógica se fundamenta en los aspectos antes señalados y organizados en planificaciones en donde se incluye la aptitud física, la recreación y el deporte, en atención a objetivos precisos que se pretenden lograr de acuerdo al nivel educativo del estudiante atendido. Así mismo, la educación física permite generar estrategias que conduzcan a obtener experiencias significativas tanto dentro de la institución educativa como afuera de ella al adquirir hábitos para la práctica de actividades físicas, recreativas o deportivas.

DOC-02:

La educación física puede abarcar diversas concepciones y enfoques. Algunas de las principales concepciones que incluyo son:

1. Enfoque holístico: Se enfoca en el desarrollo integral de la persona, considerando aspectos físicos, emocionales, sociales y cognitivos.
2. Enfoque motivacional: Se centra en fomentar la motivación intrínseca de

los estudiantes para participar y disfrutar de la actividad física.

3. Enfoque inclusivo: Busca promover la participación de todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades o condiciones físicas.

4. Enfoque crítico-social: Se centra en analizar y abordar las cuestiones sociales relacionadas con la actividad física, como la equidad de género, la inclusión y la discriminación.

5. Enfoque psicomotor: Se concentra en el desarrollo de habilidades motoras y coordinativas, así como en la conciencia corporal y la percepción del movimiento.

DOC-04:

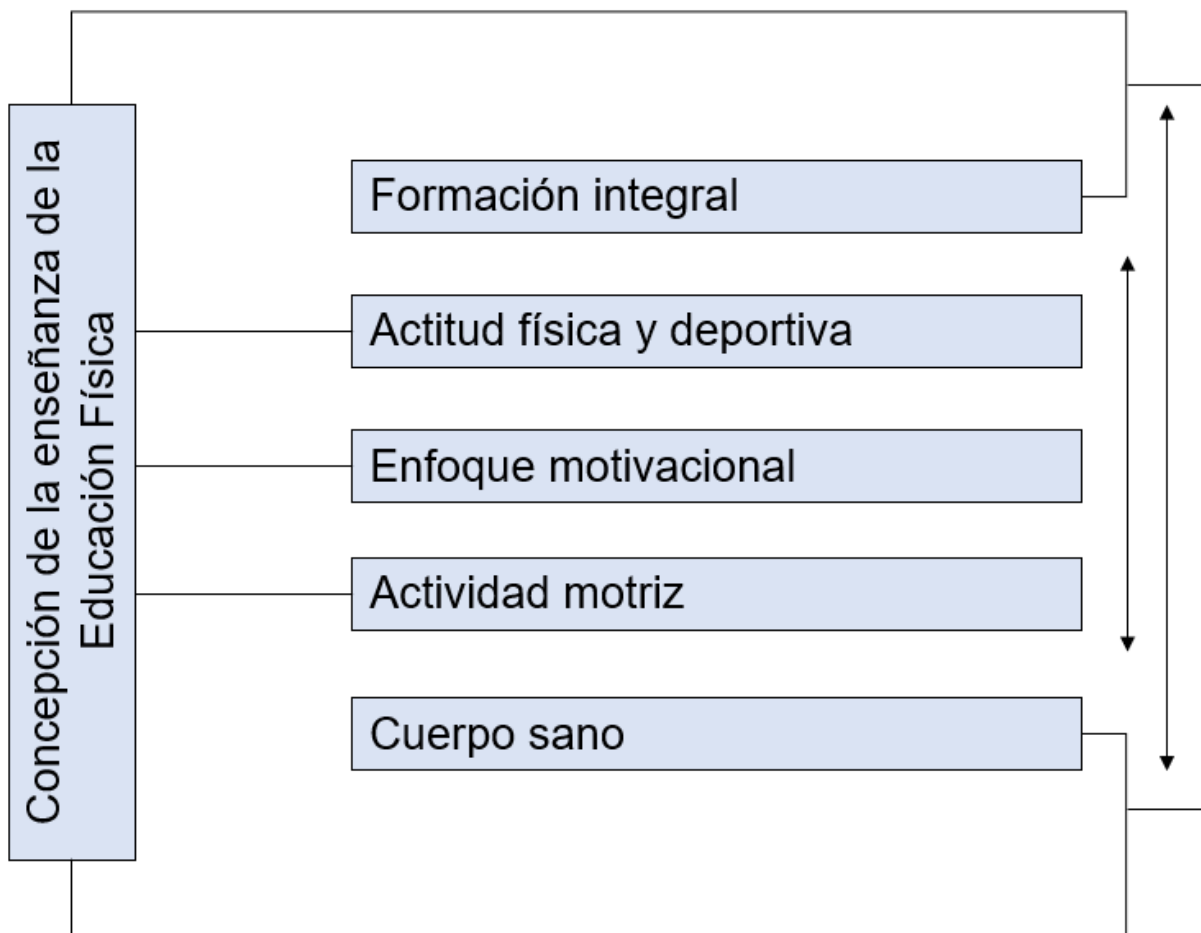
La Educación Física puede ser concebida en la actualidad como un medio escolar y didáctico para potencializar al hombre a través de la actividad motriz. Se concibe desde sus inicios como una gran oportunidad formativa del ser humano, pues su tinte atractivo, lúdico y heroico ha hecho que la participación de los estudiantes involucrados aquí, tienda a unas tendencias innovadoras, en el sentido de crear individuos con la oportunidad de enfrentarse a un contexto complejo y, al mismo tiempo, poder sacar provecho de él de manera holística, al punto de crear seres competentes para ocasionar su desarrollo máximo, y generar un beneficio al entorno donde se desenvuelve.

DOC-05:

Las concepciones que desarrollo desde la clase de educación física van relacionadas bajo una perspectiva de formación integral que le permita al estudiante hacer uso de cuerpo de una manera que se adecue a las exigencias de los nuevos tiempos, es decir, educar bajo principios cónsonos y que la clase de educación física sea ese vehículo que le permita al estudiante valorar la importancia de tener un cuerpo sano y que sobre todo exista pertinencia de los objetivos que buscamos los docentes en cada jornada de clase, ya que la función de enseñar debe ir más allá de solo dictar un contenido, es necesario que los estudiantes sean los primeros promotores de una cultura orientada hacia la buena praxis de la educación física.

Desde una perspectiva epistemológica, la enseñanza de la educación física se sustenta en marcos teóricos que orientan las decisiones pedagógicas y metodológicas. Chinchilla (2005) señala que es fundamental que el docente comprenda los fundamentos filosóficos y científicos que legitiman su práctica, evitando así la reproducción mecánica de contenidos y promoviendo una educación reflexiva y significativa. En este sentido, el educador se convierte en un agente mediador que estimula el pensamiento crítico y facilita la construcción de saberes pertinentes, contextualizados y coherentes con las realidades socioculturales de los estudiantes. Esta comprensión profunda del acto educativo permite que la enseñanza se transforme en una experiencia formativa y emancipadora. Es así, que emergen los siguientes códigos abiertos:

Figura 2. *Concepción de la enseñanza de la Educación Física*



Nota: Elaboración Propia.

En los niveles iniciales y en los primeros ciclos de la educación básica, la enseñanza debe orientarse al desarrollo de la disponibilidad corporal como base para el aprendizaje motor y el bienestar integral del estudiante. Gómez (2007) resalta la importancia de fomentar la percepción y el control del cuerpo mediante actividades lúdicas, adaptadas a las características individuales de cada niño y niña. Esta propuesta didáctica no solo fortalece la identidad corporal y la confianza en el movimiento, también contribuye a la construcción de competencias que integran lo físico con lo cognitivo y lo social. Al promover una relación positiva con el propio cuerpo, se favorece el desarrollo global del educando y se sientan las bases para una vida activa, saludable y consciente de sí misma.

Código Abierto: Formación integral

La formación integral en educación física se concibe como un proceso que articula múltiples dimensiones del desarrollo humano. No se limita al fortalecimiento de habilidades corporales, incorpora aspectos cognitivos, emocionales y sociales que permiten al estudiante construir una visión más amplia de sí mismo y de su entorno. Esta perspectiva educativa favorece la toma de decisiones responsables, el cuidado de la salud y la participación activa en la vida comunitaria. Ochoa (2018) destaca que preparar a los jóvenes para enfrentar los retos cotidianos requiere una mirada pedagógica que reconozca la complejidad del ser humano y promueva su crecimiento en todas las áreas.

Para que esta formación se materialice en la práctica, el docente debe diseñar ambientes de aprendizaje que estimulen la reflexión, el autoconocimiento y la interacción respetuosa. La actividad motriz, en este contexto, se convierte en una herramienta para explorar emociones, fortalecer vínculos y desarrollar habilidades sociales. Al integrar valores como la solidaridad y el trabajo colaborativo, la educación física se transforma en un espacio donde el cuerpo dialoga con la mente y el corazón, generando experiencias que trascienden lo técnico y se vinculan con el sentido profundo de aprender a convivir.

Además, este enfoque reconoce la diversidad de contextos y necesidades presentes en el aula, lo que exige metodologías flexibles y adaptativas. La capacidad de ajustar las estrategias pedagógicas a las realidades del estudiantado permite que la

educación física cumpla su función formativa con mayor eficacia. Según Ochoa (2018), esta adaptabilidad es clave para articular propuestas que respondan a los intereses, ritmos y trayectorias de cada estudiante, favoreciendo una educación más equitativa y significativa. La formación integral, entonces, se construye en el vínculo cotidiano entre docente y educando, en la escucha activa y en el compromiso con el bienestar común.

Código Abierto: Actitud física y deportiva

La actitud frente a la práctica física y deportiva influye directamente en la consolidación de hábitos saludables y en el rendimiento escolar. Fomentar una postura positiva hacia la educación física implica generar experiencias que conecten al estudiante con el placer del movimiento, la superación personal y el reconocimiento de sus capacidades. Moreno et al. (2003) afirman que esta actitud favorece el compromiso y la permanencia en la actividad física, lo cual repercute en el bienestar físico y emocional del educando. Cuando el estudiante se vincula con el ejercicio desde el deseo y no desde la obligación, se abre la posibilidad de construir una relación duradera con el cuidado corporal.

Este desarrollo actitudinal va más allá de la disposición inicial hacia el ejercicio. Supone la interiorización de valores como la disciplina, el esfuerzo y la resiliencia, que se fortalecen a través de vivencias significativas en el contexto escolar. Las experiencias que permiten al estudiante enfrentar desafíos, celebrar logros y aprender de los errores contribuyen a consolidar una actitud que trasciende el aula. Moreno et al. (2003) señalan que estas vivencias son fundamentales para que el estudiante se apropie de su proceso formativo con entusiasmo y sentido, reconociendo que el cuerpo también es un espacio de aprendizaje y transformación.

Implementar estrategias pedagógicas que fortalezcan esta actitud requiere sensibilidad frente a las características individuales y sociales del grupo. Reconocer las diferencias, adaptar las propuestas y valorar los procesos personales permite construir una educación física inclusiva y motivadora. La actitud física y deportiva, en este marco, se vincula con la identidad, la historia y el proyecto de vida de cada estudiante. Al promover una relación positiva con el movimiento, se favorece el desarrollo de

competencias que acompañarán al educando más allá del entorno escolar, consolidando una visión holística del bienestar.

Código Abierto: Enfoque motivacional

La motivación en educación física se configura como un eje fundamental para garantizar la participación activa y sostenida del estudiantado. González (2017) plantea que un enfoque basado en la teoría de la autodeterminación permite satisfacer necesidades psicológicas como la autonomía, la competencia y el sentido de pertenencia. Estas condiciones favorecen la motivación intrínseca, que impulsa al estudiante a comprometerse con su proceso de aprendizaje desde el interés genuino. Cuando el educando se siente valorado y capaz de tomar decisiones sobre su cuerpo, se fortalece su vínculo con la actividad física y se potencia su desarrollo integral.

Este tipo de motivación transforma la experiencia educativa en algo disfrutable y significativo. El docente, al reconocer la iniciativa personal y el esfuerzo, crea un ambiente seguro donde el estudiante puede expresarse, explorar sus capacidades y crecer en múltiples sentidos. La educación física, en este contexto, se convierte en un espacio de encuentro entre el cuerpo, la emoción y el pensamiento. Además, se promueve una relación más libre y creativa con el movimiento, en la que el error se comprende como parte del proceso y no como una falla que debe evitarse.

El enfoque motivacional exige una actitud pedagógica flexible y una constante adaptación a las expectativas del grupo. Esta sensibilidad permite fortalecer el interés por la actividad física y, al mismo tiempo, desarrollar competencias transversales como la perseverancia, la empatía y la autorregulación. González (2017) subraya que, al integrar estas habilidades en el proceso educativo, se enriquece la calidad de vida del estudiante y se consolida una educación física que forma seres humanos activos, conscientes y comprometidos con su bienestar. La motivación no se presenta como un recurso adicional, se presenta como una condición estructural que sostiene la continuidad, la profundidad y el sentido del aprendizaje. Cuando se cultiva desde la experiencia corporal, se convierte en un motor que impulsa la transformación personal y fortalece el vínculo entre el movimiento y el propósito.

Código Abierto: Actividad motriz

La actividad motriz representa un pilar esencial en el desarrollo integral de la infancia, al favorecer el fortalecimiento físico, cognitivo, emocional y social. A través del movimiento, los niños y niñas perfeccionan habilidades como el equilibrio, la coordinación, la percepción espacial y la conciencia corporal, elementos que les permiten interactuar con el entorno de manera segura y autónoma. Gil et al. (2008) resaltan que una educación física dinámica y lúdica, basada en actividades variadas y atractivas, estimula el desarrollo saludable y armónico, generando experiencias que conectan el cuerpo con el pensamiento y la emoción.

Para que estas vivencias sean significativas, es necesario que se adapten a las características individuales de cada niño, respetando sus ritmos de aprendizaje y sus formas de expresión. El juego, cuando se plantea como herramienta pedagógica, permite la exploración libre, el descubrimiento espontáneo y la construcción de aprendizajes desde el cuerpo. Esta forma de enseñanza fortalece la autoeficacia y la confianza corporal, aspectos fundamentales para consolidar una identidad motriz sólida que acompaña el proceso de crecimiento y socialización. El docente, al reconocer estas dimensiones, puede diseñar propuestas que integren el movimiento con la creatividad, el vínculo afectivo y la autonomía.

Además, la actividad motriz se convierte en la base para aprendizajes posteriores y para la adquisición de competencias más complejas. Su impacto se extiende hacia la integración sensoriomotora, la atención, la memoria y el bienestar general. Por ello, es responsabilidad del educador ofrecer un entorno enriquecedor que favorezca una experiencia motriz integral, en la que el niño se sienta valorado, seguro y motivado para explorar sus posibilidades. Esta tarea requiere sensibilidad, conocimiento y compromiso, pues cada movimiento puede ser una oportunidad para crecer, aprender y construir vínculos significativos.

Código Abierto: Cuerpo sano

El concepto de cuerpo sano en el ámbito de la educación física implica una visión amplia del bienestar, que abarca el cuidado consciente, autónomo y respetuoso del

cuerpo como parte fundamental de la identidad personal. No se limita a la práctica regular de ejercicio físico, ya que también incluye la comprensión del cuerpo como espacio de expresión, vínculo y decisión. García (2006) plantea que esta educación corporal debe incorporar la toma de decisiones informadas sobre hábitos saludables, como la alimentación equilibrada, el descanso adecuado y la prevención de conductas sedentarias. Al interiorizar estas prácticas, el estudiante desarrolla una relación más positiva y responsable con su propio cuerpo, lo que impacta directamente en su calidad de vida.

Este enfoque educativo permite que los estudiantes reconozcan el valor de mantener prácticas que incidan favorablemente en su bienestar físico, emocional y social. La educación física, al integrar actividades que promuevan el autocuidado y la conciencia corporal, se convierte en un escenario formativo que impulsa el fortalecimiento integral. En este proceso, el docente cumple un rol clave al acompañar, orientar y motivar a los estudiantes para que construyan una relación sana y equilibrada con su cuerpo, libre de presiones externas y estereotipos.

Adicionalmente, trabajar el concepto de cuerpo sano implica abordar aspectos psicológicos y sociales relacionados con la autoimagen, la autoestima y la aceptación personal. Estas dimensiones, cuando se desarrollan en un ambiente seguro y afectivo, contribuyen a la construcción de identidades positivas, conscientes y empáticas. La educación física, en este sentido, cumple una función esencial en la formación de sujetos autónomos y comprometidos con su salud. Promover un cuerpo sano es educar para la vida, para el respeto propio y para la construcción de relaciones más humanas y saludables, en las que el bienestar se entienda como una responsabilidad compartida y continua.

Codificación Axial: Modelos Pedagógicos

Los modelos pedagógicos en educación física constituyen marcos teóricos y prácticos que orientan el proceso de enseñanza-aprendizaje, definiendo cómo se estructuran las sesiones y qué principios guían la intervención docente. Estos modelos permiten organizar la práctica educativa de manera coherente, respondiendo a las características del alumnado y al contexto institucional. Fernández et al. (2016) señalan

que, al elegir y aplicar un modelo pedagógico de forma ajustada, el docente puede enfrentar los desafíos del aula con mayor claridad, generando ambientes de aprendizaje que estimulen la participación activa y el compromiso del estudiante. Esta planificación consciente favorece experiencias educativas más significativas, en las que el cuerpo, la mente y las emociones se articulan para promover el desarrollo integral. Es así, que se presenta los siguientes testimonios:

DOC-01

Me inclino por un modelo de aprendizaje colaborativo pero atendiendo a las diferencias individuales y fundamentado en la lúdica; esto permite que cada estudiante de acuerdo a sus características particulares pueda adquirir conocimientos al interactuar con el grupo que pertenece: Esto se puede lograr cuando el estudiante cree en sí mismo y pone su empeño en lograr objetivos comunes, y para ello se abordan estrategias lúdicas enfocadas en la participación en juegos cooperativos, en juegos predeportivos y otras actividades que sean de su agrado y de espontánea participación. Es importante señalar la actuación del docente quien debe poseer conocimientos acordes a lo que propone, aunado a la motivación, empatía e interés por lo que esa, ganarse la confianza de sus estudiantes y sentirse parte de ellos.

DOC-02:

En el desarrollo de las clases de educación física, se pueden aplicar diversos modelos pedagógicos según los objetivos que se quieran alcanzar. Algunos de los modelos pedagógicos que suelen ser utilizados en clases de educación física son:

1. **Modelo humanista:** Enfocado en el desarrollo integral del alumno, respetando sus intereses y necesidades individuales, promoviendo la autonomía, la autoestima y la responsabilidad.
2. **Modelo constructivista:** Basado en la idea de que el alumno construye su propio conocimiento a través de la interacción con el entorno, fomentando la exploración, la experimentación y el descubrimiento.
3. **Modelo sociocultural:** Considera la influencia del entorno social y cultural en el aprendizaje, promoviendo la interacción entre los alumnos, el trabajo en equipo y el respeto a la diversidad.

DOC-04:

El Modelo Psicosocioeducativo.

El Modelo Ludotécnico

El Modelo de Aprendizaje Cooperativo

El Modelo de Aprendizaje por Descubrimiento

El Modelo Recreativo-Deportivo (Usado como medio o herramienta para el proceso Educativo)

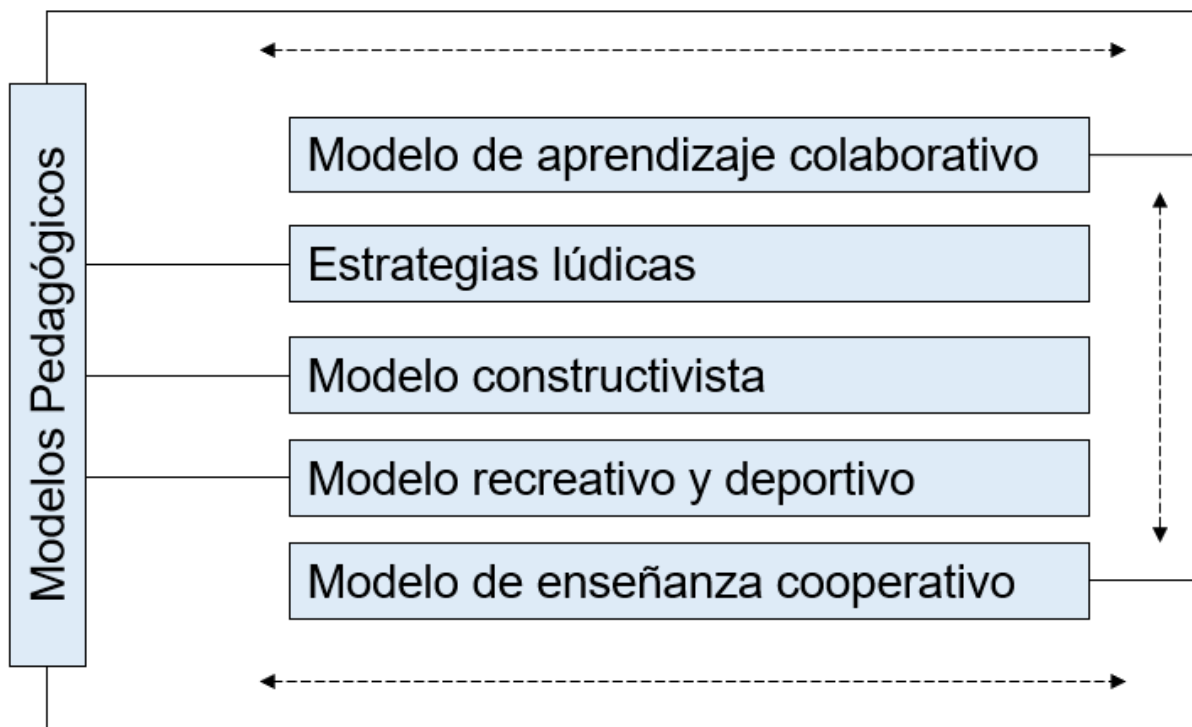
DOC-03:

La clase de educación física permite trabajar varios modelos que van en función del desarrollo de los estudiantes, estos modelos obedecen a la necesidad observada por el docente a lo largo de su desempeño, en este caso el modelo de enseñanzas basado en lo educativo, deportivo, aprendizaje cooperativo y educación física relacionada con la salud, todos estos modelos forman parte de un proceso de enseñanza integral que permite la integración de diferentes estrategias que debe tener la clase de educación física desde un ámbito pedagógico debido a que se conjugan varios elementos que fortalecen la clase y fomentan el estilo de vida saludable.

De acuerdo a las respuestas se logra evidenciar que los modelos más reconocidos en el campo de la educación física se encuentran el aprendizaje cooperativo, la educación deportiva, la enseñanza comprensiva del deporte y el modelo de responsabilidad personal y social. Cada uno propone metodologías específicas y objetivos particulares, aunque todos comparten el propósito de fortalecer dimensiones físicas, sociales, cognitivas y afectivas en el estudiantado. González (2024) destaca que el aprendizaje cooperativo fomenta la interacción y el trabajo en equipo, mientras que la educación deportiva se orienta al desarrollo de competencias técnicas y tácticas, formando estudiantes que aprenden a ejecutar movimientos con sentido estratégico y actitud colaborativa. Estos modelos permiten que el aula se transforme en un espacio de construcción colectiva, donde el aprendizaje se enriquece a través del vínculo y la experiencia compartida.

Desde esa postura es preciso asumir los códigos que emergen de la investigación realizada, es así que se logra visualizar cada uno de los componentes, los cuales se deben considerar con la finalidad de acercarse al objeto de estudio y que de acuerdo a lo establecido se logra evidenciar un cumulo de elementos centrados en la realidad existente, tal cual se evidencia:

Figura 3. Modelos Pedagógicos



Nota: Elaboración Propia

Los códigos que surgen dejan ver que en los últimos años han surgido propuestas pedagógicas innovadoras que incorporan elementos lúdicos, actitudinales y tecnológicos, ampliando las posibilidades de intervención docente. La gamificación, por ejemplo, introduce dinámicas propias del juego para aumentar la motivación y el compromiso, mientras que el aula invertida reorganiza los tiempos y espacios de aprendizaje, permitiendo que el estudiante explore contenidos de forma autónoma y reflexiva. Estos enfoques responden a la diversidad de estilos de aprendizaje presentes en el aula y promueven una educación más inclusiva y personalizada. Al integrar estos modelos, el docente potencia el desarrollo físico junto con habilidades sociales, emocionales y cognitivas que resultan esenciales para la vida. Fernández et al. (2016) y González (2024) coinciden en que los modelos pedagógicos en educación física son herramientas clave para lograr una formación integral, en la que el cuerpo se convierte en vehículo de expresión, conocimiento y transformación. Razón por la cual se asume la interpretación de cada uno de los códigos abiertos:

Código Abierto: Modelo de aprendizaje colaborativo

El modelo de aprendizaje colaborativo en educación física se fundamenta en la interacción constante entre los estudiantes, quienes trabajan en conjunto para alcanzar metas compartidas que fortalecen tanto sus habilidades motrices como sus capacidades sociales. Es así que, Garvi et al. (2022) destacan que este enfoque promueve ambientes donde el trabajo en equipo se convierte en el eje central de la experiencia educativa, favoreciendo la responsabilidad compartida, el apoyo mutuo y la construcción colectiva del conocimiento. Cada estudiante aporta desde sus fortalezas, lo que permite que el aprendizaje se potencie y se vuelva más significativo, al integrar perspectivas diversas y enriquecer la dinámica grupal. Esta forma de enseñanza transforma el aula en un espacio de cooperación activa, donde el vínculo entre pares se convierte en motor de crecimiento.

La organización pedagógica dentro de este modelo se basa en la distribución de roles y responsabilidades, lo cual permite que los estudiantes desarrollen competencias comunicativas, habilidades de liderazgo y estrategias de resolución de conflictos mientras participan activamente en las actividades físicas. Esta estructura colaborativa mejora la cohesión social y favorece la participación equitativa, creando un clima de aula más respetuoso y empático. La reflexión conjunta y la evaluación compartida se convierten en prácticas habituales, generando procesos de retroalimentación que fortalecen el aprendizaje y promueven la mejora continua. El docente, en este contexto, asume un rol de facilitador que guía, organiza y motiva, permitiendo que el grupo avance con autonomía y sentido colectivo.

Además de sus beneficios académicos, el aprendizaje colaborativo contribuye al desarrollo de valores fundamentales para la convivencia, como la solidaridad, el respeto y la empatía. Estos principios se consolidan cuando el docente promueve espacios de diálogo, escucha activa y reconocimiento mutuo. De hecho, Garvi et al. (2022) subrayan que este modelo se adapta con facilidad a contextos diversos, lo que lo convierte en una herramienta pedagógica versátil y poderosa para promover el desarrollo físico, emocional y social de los educandos. En este enfoque, el cuerpo se convierte en vehículo de encuentro, expresión y construcción conjunta de saberes.

Código Abierto: Estrategias lúdicas

Las estrategias lúdicas en educación física se consolidan como recursos pedagógicos que transforman el aprendizaje en una experiencia activa, creativa y disfrutable. A través del juego, los estudiantes desarrollan habilidades motrices, fortalecen su coordinación y mejoran su disposición para participar en las actividades escolares. No obstante, Monzón y Jarrín (2021) señalan que estas estrategias estimulan la curiosidad y el interés, facilitando la incorporación de nuevos saberes en un ambiente motivador que favorece el bienestar emocional y la interacción positiva entre compañeros. El juego, en este sentido, no se presenta como una distracción, se presenta como una vía legítima para aprender con alegría y profundidad.

Estas metodologías permiten abordar contenidos técnicos y físicos de manera dinámica, ajustándose a los ritmos individuales y a las particularidades de cada estudiante. Al integrar juegos y actividades recreativas en la planificación docente, se genera un entorno en el que los educandos adquieren destrezas corporales mientras desarrollan competencias sociales como la cooperación, la empatía y la comunicación asertiva. Las actividades lúdicas, además, tienen un impacto positivo en la atención y la memoria motriz, lo que contribuye a consolidar los aprendizajes de forma más duradera y significativa. El docente, al diseñar estas propuestas con intencionalidad pedagógica, logra que el juego se convierta en una herramienta formativa que articula cuerpo, emoción y pensamiento.

Un aspecto relevante de estas estrategias es su capacidad para favorecer la inclusión y valorar la diversidad. Al ofrecer múltiples formas de participación y expresión corporal, se garantiza que todos los estudiantes encuentren espacios donde puedan sentirse reconocidos y valorados. Es importante asumir lo planteado por: Monzón y Jarrín (2021) insisten en que estas propuestas deben responder a objetivos claros, sin perder la espontaneidad que caracteriza el juego. En este sentido, el aula se transforma en un escenario de exploración libre, donde el movimiento se convierte en lenguaje y el aprendizaje en una experiencia compartida que deja huellas duraderas.

Código Abierto: Modelo constructivista

El modelo constructivista en educación física propone una transformación profunda del rol del estudiante, quien deja de ser receptor pasivo de contenidos para convertirse en protagonista activo de su propio proceso de aprendizaje. Esta perspectiva reconoce que el conocimiento se construye a partir de la interacción entre experiencias previas, nuevas vivencias y el entorno físico, social y emocional en el que se desarrolla el educando. Es así que, Macías y Barzaga (2019) afirman que este enfoque fomenta la reflexión constante, la exploración autónoma y el aprendizaje significativo, permitiendo que los estudiantes integren saberes de forma progresiva y contextualizada. En este sentido, la educación física se convierte en un espacio donde el cuerpo no solo se mueve, también piensa, siente y comunica.

Este modelo se fundamenta en situaciones reales y significativas, en las que el estudiante enfrenta desafíos motrices que requieren análisis, toma de decisiones y resolución creativa. El docente, lejos de imponer respuestas, actúa como guía que facilita el proceso, proponiendo ambientes de aprendizaje colaborativos que estimulan la autonomía, el pensamiento crítico y la construcción colectiva del conocimiento. La interacción con los compañeros, el diálogo reflexivo y la experimentación corporal permiten que el aprendizaje se enriquezca y se vuelva más profundo. La educación física, desde esta mirada, deja de ser una práctica mecánica para convertirse en una experiencia formativa integral, en la que cada movimiento tiene sentido y cada acción se vincula con el desarrollo personal.

Además, el modelo constructivista impulsa herramientas como la autoevaluación y la metacognición, que permiten al estudiante reconocer sus avances, identificar sus dificultades y asumir la responsabilidad sobre su proceso formativo. Estas prácticas fortalecen la motivación interna y el compromiso con el aprendizaje, generando una actitud activa y consciente frente al desarrollo físico, emocional y social. En efecto, Macías y Barzaga (2019) destacan que este enfoque no solo mejora el rendimiento motriz, también potencia habilidades para la vida, como la autorregulación, la empatía y la capacidad de aprender en comunidad. En definitiva, el constructivismo en educación

física propone una pedagogía que humaniza el cuerpo, dignifica el movimiento y transforma el aula en un espacio de crecimiento integral.

Código Abierto: Modelo recreativo y deportivo

El modelo recreativo y deportivo en educación física se orienta a promover la salud, el bienestar y la calidad de vida mediante actividades que combinan el disfrute con el aprendizaje técnico-táctico. Este enfoque reconoce que el deporte, cuando se vive con alegría y sentido, puede convertirse en una herramienta poderosa para el desarrollo integral del estudiante. Colmenares (2021) plantea que este modelo transforma la clase en un escenario dinámico, donde el movimiento se experimenta como fuente de placer, expresión y construcción de vínculos. La práctica deportiva, lejos de ser una rutina repetitiva, se convierte en una experiencia significativa que estimula la participación activa, la superación personal y el fortalecimiento de la identidad corporal.

Uno de los pilares de este modelo es la integración de valores como el trabajo en equipo, la disciplina, la perseverancia y la competencia respetuosa. Estos principios se desarrollan a través de actividades que promueven la colaboración, el respeto por las reglas y la valoración del esfuerzo individual y colectivo. La recreación, al estar presente en las dinámicas escolares, permite que todos los estudiantes participen sin temor al juicio, favoreciendo la inclusión y la equidad. Colmenares (2021) subraya que esta apertura fortalece el clima de aula y permite que cada educando se sienta reconocido y valorado, independientemente de sus habilidades o trayectorias previas. El deporte, en este contexto, se convierte en un lenguaje común que une, motiva y transforma.

Además, el modelo recreativo y deportivo no se limita a formar deportistas competitivos. Su intención es fomentar estilos de vida activos que perduren más allá del entorno escolar, promoviendo el ejercicio como parte de la rutina diaria. La combinación entre juego y técnica amplía las oportunidades para que los estudiantes desarrollen una relación saludable con su cuerpo, disfruten del ejercicio como parte de su bienestar y comprendan el valor del movimiento en su desarrollo integral. Este enfoque permite que la educación física se articule con otras áreas del conocimiento, promoviendo una visión holística del ser humano. En este sentido, el aula se convierte en un espacio de bienestar,

expresión y formación para la vida, donde el deporte se vive con alegría, respeto y propósito.

Código Abierto: Modelo de enseñanza cooperativo

El modelo de enseñanza cooperativo en educación física se basa en la idea de que el aprendizaje se fortalece cuando los estudiantes trabajan juntos hacia metas comunes, compartiendo responsabilidades, apoyándose mutuamente y construyendo saberes en comunidad. Fernández y Méndez (2016) describen este enfoque como una estrategia pedagógica que promueve la colaboración activa, la participación equitativa y el desarrollo de habilidades sociales esenciales para la convivencia. En este modelo, el aula se transforma en un espacio donde el cuerpo se mueve en diálogo con los otros, y donde cada estudiante aporta desde sus fortalezas para enriquecer el proceso colectivo.

La organización de las actividades se realiza mediante la asignación de roles y tareas específicas, lo que permite que los estudiantes desarrollen competencias motrices, comunicativas y afectivas. La cooperación, más que una técnica, se convierte en una actitud que favorece la inclusión, el respeto por la diversidad y la construcción de vínculos significativos. La interacción constante entre pares estimula la reflexión conjunta, la toma de decisiones compartida y el fortalecimiento de la autonomía. Fernández y Méndez (2016) destacan que la evaluación colaborativa y la retroalimentación entre compañeros son prácticas esenciales que consolidan el aprendizaje y promueven la mejora continua. El docente, en este contexto, actúa como mediador que facilita el diálogo, orienta el trabajo grupal y asegura que los objetivos pedagógicos se alcancen de manera colectiva.

Además, el modelo cooperativo impulsa una educación física más humana, inclusiva y transformadora. Al garantizar que todos los estudiantes participen activamente, sin importar sus capacidades o condiciones particulares, se promueve un ambiente de respeto, empatía y solidaridad. La enseñanza cooperativa convierte la clase en un espacio donde el conocimiento se construye entre todos, el cuerpo se expresa con libertad y la convivencia se fortalece a través del trabajo conjunto. Este enfoque no solo mejora el rendimiento físico, también potencia habilidades para la vida, como la escucha activa, la resolución de conflictos y la capacidad de aprender en comunidad. En definitiva,

el modelo cooperativo propone una pedagogía que une, transforma y dignifica el aprendizaje corporal.

Categoría axial: Postulados teóricos de la Educación Física

Los postulados teóricos en educación física constituyen el fundamento conceptual que orienta la práctica pedagógica hacia una formación integral del ser humano. Esta base no se limita a justificar el ejercicio físico como actividad funcional, ya que lo posiciona como una experiencia educativa que articula dimensiones corporales, cognitivas, emocionales y sociales. Ayala et al. (2015) afirman que estos fundamentos permiten comprender la educación física desde una perspectiva crítica y reflexiva, en la que el cuerpo se reconoce como territorio de aprendizaje, expresión y transformación. En este marco, el docente no solo enseña técnicas motrices, también facilita procesos que vinculan el movimiento con el pensamiento, la cultura y el bienestar. La enseñanza, por tanto, debe ser contextualizada, flexible y sensible a las particularidades de cada grupo, permitiendo que el movimiento se convierta en una herramienta para el desarrollo personal y colectivo. Esta visión amplia favorece la construcción de sujetos activos, capaces de tomar decisiones sobre su salud, sus vínculos y su entorno, y de participar de manera consciente en la vida social. Es así que se consideran los siguientes testimonios:

DOC-03:

En la práctica pedagógica de la educación física se debe tener presente los postulados teóricos de la salud integral, entendiendo que se debe buscar en todo momento el bienestar físico, social, psíquico y emocional de cada uno de los estudiantes; es por ello que se pretende que la educación física contribuya a generar hábitos saludables que permitan un buen uso del tiempo libre, la práctica de actividades físicas, la higiene personal y los hábitos alimenticios sanos; así mismo, al establecimiento de relaciones interpersonales, a la salud mental, a los valores. En rechazo al sedentarismo, a los vicios, a los malos hábitos de higiene y de alimentación

DOC-02:

En la práctica pedagógica de la clase de educación física, se pueden aplicar varios postulados teóricos referidos a la salud integral de los estudiantes. Y son los siguientes:

1. Enfoque biopsicosocial: Este enfoque considera que la salud integral se compone de aspectos biológicos, psicológicos y sociales interrelacionados. En la educación física, se promueve el desarrollo físico, mental y social de los estudiantes a través de la actividad física y el deporte.
2. Teoría del bienestar: Esta teoría se centra en el equilibrio entre el cuerpo, la mente y el entorno, promoviendo el bienestar físico, emocional y social de los individuos. En la clase de educación física, se busca fomentar hábitos saludables, la autoestima y la integración social.
3. Enfoque ecológico de la salud: Este enfoque considera la influencia de los diferentes niveles de la ecología humana (individual, interpersonal, comunitario, etc.) en la salud de las personas. En la clase de educación física, se promueve la interacción positiva con el entorno, el trabajo en equipo y la colaboración para mejorar la salud integral de los estudiantes.

Estos postulados teóricos ayudan a orientar la práctica pedagógica de la clase de educación física hacia la promoción de la salud integral de los estudiantes, abarcando aspectos físicos, mentales, emocionales y sociales

DOC-04:

Frente a esto considero relevantes los postulados de Edgar Morín (1999) sobre los siete saberes para la educación a futuro, que trasciendan la tradicionalidad, científicidad del conocimiento propio de una idea de ilustración: a) La ceguera del conocimiento: el error y la ilusión. b) Los principios de un conocimiento pertinente. c) Enseñar la condición humana (Edgar Morín) d) Enseñar la identidad terrenal. e) Enfrentar la incertidumbre. f) Enseñar a comprender. g) La ética del género humano.

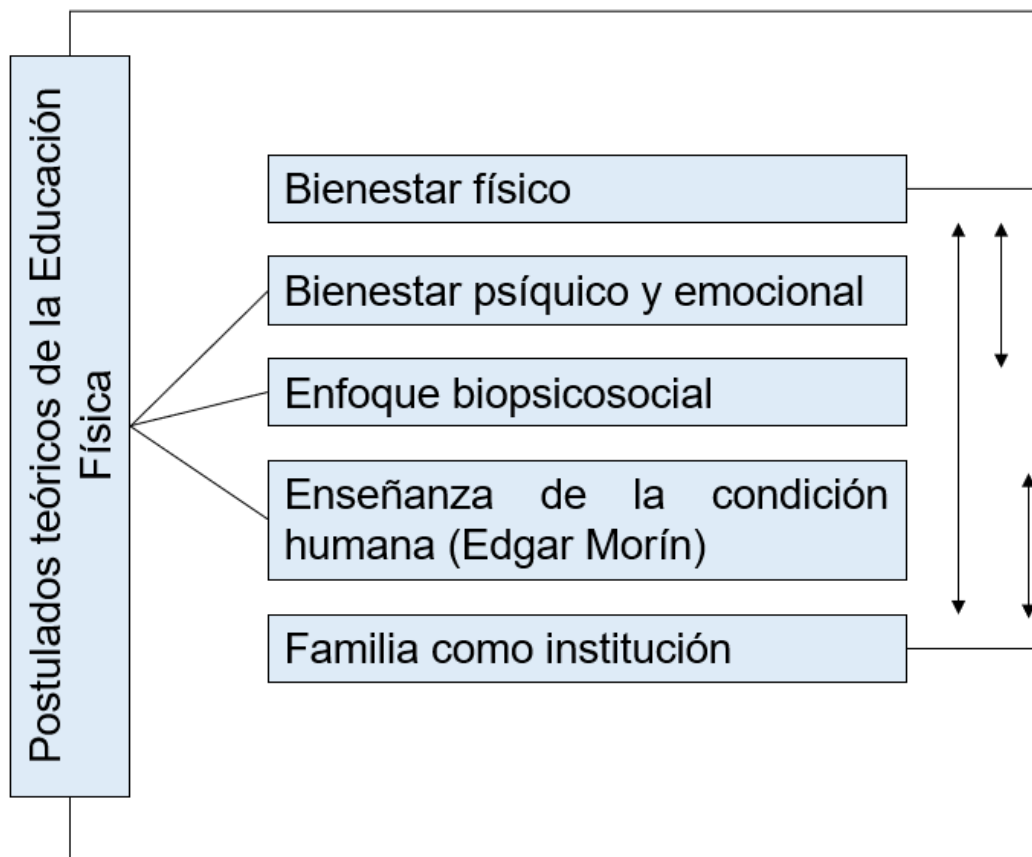
DOC-05:

En mi opinión los postulados teóricos que pudieran ser referidos a la salud integral partiendo de la clase de educación física pueden ser centrados en la importancia de la actividad física para preservar la salud, también es necesario aseverar que mediante la clase de adecuación física se puede inducir al estudiante a valorar la necesidad de hacer actividades físicas en correspondencia con la salud integral, por otro lado, está la familia como institución que no puede estar ajena a las implicaciones que tiene la

práctica pedagógica cuando se hace en beneficio de conseguir salud integral para todo ese núcleo tomando como referencia la clase de educación física

Uno de los pilares contemporáneos más relevantes es el paradigma inclusivo, que plantea la necesidad de garantizar el acceso y la participación de todos los estudiantes en las actividades físicas, sin distinción de capacidades, condiciones o trayectorias. Por tanto, Proenza (2021) sostiene que este enfoque desafía las prácticas excluyentes y propone una educación física que valore la diversidad, promueva el respeto mutuo y facilite la adaptación de las estrategias pedagógicas. La inclusión no se reduce a permitir el ingreso al aula; implica transformar las dinámicas para que cada estudiante se sienta reconocido, acompañado y motivado. En este sentido, se plantean los siguientes códigos:

Figura 4. Postulados teóricos de la Educación Física



Nota: Elaboración Propia.

En este sentido, el docente asume un rol ético y político, al construir espacios donde la equidad se vive en cada juego, en cada ejercicio y en cada interacción. La educación física inclusiva promueve ambientes educativos más justos y humanizantes, donde se reconoce que cada cuerpo tiene una historia, una voz y una forma legítima de aprender. Esta perspectiva exige creatividad, sensibilidad y compromiso por parte del educador, quien debe diseñar experiencias que permitan a todos los estudiantes participar activamente y desarrollarse en plenitud.

Además, los postulados teóricos establecen que la educación física debe articularse con otros campos del conocimiento y con la realidad social para responder de manera pertinente a los desafíos contemporáneos. Esta articulación permite que la práctica educativa sea dinámica, crítica y transformadora, promoviendo el desarrollo de competencias motrices, afectivas y éticas que impactan directamente en la calidad de vida de los estudiantes. La educación física, cuando se concibe desde esta mirada integradora, se convierte en un espacio estratégico para la construcción de ciudadanía activa, saludable y comprometida. Es así que, Ayala et al. (2015) y Proenza (2021) coinciden en que este enfoque fortalece el proyecto educativo nacional, al formar individuos críticos, autónomos y capaces de incidir positivamente en su entorno. En este contexto, el cuerpo no se trata como objeto de rendimiento, se trata como sujeto de derechos, de experiencias y de aprendizajes que enriquecen la vida escolar y social. Así, la educación física se posiciona como una disciplina que dialoga con la cultura, la salud y la ética, contribuyendo de manera sustantiva a la formación de seres humanos íntegros y conscientes.

Código Abierto: Bienestar físico

El bienestar físico representa una dimensión esencial dentro de la educación física, ya que está directamente vinculado con la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y el fortalecimiento del funcionamiento corporal. Samaniego (2007) plantea que la educación física debe orientarse hacia prácticas que favorezcan un estado saludable, estimulando el desarrollo de capacidades como la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la coordinación. Estas habilidades no solo son necesarias para el desempeño cotidiano, también contribuyen a evitar afecciones crónicas y a mejorar la

calidad de vida de los estudiantes. En este sentido, el cuerpo se convierte en un espacio de cuidado, expresión y transformación, donde cada movimiento tiene un propósito formativo que va más allá del rendimiento físico.

La educación física, concebida desde una perspectiva integral, debe incluir la promoción de hábitos saludables que impacten positivamente tanto en el cuerpo como en la mente. La implementación de rutinas que mejoren la condición física se traduce en mayor energía, mejor postura, control corporal y capacidad de recuperación, lo que favorece la adaptación del organismo a las exigencias del entorno. Estas prácticas resultan especialmente relevantes durante la infancia y la adolescencia, etapas en las que el cuerpo está en constante evolución y requiere estímulos adecuados para crecer de manera armónica. Samaniego (2007) destaca que la actividad física en estas fases no solo fortalece el sistema muscular y cardiovascular, también consolida comportamientos que perduran en el tiempo y configuran estilos de vida activos y responsables.

Además, el bienestar físico está estrechamente relacionado con el desarrollo del autocuidado y la conciencia corporal, elementos que permiten al estudiante reconocer la importancia de mantener un estilo de vida saludable. La educación física, al fomentar estos aspectos, contribuye a la formación de sujetos autónomos que valoran su salud y toman decisiones informadas sobre su cuerpo. Este proceso educativo no se limita a la adquisición de habilidades motrices, ya que también potencia la autoestima, la disciplina y la capacidad de autorregulación. En este marco, el docente cumple un rol fundamental al diseñar experiencias que promuevan el bienestar físico como parte de una formación integral, en la que el cuerpo se entiende como fuente de bienestar, identidad y aprendizaje.

Código Abierto: Bienestar psíquico y emocional

El bienestar psíquico y emocional constituye una dimensión fundamental en el campo de la educación física, ya que esta disciplina influye directamente en la salud mental y en el equilibrio emocional de los estudiantes. Acevedo et al. (2015) afirman que la educación física potencia la conciencia físico-emocional, permitiendo que los

educandos reconozcan y gestionen sus emociones a través del cuerpo y el movimiento. Esta integración favorece el desarrollo de la autoestima, la regulación del estrés y la construcción de una actitud positiva frente a la vida. El aula, en este contexto, se convierte en un espacio seguro donde el estudiante puede expresarse, explorar sus sentimientos y fortalecer su identidad emocional.

Las prácticas motrices y recreativas ofrecen oportunidades para canalizar tensiones, mejorar la resiliencia y establecer vínculos sociales significativos. El movimiento corporal, cuando se vive en un ambiente afectivo y respetuoso, se transforma en un medio para afrontar situaciones adversas y fortalecer el bienestar emocional. Este enfoque reconoce que la mente y el cuerpo están profundamente conectados, y que el equilibrio entre ambos es clave para el desarrollo integral. Acevedo et al. (2015) destacan que la educación física, al integrar esta perspectiva, contribuye a la formación de estudiantes más conscientes, empáticos y capaces de enfrentar los desafíos cotidianos con mayor estabilidad emocional.

Además, el bienestar psíquico en educación física implica el fortalecimiento de habilidades sociales como la empatía, la cooperación y la comunicación efectiva. Estas competencias son esenciales para la convivencia armónica dentro y fuera del aula, y se desarrollan a través de actividades que promueven el trabajo en equipo, el respeto por el otro y la resolución pacífica de conflictos. La educación física, al incorporar estos elementos, se convierte en un espacio de formación socioemocional que impacta positivamente en la salud mental de los estudiantes. Acevedo et al. (2015) subrayan que este enfoque no solo mejora el clima escolar, también potencia el crecimiento personal y social, consolidando el bienestar general como parte de una educación verdaderamente humanizante.

Código Abierto: Enfoque biopsicosocial

El enfoque biopsicosocial en educación física plantea una visión integral de la salud, reconociendo que el bienestar del estudiante surge de la interacción entre factores biológicos, psicológicos y sociales. Tello et al. (2025) señalan que esta perspectiva permite diseñar intervenciones educativas que atienden las múltiples dimensiones del

ser humano, favoreciendo una educación física más completa, contextualizada y eficiente. Este modelo supera las miradas reduccionistas que centran la enseñanza únicamente en el cuerpo, proponiendo una articulación entre el movimiento, la emoción y la relación con el entorno. En este sentido, el aula se convierte en un espacio donde el estudiante aprende a cuidar su salud desde una comprensión amplia y profunda.

La salud, entendida como un equilibrio dinámico entre cuerpo, mente y contexto social, requiere estrategias pedagógicas que promuevan el desarrollo armónico de estas dimensiones. La educación física, bajo este enfoque, trabaja en la prevención de enfermedades, la promoción de hábitos saludables y el fortalecimiento de habilidades psicosociales que mejoran la calidad de vida. Tello et al. (2025) destacan que este modelo permite atender las particularidades individuales, adaptando las propuestas educativas a las necesidades reales de cada estudiante. El docente, al asumir esta mirada, se convierte en un agente de transformación que acompaña el proceso formativo desde la empatía, la escucha activa y el compromiso con el bienestar integral.

La aplicación del enfoque biopsicosocial requiere una articulación interdisciplinaria y un trabajo colaborativo que involucre a docentes, familias y comunidades. Esta colaboración permite crear ambientes favorecedores del bienestar, en los que el estudiante se siente acompañado, valorado y capaz de desarrollarse plenamente. La educación física, al trascender la simple actividad corporal, se convierte en un espacio estratégico para la formación de sujetos saludables, autónomos y socialmente comprometidos. Tello et al. (2025) subrayan que este paradigma no solo mejora los indicadores de salud, también fortalece la construcción de ciudadanía, al formar individuos que comprenden su cuerpo como parte de un tejido social que merece cuidado, respeto y transformación.

Código Abierto: Enseñanza de la condición humana (Edgar Morín)

La enseñanza de la condición humana, desde la perspectiva de Edgar Morín, propone una mirada compleja que transforma la educación física en un espacio para comprender al ser humano en su totalidad. Pereira (2010) plantea que este enfoque rechaza la fragmentación del conocimiento y promueve una articulación entre lo

biológico, lo cultural y lo social, reconociendo que el cuerpo no puede entenderse de forma aislada, ya que está profundamente vinculado con el entorno y con las experiencias que lo atraviesan. En este marco, la educación física se convierte en una herramienta pedagógica que permite explorar la identidad, la diversidad y la interdependencia entre cuerpo, mente y contexto. Esta visión exige que el proceso educativo fomente la autoconciencia, el respeto por la diferencia y el desarrollo integral, entendiendo que el bienestar no se limita a lo físico, pues también incluye dimensiones emocionales, éticas y sociales que configuran la experiencia humana.

Esta concepción implica que la educación física debe estimular el pensamiento crítico y la sensibilidad frente a los desafíos contemporáneos, promoviendo una comprensión holística del bienestar. Pereira (2010) destaca que el respeto por la diversidad, la valoración de las emociones y la conciencia del entorno son elementos clave para formar personas capaces de actuar con responsabilidad en su contexto. El cuerpo, en este sentido, se convierte en vehículo de expresión, reflexión y transformación, y el aula en un espacio donde se cultiva la empatía, la autonomía y la capacidad de convivir. La educación física, al integrar esta perspectiva, deja de ser una práctica técnica para convertirse en una experiencia formativa que dignifica al ser humano en todas sus dimensiones.

Además, el pensamiento complejo orienta a que la educación física no se conciba como un área aislada, más bien como una disciplina que dialoga con otras áreas del conocimiento, enriqueciendo el aprendizaje y promoviendo una formación más inclusiva y contextualizada. Esta integración favorece la innovación pedagógica, al permitir que los estudiantes comprendan su realidad desde múltiples perspectivas y desarrollen habilidades para enfrentar los retos del siglo XXI con sensibilidad y compromiso. Pereira (2010) subraya que esta mirada amplia permite construir una educación física que no solo fortalece el cuerpo, también cultiva el pensamiento, la emoción y la conciencia social, formando sujetos capaces de transformar su entorno con ética y creatividad.

Código Abierto: Familia como institución

La familia es una institución esencial en la formación integral del estudiante, ya que ejerce una influencia directa en los hábitos, actitudes y motivaciones que configuran su relación con la educación física y la salud. Ortíz y Oropa (2023) señalan que el entorno familiar impacta en la disciplina, el interés y la participación de los estudiantes en las actividades físicas, condicionando su vínculo con el movimiento y el bienestar corporal. Esta influencia, lejos de ser secundaria, debe ser reconocida como un factor clave en el proceso educativo, pues permite fortalecer el lazo entre la escuela y la familia, generando una red de apoyo que favorece el desarrollo físico, emocional y social del educando. La educación física, al considerar esta dimensión, puede diseñar estrategias que integren a las familias en el proceso formativo, promoviendo una cultura de salud compartida.

El acompañamiento familiar en la promoción de estilos de vida activos contribuye a consolidar los aprendizajes adquiridos en el aula, reforzando comportamientos saludables que se proyectan en la vida cotidiana. Ortíz y Oropa (2023) destacan que la colaboración entre padres, docentes y comunidad permite construir una educación física contextualizada, sensible a las realidades de los estudiantes y orientada al bienestar integral. Esta articulación no solo mejora los resultados educativos, también fortalece la autoestima, la motivación y el sentido de pertenencia. Cuando la familia se involucra activamente en el proceso, el estudiante se siente respaldado, comprendido y más dispuesto a participar en las actividades físicas con entusiasmo y compromiso.

Asimismo, la familia cumple un rol fundamental en la transmisión de valores y en la creación de ambientes afectivos que favorecen el desarrollo físico y emocional. La educación física puede potenciar esta función mediante programas que vinculen a las familias en actividades recreativas, deportivas y formativas, generando espacios de encuentro que trasciendan el entorno escolar. Ortíz y Oropa (2023) subrayan que estas iniciativas permiten consolidar una cultura de salud que se vive en casa, en la escuela y en la comunidad, fortaleciendo el vínculo entre cuerpo, emoción y convivencia. En este sentido, la familia no solo acompaña el proceso educativo, también lo enriquece,

convirtiéndose en aliada estratégica para formar estudiantes activos, saludables y emocionalmente equilibrados.

Tabla 6. *La Salud desde la Educación Física*

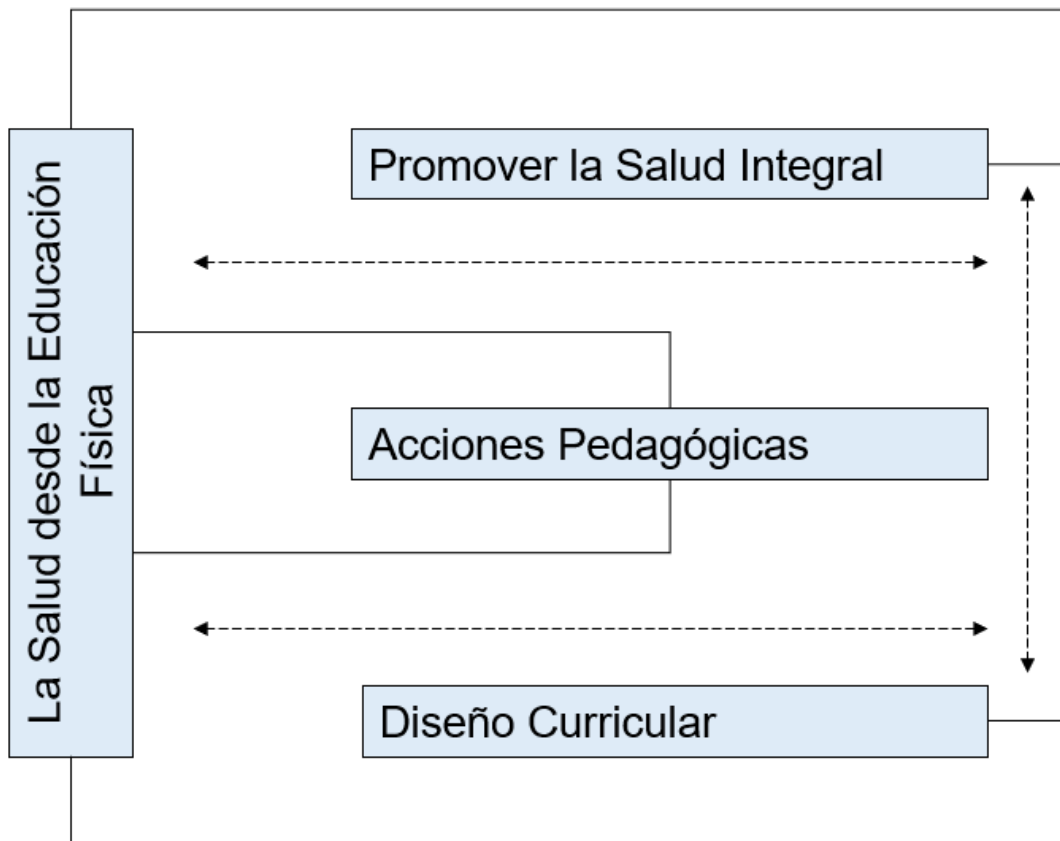
Codificación Abierta	Codificación Axial	Codificación Selectiva
. Práctica de actividades físicas		
. Hábitos saludables		
. Necesidades antropológicas	Promover la Salud Integral	
. Calidad de vida		
. Alejarse del sedentarismo		
. Diagnóstico inicial		
. Medidas antropométricas		
. Bienestar emocional y social	Acciones Pedagógicas	
. Fisiología perceptual		
. Procesos cognitivos		La Salud desde la Educación Física
. Buena relación entre pares		
. Pulso y frecuencia cardiaca		
. Capacidades aeróbicas y anaeróbicas	Diseño Curricular	
. Educación sobre higiene (autocuidado)		
. Salud desde lo físico y mental		
. Toma de conciencia		

Nota: Elaboración Propia

Categoría selectiva: La Salud Desde la Educación Física

La educación física desempeña un papel estratégico en la promoción de la salud y el bienestar de niños, niñas y jóvenes, consolidándose como un espacio formativo que impulsa estilos de vida activos desde la escuela. Devís y Peiró (1993) afirman que la práctica sistemática de la actividad física no solo favorece el desarrollo corporal, también mejora la salud mental y fortalece las relaciones sociales, generando condiciones que permiten un crecimiento integral y equilibrado. En este sentido, el cuerpo se convierte en vehículo de aprendizaje, expresión y cuidado, y el aula en un entorno donde se cultivan hábitos que impactan positivamente en la calidad de vida. La escuela, al asumir esta responsabilidad, debe integrar la educación física en su proyecto pedagógico como una herramienta que promueve la salud como derecho colectivo y compromiso ético con la comunidad. En efecto, se presenta lo siguiente:

Figura 5. *La Salud Desde la Educación Física*



Nota: Elaboración Propia

Es así que, Rodríguez, Moré y Gutiérrez (2019) destacan que la educación física y la educación para la salud son dimensiones complementarias que, al articularse adecuadamente, potencian el bienestar general del estudiante. Esta integración permite diseñar programas que fortalezcan la condición física, prevengan enfermedades y promuevan el autocuidado desde una perspectiva formativa. La actividad física, cuando se vive como parte de un proceso educativo consciente, contribuye a que los estudiantes desarrollen habilidades para gestionar su salud física y emocional con autonomía y responsabilidad. Además, este enfoque favorece la construcción de una identidad corporal positiva, en la que el movimiento se asocia con bienestar, disfrute y equilibrio. La educación física, al incorporar estos elementos, se convierte en un medio eficaz para formar sujetos comprometidos con su salud y capaces de tomar decisiones informadas sobre su estilo de vida.

Es necesario concebir la educación física desde una perspectiva holística que involucre activamente a toda la comunidad educativa, incluyendo a las familias, para garantizar la sostenibilidad de los hábitos saludables promovidos en el aula. Esta visión reconoce que el bienestar no se construye de manera aislada, requiere entornos afectivos, coherentes y participativos que refuercen los aprendizajes adquiridos. Devís y Peiró (1993) y Rodríguez et al. (2019) coinciden en que la educación física, cuando se practica en un entorno escolar comprometido, se convierte en un agente transformador capaz de incidir positivamente en las capacidades físicas, cognitivas y emocionales de los estudiantes. Así, se prepara a los jóvenes para una vida activa, saludable y consciente, en la que el cuerpo se entiende como parte fundamental de su desarrollo integral y de su vínculo con el mundo.

Categoría Axial: Promover la Salud Integral

La promoción de la salud integral desde la educación física requiere una mirada holística que reconozca la interdependencia entre las dimensiones físicas, cognitivas, emocionales y sociales del ser humano. Este enfoque permite que el proceso educativo se convierta en una experiencia formativa que fortalezca la autoestima, la motricidad, la capacidad de socialización y el pensamiento crítico. De León (2024) sostiene que la educación física es esencial en el desarrollo integral de los estudiantes de secundaria,

ya que les brinda herramientas para crecer de manera armónica y consciente. Al integrar el movimiento con la reflexión y el vínculo afectivo, se favorece una formación equilibrada que prepara al estudiante para enfrentar los desafíos de la vida con mayor seguridad y bienestar. La salud, en este contexto, se entiende como un estado dinámico que se construye desde el cuerpo, pero que también involucra la mente, las emociones y las relaciones sociales. Es así que en relación a ello se presenta los siguientes testimonios:

DOC-01:

Proponiendo actividades significativas y agradables al estudiante en donde se logre la motivación, la inclusión a la práctica de actividades físicas, al compañerismo, al bienestar, al disfrute; todo ello enfocado en crear conciencia de la importancia de la educación física para mantener una aceptable salud integral. Es importante establecer comunicación con los estudiantes en donde se les hable sobre los beneficios de la educación física para su salud integral, además de lo que significa el no practicar actividades físicas. Se debe lograr que el estudiante comprenda todo los beneficios que conlleva una clase de educación física bien planificada y orientada al logro de los objetivos propuestos.

DOC-02:

1. Desarrollo físico: A través de actividades físicas y actividades pre deportivas, se promueve el desarrollo de habilidades motrices, la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la coordinación.
2. Salud mental: La actividad física libera endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad, lo que ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y a mejorar el estado de ánimo en general.
3. Salud social: Durante las clases de educación física, se fomenta la interacción social, el trabajo en equipo y la cooperación, lo que contribuye al desarrollo de habilidades sociales y a fortalecer las relaciones interpersonales.
4. Hábitos saludables: A través de la educación física, se promueve la adopción de hábitos de vida saludables, como la práctica regular de ejercicio, una alimentación equilibrada y el descanso adecuado.
5. Autoestima y confianza: El logro de metas físicas y el desarrollo de habilidades deportivas pueden contribuir al fortalecimiento de la autoestima y la confianza en uno mismo.

DOC-03:

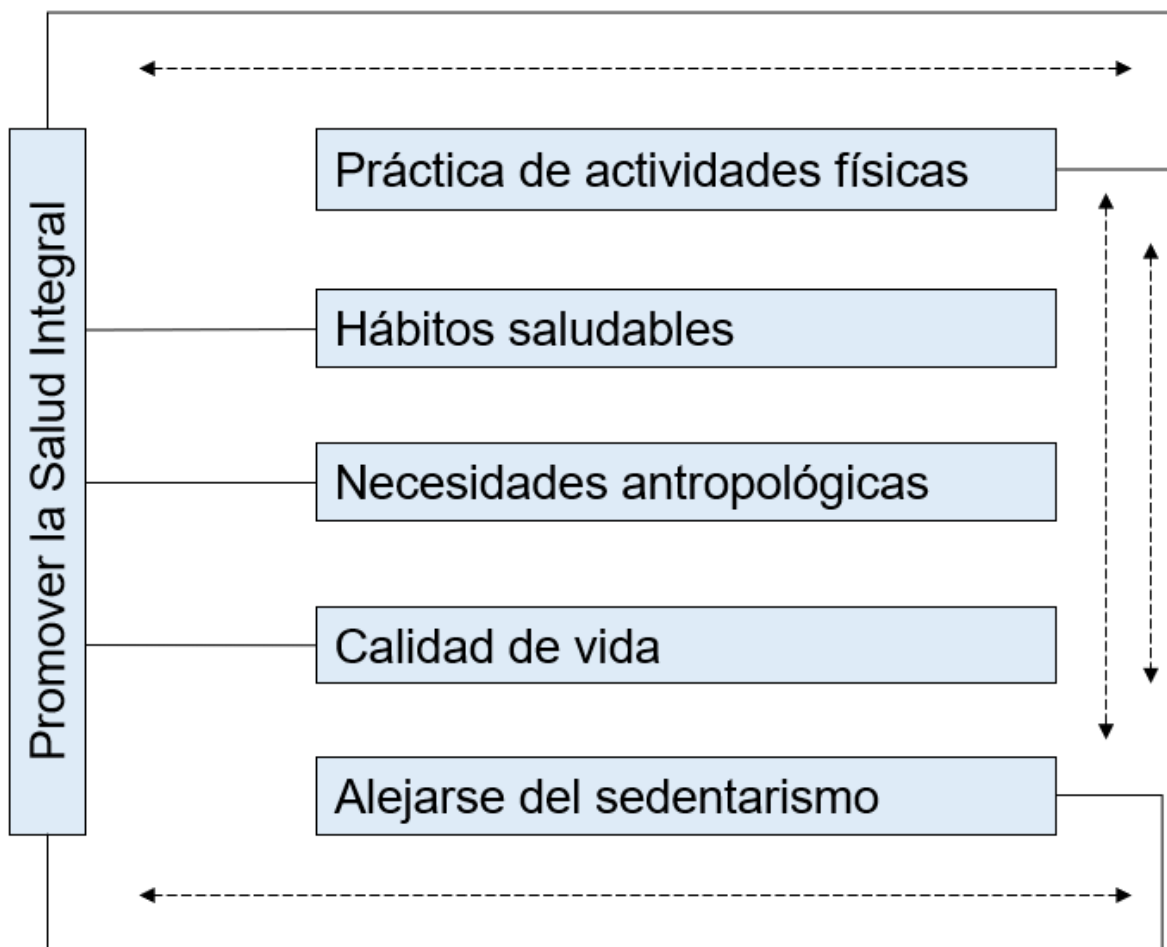
La Educación Física debe apuntar hacia la autenticidad de la humanidad y el mundo, hacia el estado que superior, de desarrollo y plenitud, pero que ahora se llama a gritos, que contribuyen a comprender al hombre y dar la justa respuesta a sus necesidades antropológicas, importantes para que verdaderamente esté y se sienta bien, manejados bajo los principios de libertad – emancipación, ética propia, del otro y ecológica, todo esto llevará hacia la consolidación de una salud integral que no quede sólo en teoría si no que a lo largo de la vida del ser humano se instaure en una constante práctica.

DOC-05:

La clase de educación física permite que se promueva la salud integral, ya que mediante está los estudiantes crean hábitos de vida saludable y están llamados a mejorar la calidad de vida, en tal sentido, el docente de educación física debe ser quien vele por el desarrollo de una clase de educación física que esté en función de lograr individuos con capacidad de orientar y difundir los grandes beneficios de tener un cuerpo sano bajo los parámetros que brinda la actividad física y en consecuencia alejarse del sedentarismo el cual conlleva a fomentar las enfermedades coronarias y todo tipo de patología que estén en detrimento de la salud y pongan en riesgo la vida de las personas.

Es así, que estos aspectos dejan ver lo planteado por Bernate (2021) destaca que la educación física contribuye directamente al desarrollo de la motricidad mediante prácticas constantes y metodologías que estimulan tanto habilidades motoras simples como complejas. Esta contribución no solo mejora el rendimiento físico, también facilita la adquisición de competencias necesarias para la vida cotidiana, como la coordinación, la resistencia, la adaptabilidad y la conciencia corporal. Estas habilidades permiten que los estudiantes participen activamente en espacios educativos, recreativos y comunitarios, fortaleciendo su sentido de pertenencia y su capacidad para interactuar con otros. La educación física, al consolidar hábitos saludables, se convierte en un medio eficaz para prevenir enfermedades, promover el autocuidado y fomentar estilos de vida activos que perduren más allá del entorno escolar. En este sentido, el cuerpo se transforma en un canal de aprendizaje, expresión y transformación, y el aula en un espacio donde se cultiva el bienestar físico y emocional de manera integrada. Dentro de mencionados aspectos se logran visualizar un cumulo de elementos centrados en lo siguiente:

Figura 6. Promover la Salud Integral



Nota: Elaboración Propia.

Es así que se busca promover la salud integral desde la educación física exige el diseño de estrategias pedagógicas innovadoras que respondan a las necesidades reales de los estudiantes y que involucren activamente a toda la comunidad educativa. Estas estrategias deben contemplar aspectos emocionales, sociales y físicos, generando ambientes inclusivos, motivadores y afectivos que estimulen la participación constante y el compromiso con el propio bienestar. De León (2024) y Bernate (2021) coinciden en que la educación física, cuando se concibe desde esta perspectiva, asume un rol transformador dentro de la escuela, al convertirse en un espacio donde se construyen hábitos, se fortalecen vínculos y se desarrollan competencias para la vida. Esta visión

permite que los jóvenes se formen como sujetos activos, saludables y conscientes, capaces de cuidar su cuerpo, gestionar sus emociones y convivir de manera respetuosa y empática con los demás.

Código: Práctica de actividades físicas

La práctica regular y sistemática de actividades físicas genera efectos significativos en el rendimiento físico de los estudiantes, lo cual repercute directamente en su desarrollo integral y en su desempeño académico. Rodríguez, Moré y Gutiérrez (2019) explican que la actividad física fortalece las capacidades motrices y, al mismo tiempo, mejora funciones cognitivas como la atención, la concentración y la memoria, elementos que resultan esenciales para el aprendizaje escolar. Esta relación entre movimiento y pensamiento permite que la educación física se consolide como una herramienta pedagógica que favorece el desarrollo equitativo y saludable dentro del contexto educativo. El cuerpo, al ser estimulado de manera consciente y constante, se convierte en un canal para potenciar habilidades que trascienden lo físico y se proyectan en el ámbito intelectual y emocional.

Incrementar la cantidad y calidad de actividad física en los programas escolares contribuye al fortalecimiento de capacidades coordinativas, al desarrollo de la autonomía y al aumento de la autoconfianza en los estudiantes. Rodríguez et al. (2019) señalan que los estudiantes que participan activamente en propuestas físicas bien estructuradas tienden a mostrar mejores resultados en diversas áreas académicas, lo que evidencia la conexión entre salud corporal y rendimiento escolar. Esta correlación ha sido respaldada por investigaciones recientes que destacan cómo el ejercicio regular estimula procesos cognitivos y emocionales que favorecen el aprendizaje. La educación física, al integrar estas prácticas de manera sistemática, permite que los estudiantes construyan una relación positiva con su cuerpo, reconozcan sus capacidades y se involucren activamente en su proceso formativo.

La implementación de actividades físicas adaptadas a las necesidades y contextos de los estudiantes permite que se desarrollen habilidades motrices, sociales y cognitivas de manera articulada. La educación física, concebida como un espacio

formativo integral, promueve la participación activa y el bienestar, generando experiencias que fortalecen la identidad corporal, la convivencia y la capacidad de afrontar desafíos. Rodríguez, Moré y Gutiérrez (2019) destacan que este enfoque permite formar sujetos autónomos, saludables y comprometidos con su desarrollo personal y académico. El aula, en este sentido, se transforma en un entorno dinámico donde el cuerpo se educa para moverse, pensar, sentir y convivir, y donde cada práctica física se convierte en una oportunidad para crecer en comunidad.

Código Abierto: Hábitos saludables

Fomentar hábitos saludables desde la educación física implica orientar a los estudiantes hacia la adopción de estilos de vida activos que integren alimentación equilibrada, ejercicio regular y gestión consciente del tiempo sedentario. Prado y Albarrán (2023) afirman que este enfoque va más allá del entrenamiento físico, ya que incorpora elementos educativos que promueven la prevención de enfermedades y el fortalecimiento del bienestar integral. La educación física, al asumir esta responsabilidad, se convierte en un espacio donde se cultivan conocimientos, actitudes y prácticas que impactan positivamente en la salud física, emocional y social del estudiante. El cuerpo, en este proceso, se reconoce como territorio de cuidado, expresión y transformación, y el aula como escenario para construir hábitos que perduren en el tiempo.

Consolidar hábitos saludables desde la infancia y la adolescencia permite prevenir problemas físicos y emocionales que podrían interferir en el rendimiento académico y en la calidad de vida. Prado y Albarrán (2023) destacan que la educación física, al posicionarse como espacio pedagógico, sensibiliza y motiva a los estudiantes para que asuman un rol activo en el cuidado de su salud. Esta labor requiere estrategias educativas que involucren a toda la comunidad escolar, generando ambientes que refuercen los aprendizajes adquiridos y estimulen la participación constante. La formación de hábitos saludables no se logra de manera espontánea, exige continuidad, acompañamiento y propuestas que respondan a las realidades de cada grupo. El compromiso del docente, en este sentido, resulta clave para diseñar experiencias que conecten el cuerpo con la conciencia y el entorno.

La promoción de hábitos saludables desde la educación física contribuye a formar individuos que valoran su bienestar y que comprenden la importancia de cuidar su cuerpo como parte de su desarrollo integral. Prado y Albarrán (2023) subrayan que esta formación debe incluir conocimientos prácticos, habilidades motrices y actitudes reflexivas que permitan a los estudiantes tomar decisiones informadas sobre su estilo de vida. La educación física, al integrar estos componentes, fortalece la autonomía, la empatía y la capacidad de convivir en comunidad. El aula se convierte en un espacio donde se construyen hábitos que trascienden lo escolar y se proyectan en la vida cotidiana, generando una cultura de salud que involucra a estudiantes, familias y docentes en un proceso compartido de transformación.

Código Abierto: Necesidades antropológicas

Atender las necesidades antropológicas en el ámbito de la educación física permite que la práctica pedagógica se adapte a las realidades biológicas, emocionales, culturales y sociales de los estudiantes, reconociendo que el cuerpo no puede ser abordado como una entidad uniforme, se debe abordar como una expresión única de cada sujeto. Aguirre et al. (2019) señalan que esta perspectiva favorece el diseño de propuestas educativas más inclusivas, sensibles y contextualizadas, capaces de responder a las particularidades de cada grupo. La educación física, al asumir esta mirada, se convierte en un espacio donde se valora la diversidad, se promueve la equidad y se construyen experiencias que fortalecen el sentido de pertenencia y la identidad corporal.

Una educación física que reconoce las condiciones individuales y colectivas de los estudiantes permite mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje, facilitando la integración y el desarrollo integral. Aguirre et al. (2019) destacan que esta atención antropológica contribuye a la construcción de una autoimagen positiva, al fortalecimiento de la autoestima y a la motivación para participar activamente en las actividades físicas. La flexibilidad metodológica, la apertura al diálogo y la sensibilidad cultural son elementos clave para que el docente pueda generar ambientes de aprendizaje que conecten el cuerpo con la emoción, el pensamiento y la comunidad. Esta forma de enseñar no se

limita a transmitir técnicas motrices, ya que busca formar sujetos conscientes de sí mismos, capaces de habitar su realidad con autonomía y respeto.

Incorporar las necesidades antropológicas en la educación física implica adoptar un enfoque crítico que vincule la teoría con la práctica, promoviendo la investigación y la innovación pedagógica. Aguirre et al. (2019) subrayan que este compromiso permite desarrollar modelos educativos que fortalecen la salud, la inclusión y el bienestar, dignificando la experiencia corporal en el contexto escolar. La educación física, desde esta perspectiva, se transforma en una herramienta para leer el mundo desde el cuerpo, para construir comunidad desde el movimiento y para formar estudiantes que reconozcan su corporeidad como parte esencial de su desarrollo humano.

Código Abierto: Calidad de vida

La educación física influye directamente en la calidad de vida de los estudiantes, al promover el bienestar físico, emocional y social en contextos escolares y familiares. Quintero et al. (2021) afirman que esta disciplina, cuando se articula con el trabajo social y otras áreas del conocimiento, ofrece estrategias multidisciplinares que favorecen la inclusión y el desarrollo integral, especialmente en situaciones que requieren atención diferenciada como el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). La educación física, al integrar prácticas adaptativas y afectivas, permite que los estudiantes se vinculen con el movimiento de forma positiva, reconociendo su cuerpo como fuente de salud, expresión y equilibrio.

La calidad de vida, entendida desde esta perspectiva, no se limita al bienestar individual, ya que también involucra las relaciones familiares, la cohesión social y la gestión emocional. Quintero et al. (2021) destacan que la educación física puede fortalecer los vínculos entre estudiantes y sus familias, generando espacios de encuentro que promueven el diálogo, la empatía y el acompañamiento. Esta articulación permite abordar las necesidades del estudiante de manera integral, reconociendo que el cuerpo no se educa en aislamiento, se educa en interacción constante con su entorno. El aula, en este sentido, se convierte en un espacio donde se cultivan hábitos saludables, se fortalecen habilidades sociales y se promueve una convivencia respetuosa.

Diseñar programas inclusivos y adaptativos que consideren las condiciones específicas de cada estudiante y su contexto requiere compromiso, creatividad y sensibilidad pedagógica. Quintero et al. (2021) subrayan que esta visión permite que la educación física contribuya a la formación de sujetos activos, saludables y socialmente comprometidos, capaces de cuidar su bienestar y de participar en la construcción de comunidades más justas. La calidad de vida, cuando se trabaja desde el cuerpo y en diálogo con la realidad, se convierte en una meta educativa que transforma al estudiante, y su entorno.

Código Abierto: Alejarse del sedentarismo

Combatir el sedentarismo representa uno de los desafíos más urgentes para la educación física contemporánea, especialmente en contextos donde las conductas inactivas se han normalizado y afectan la salud física y mental de niños y adolescentes. Por lo tanto, Bernate et al. (2020) advierten que el aumento de estas conductas está asociado con problemas como la obesidad, la ansiedad y la baja autoestima, lo que exige la implementación de estrategias pedagógicas que promuevan la actividad constante. Estas estrategias pueden incluir actividades lúdicas, programas de motivación y el uso creativo de tecnologías que estimulen el movimiento y la participación activa. La educación física, al asumir este reto, se convierte en agente de cambio que transforma hábitos y promueve estilos de vida más saludables.

Crear entornos motivadores y accesibles, adecuados a las características y necesidades de los estudiantes, es fundamental para alejarse del sedentarismo. Es así que, Bernate et al. (2020) destacan que la inclusión de juegos activos, dinámicas grupales y rutinas variadas facilita que los estudiantes disfruten del movimiento y lo integren como parte de su vida cotidiana. Esta experiencia corporal, cuando se vive con alegría y sentido, fortalece la relación del estudiante con su cuerpo y mejora su disposición para participar en actividades físicas. La educación física, en este contexto, no se limita a corregir conductas, ya que propone nuevas formas de habitar el cuerpo, de vincularse con los otros y de construir bienestar desde el movimiento.

La colaboración entre escuela, familia y comunidad resulta clave para sostener y reforzar las iniciativas que buscan reducir el sedentarismo. De hecho, Bernate et al. (2020) afirman que una intervención articulada y contextualizada permite generar cambios duraderos en los hábitos de los estudiantes, promoviendo una cultura de salud que se vive en todos los espacios. La educación física, al liderar este proceso, puede consolidar prácticas que favorezcan el desarrollo físico, emocional y social, formando estudiantes que valoran el movimiento como parte esencial de su bienestar y que participan activamente en la construcción de entornos más activos, inclusivos y saludables.

Categoría Axial: Acciones Pedagógicas

Las acciones pedagógicas en educación física orientadas a la salud se sustentan en modelos teóricos que colocan el bienestar como eje articulador del proceso educativo, reconociendo que el cuerpo es un espacio de construcción identitaria, emocional y social. Díaz y Fernández (2024) presentan una revisión sistemática basada en las directrices PRISMA, en la que se destaca la relevancia de un modelo pedagógico centrado en la salud, capaz de promover prácticas educativas que fortalezcan la condición física, mental y relacional del estudiante. Estas acciones buscan generar ambientes de aprendizaje donde la participación activa, la conciencia corporal y el respeto por la diversidad se conviertan en pilares fundamentales para el desarrollo integral. La educación física, desde esta perspectiva, se transforma en un espacio que dignifica el cuerpo y lo vincula con el bienestar colectivo. En relación a los testimonios encontrados se tiene lo siguiente:

DOC-01:

Se realizan diagnósticos iniciales para determinar deficiencias y fortalezas en cuanto a la aptitud física, para luego poder planificar en atención a los resultados del diagnóstico inicial.

Se toman las Medidas antropométricas para conocer el estado nutricional. Allí se conoce la talla y el peso del estudiante y se calcula el índice de masa corporal de acuerdo a los lineamientos de la organización mundial de la salud.

Se diseñan y aplican estrategias lúdicas y recreativas de integración, cooperación, trabajo en equipo.

Se promueven actividades orientadas a la promoción de hábitos saludables.

DOC-02:

Para enseñar la salud integral desde la educación física, es importante implementar una variedad de acciones pedagógicas que aborden los distintos aspectos de la salud. A continuación, te comparto algunas acciones pedagógicas efectivas para promover la salud integral en las clases de educación física:

1. Fomentar la participación activa: Motivar a los niños y niñas para que participen activamente en las actividades físicas, promoviendo el disfrute y la diversión durante las clases.
2. Incorporar la enseñanza teórica: Complementar las actividades prácticas con sesiones teóricas sobre los beneficios del ejercicio, la importancia de una alimentación saludable, el manejo del estrés, entre otros temas relacionados con la salud integral.
3. Promover la auto-reflexión: Fomentar que los niños y niñas reflexionen sobre su propio bienestar emocional y social, identificando áreas en las que puedan mejorar y estableciendo metas personales.
4. Enseñar habilidades para la vida: Incorporar lecciones que enseñen habilidades como la resolución de conflictos, la toma de decisiones saludables y la gestión del tiempo, que contribuyan al bienestar integral de los estudiantes.
5. Brindar información sobre hábitos saludables: Educar a los niños y niñas sobre la importancia de mantener una dieta equilibrada, una rutina de ejercicios regular, el cuidado de la higiene personal y el descanso adecuado.
6. Involucrar a los padres y la comunidad (TRIADA): Establecer una comunicación abierta con los padres y buscar la colaboración de la comunidad para fomentar prácticas saludables dentro y fuera del entorno escolar.

DOC-04:

Es deber del docente brindarle a sus educandos todas aquellas experiencias sensitivas con fines relacionados a la fisiología perceptual y, así, potenciar el desarrollo holístico del estudiante, construyendo espacios donde se perciba una estimulación de los sentidos externos, propios e internos, como la base fundamental para crear la mejor imagen posible, a ser utilizada luego en amplios procesos cognitivos y coordinativos, manifestados en movimientos armoniosos y refinados acordes a las demandas que se reconocen con el sistema sensorial nombrado. Además de ello, es fundamental que, manera simultánea se concientice al estudiante sobre las diferentes posibilidades y la diversidad de múltiples beneficios que nos brinda esta rama pedagógica, no sólo desde el aspecto físico, sino del aspecto interno, desde esa salud integral, al tener en cuenta que un ser humano con una vida física activa a lo largo de los años garantizará no sólo longevidad, sino que también calidad de vida.

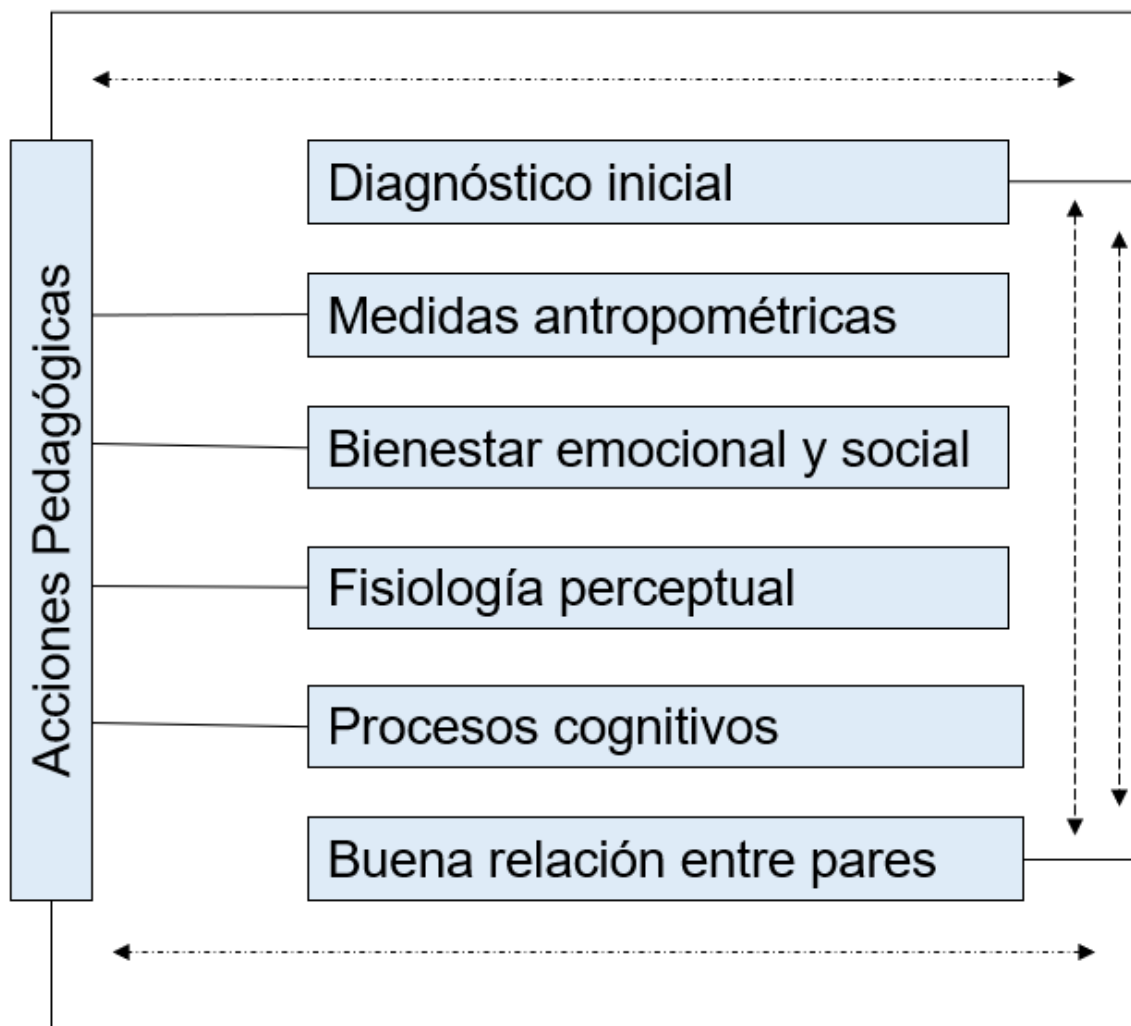
DOC-05:

Son muchas las maneras o acciones que pueden ser ejecutadas y que contribuyan a una buena salud integral, entre estas se encuentran, comunicar, socializar experiencias de hábitos saludables, evaluar los procesos cognitivos y enseñar a la buen relación entre pares, todo lo anterior se conjuga con la salud, debido a que durante el desarrollo de la clase de educación física el docente está interactuando con sus estudiantes y esto permite que el aprendizaje se fijé en función de integrar varios elementos pedagógicos que a su vez giran en torno a la salud integral.

Las respuestas responden a que este enfoque pedagógico exige la implementación de estrategias didácticas que valoren la corporeidad como dimensión activa, expresiva y reflexiva del ser humano. Por tanto, Águila y López (2019) plantean que comprender el cuerpo como sujeto de experiencia permite desarrollar la conciencia corporal y fortalecer la identidad, promoviendo una relación saludable y respetuosa con uno mismo y con los demás. Esta mirada crítica y sensible favorece la formación de estudiantes que cuidan su salud física, integrando aspectos culturales, emocionales y sociales en su proceso formativo. La educación física, al incorporar esta visión, deja de ser una práctica técnica para convertirse en una experiencia humanizante, en la que el

movimiento se vincula con el pensamiento, la emoción y la convivencia. Es así, que se presenta lo siguiente:

Figura 7. Acciones Pedagógicas



Nota: Elaboración Propia

Las acciones pedagógicas que emergen de estos enfoques apuestan por una educación física innovadora, contextualizada y profundamente comprometida con las necesidades reales de los estudiantes. Díaz y Fernández (2024) y Águila y López (2019) coinciden en que articular la teoría con la práctica permite diseñar actividades que fomentan la autonomía, la motivación intrínseca y el compromiso con el cuidado personal y colectivo. Estas propuestas no se limitan a mejorar el rendimiento físico, ya que buscan

formar sujetos activos, empáticos y conscientes, capaces de construir una vida saludable y de participar en la transformación de su entorno. La educación física, en este sentido, se convierte en un espacio de encuentro, de reflexión y de construcción de bienestar compartido.

Código Abierto: Diagnóstico inicial

La evaluación diagnóstica en educación física constituye una herramienta esencial para comprender el estado inicial de los estudiantes y orientar la planificación pedagógica con mayor precisión y sensibilidad. De hecho, Sarni y Corbo (2025) explican que esta evaluación cumple funciones formativas y predictivas, ya que permite identificar las capacidades físicas, motrices y cognitivas que los estudiantes presentan al comenzar el ciclo escolar. Esta primera aproximación no se limita a medir el rendimiento físico, también permite reconocer patrones de comportamiento, niveles de motivación y actitudes frente al movimiento, elementos que inciden directamente en el aprendizaje. Al conocer estas variables desde el inicio, el docente puede diseñar experiencias más pertinentes, ajustadas a las realidades del grupo, y promover un proceso educativo que respete la diversidad, estimule la participación activa y favorezca el desarrollo integral. La educación física, al incorporar este tipo de diagnóstico, se transforma en un espacio donde la enseñanza se adapta, se humaniza y se vuelve más significativa para cada estudiante.

En la práctica, el diagnóstico inicial debe contemplar pruebas variadas que aborden múltiples dimensiones del desarrollo corporal, como la resistencia, la fuerza, la coordinación y la flexibilidad, además de aspectos actitudinales, emocionales y sociales que influyen en la experiencia motriz. En efecto, Sarni y Corbo (2025) enfatizan que para obtener resultados confiables es necesario utilizar instrumentos validados y contextualizados, aplicables según el nivel educativo y el entorno sociocultural. Este enfoque permite detectar no solo habilidades destacadas, también áreas que requieren acompañamiento especial, incluyendo posibles limitaciones físicas, emocionales o cognitivas que podrían afectar la participación plena del estudiante. La evaluación diagnóstica, cuando se realiza con ética y sensibilidad, favorece la inclusión y el reconocimiento de cada cuerpo como legítimo y valioso. El docente, al asumir esta

responsabilidad, se convierte en mediador que observa, escucha y transforma el aula en un espacio de crecimiento compartido, donde el movimiento se vincula con el cuidado, la reflexión y la construcción de vínculos.

Además de orientar la planificación inicial, el diagnóstico constituye la base para un seguimiento continuo y una evaluación formativa que acompañe al estudiante a lo largo de su proceso educativo. La información recopilada no solo es útil para ajustar las estrategias pedagógicas, también puede ser compartida con los propios estudiantes y sus familias, generando un diálogo que fortalece el compromiso con el aprendizaje y el bienestar. Sarni y Corbo (2025) destacan que esta práctica permite construir una educación física más justa, reflexiva y centrada en las necesidades reales del grupo, en la que cada estudiante se siente reconocido, acompañado y motivado a participar activamente. El diagnóstico, cuando se integra de manera coherente en el proyecto educativo, deja de ser una medición puntual y se convierte en una herramienta de transformación, capaz de enriquecer la experiencia escolar y de potenciar el desarrollo físico, emocional y social de los educandos.

Código Abierto: Medidas antropométricas

Las medidas antropométricas en educación física son herramientas fundamentales para evaluar el estado físico y cardiovascular de los estudiantes, permitiendo diseñar intervenciones pedagógicas que promuevan la salud integral. Rojas et al. (2024) explican que la aplicación sistemática de estas mediciones facilita la detección temprana de riesgos y la planificación de actividades físicas ajustadas a las condiciones reales de cada estudiante. Parámetros como el peso, la talla, el índice de masa corporal y los perímetros corporales ofrecen información precisa que orienta la toma de decisiones educativas, fortaleciendo el vínculo entre el cuidado del cuerpo y el proceso formativo. Estas evaluaciones, cuando se realizan con ética y sensibilidad, permiten que el cuerpo sea comprendido como territorio de aprendizaje, expresión y transformación.

Además de monitorear el desarrollo físico, estas mediciones permiten identificar posibles desviaciones o condiciones que puedan afectar el rendimiento y el bienestar de

los estudiantes. Es así que, Rojas et al. (2024) destacan la importancia de integrar estas evaluaciones dentro de unidades didácticas que promuevan la salud cardiovascular, fomentando hábitos saludables y prácticas corporales que fortalezcan el sistema circulatorio y mejoren la condición física general. La educación física, al incorporar estas herramientas, se convierte en un espacio donde el cuerpo se observa, se cuida y se comprende como parte esencial del desarrollo humano.

La implementación de medidas antropométricas requiere un enfoque pedagógico que incluya la sensibilización sobre su significado y uso, involucrando activamente a estudiantes y familias. Rojas et al. (2024) subrayan que este proceso debe promover la conciencia sobre el autocuidado, evitando juicios y estigmatizaciones, y fortaleciendo la autoestima y la responsabilidad personal. La educación física, al asumir esta tarea con compromiso y respeto, contribuye a la prevención de enfermedades y al fomento de estilos de vida saludables que impactan positivamente en la calidad de vida del estudiante y en su relación con el entorno.

Código Abierto: Bienestar emocional y social

El bienestar emocional y social representa una dimensión esencial en la educación física, ya que influye directamente en el desarrollo de habilidades socioemocionales y en la calidad de las relaciones interpersonales dentro y fuera del aula. Ortiz et al. (2024) afirman que una pedagogía bien diseñada en educación física puede generar impactos positivos en la salud emocional de la niñez, al promover seguridad, autoestima y vínculos afectivos significativos. La educación física, cuando se vive como experiencia integradora, permite que el cuerpo se convierta en canal de expresión, encuentro y transformación, fortaleciendo la identidad y la capacidad de convivir. Esta dimensión, lejos de ser complementaria, debe ocupar un lugar central en la planificación educativa, ya que el bienestar emocional es condición para el aprendizaje profundo y la participación activa.

Mediante actividades físicas y recreativas, los estudiantes encuentran espacios seguros para expresar emociones, construir vínculos y aprender valores como la empatía, el respeto y la cooperación. Ortiz et al. (2024) destacan que el fortalecimiento

del bienestar emocional también mejora el rendimiento académico y la calidad de vida, al generar ambientes escolares más afectivos, inclusivos y participativos. La educación física, al integrar esta dimensión, se convierte en una herramienta para formar sujetos sensibles, reflexivos y capaces de gestionar sus emociones de manera saludable. El aula, en este sentido, se transforma en un entorno donde el cuerpo se educa para sentir, pensar y convivir, y donde cada práctica física se convierte en una oportunidad para crecer en comunidad.

El enfoque socioemocional en educación física permite abordar problemáticas como el acoso escolar, la exclusión social y la falta de comunicación, promoviendo una convivencia armónica y un clima positivo en el aula. *Ortíz et al. (2024)* subrayan que el trabajo conjunto entre docentes, estudiantes y familias es esencial para potenciar estos efectos, generando una red de apoyo que acompaña el desarrollo integral. La educación física, al asumir este compromiso, se transforma en un espacio de cuidado, de escucha y de construcción de bienestar colectivo, donde cada cuerpo es reconocido, respetado y valorado como parte de una comunidad que aprende, se transforma y se sostiene mutuamente.

Código Abierto: Fisiología perceptual

La fisiología perceptual en educación física se refiere al estudio de cómo el organismo interpreta y responde a los estímulos sensoriales durante la actividad motriz, lo que permite comprender el vínculo entre percepción, movimiento y aprendizaje. *Díaz (2021)* señala que este enfoque es fundamental para diseñar intervenciones pedagógicas que fortalezcan la coordinación, la respuesta adaptativa y el desarrollo motor, especialmente en estudiantes de primaria que viven en contextos rurales. La educación física, al integrar estos fundamentos, deja de ser una práctica mecánica y se convierte en una experiencia formativa que estimula la conciencia corporal, la atención dirigida y la toma de decisiones en tiempo real. Este tipo de enseñanza reconoce que el cuerpo no solo se mueve, también percibe, interpreta y actúa en función de los estímulos que recibe, lo que exige una planificación didáctica que contemple la diversidad sensorial y cognitiva de los estudiantes.

Este conocimiento permite aplicar estrategias educativas que vinculan la percepción con la ejecución motriz, favoreciendo una enseñanza más efectiva y contextualizada. Díaz (2021) destaca que la integración de la fisiología perceptual mejora la capacidad de los estudiantes para procesar estímulos visuales, auditivos y táctiles, lo que resulta indispensable para su desempeño en actividades físicas y en otras áreas del aprendizaje. La educación física, al considerar estos procesos, puede diseñar ejercicios que estimulen la atención selectiva, la memoria de trabajo y la anticipación motriz, fortaleciendo habilidades que trascienden el ámbito corporal. Esta perspectiva también permite que el docente identifique patrones de respuesta que revelan fortalezas o dificultades en el procesamiento sensorial, lo que abre la posibilidad de implementar apoyos específicos y adaptaciones pedagógicas que garanticen la participación activa de todos los estudiantes.

Además, el estudio de la fisiología perceptual favorece la detección temprana de posibles dificultades cognitivas o motoras, lo que permite intervenir de manera oportuna y con estrategias ajustadas a las necesidades individuales. Díaz (2021) subraya que este enfoque contribuye a construir una educación física inclusiva, equitativa y sensible a las diferencias, en la que cada estudiante puede explorar su cuerpo, comprender sus respuestas y desarrollar habilidades para interactuar con el entorno. La planificación basada en la fisiología perceptual no solo mejora el rendimiento físico, también potencia el bienestar emocional y la seguridad personal, al permitir que los estudiantes reconozcan sus capacidades y se vinculen con el movimiento de forma consciente y respetuosa. Esta mirada transforma el aula en un espacio donde el cuerpo se educa para sentir, pensar y actuar, y donde cada experiencia motriz se convierte en una oportunidad para crecer en comunidad.

Código Abierto: Procesos cognitivos

Los procesos cognitivos desempeñan un papel esencial en la enseñanza de la educación física, ya que permiten comprender, ejecutar y adaptar movimientos en contextos dinámicos y cambiantes. Peña et al. (2020) afirman que el diseño de estrategias pedagógicas debe considerar el desarrollo de funciones como la atención, la memoria, la percepción y el razonamiento, para mejorar la calidad educativa y favorecer

el aprendizaje integral. La educación física, cuando se articula con estos procesos, se convierte en una disciplina que estimula el pensamiento crítico, la toma de decisiones y la autorregulación, elementos clave para el desarrollo personal y académico. El cuerpo, en este contexto, no solo se entrena, también se educa para pensar en movimiento, para resolver problemas y para adaptarse a situaciones que requieren respuestas rápidas y conscientes.

Las estrategias didácticas deben incluir actividades que estimulen estos procesos cognitivos, permitiendo que los estudiantes integren conocimientos motrices y los apliquen en situaciones reales. Peña et al. (2020) destacan la importancia de crear ambientes de aprendizaje motivadores y desafiantes, en los que la participación activa, la exploración corporal y la reflexión sean parte del proceso formativo. La educación física, al incorporar estos elementos, puede diseñar propuestas que desarrollen habilidades como la planificación motriz, la anticipación y la evaluación de resultados, fortaleciendo la autonomía y la capacidad de aprender en comunidad. Esta integración no solo mejora el rendimiento físico, también potencia la comprensión de conceptos abstractos, la resolución de conflictos y la construcción de vínculos significativos entre pares.

El fortalecimiento de los procesos cognitivos mediante la educación física tiene un impacto positivo en otras áreas del aprendizaje, demostrando la interdisciplinariedad y la transversalidad de esta disciplina. Peña et al. (2020) subrayan que esta articulación permite formar estudiantes capaces de resolver problemas, adaptarse a nuevos retos y mantener un estilo de vida activo y saludable. La educación física, al trabajar desde esta perspectiva, se convierte en un espacio donde el cuerpo y la mente dialogan, se retroalimentan y se desarrollan de manera conjunta. Esta mirada amplia y profunda permite que el aula se transforme en un entorno de aprendizaje integral, en el que cada movimiento está vinculado con el pensamiento, la emoción y la construcción de sentido.

Código Abierto: Buena relación entre pares

La educación física desempeña un papel fundamental en el fortalecimiento de los valores ciudadanos y en la construcción de una convivencia escolar basada en el

respeto, la empatía y la cooperación. Cañón y Villarreal (2022) afirman que esta disciplina no solo promueve la salud física, también contribuye a la formación de competencias sociales que permiten una interacción armónica entre los estudiantes. Las actividades cooperativas, los juegos grupales y las dinámicas participativas ofrecen oportunidades para que los educandos desarrollen habilidades de comunicación, resolución de conflictos y trabajo en equipo, elementos esenciales para una convivencia democrática. La educación física, al fomentar estas prácticas, se convierte en un espacio donde el cuerpo se vincula con la comunidad, y donde cada estudiante aprende a reconocer al otro como parte de su proceso formativo.

Mediante propuestas que promueven la colaboración y el respeto mutuo, los estudiantes fortalecen el sentido de pertenencia y construyen vínculos que enriquecen la experiencia escolar. Cañón y Villarreal (2022) destacan que estas experiencias disminuyen conductas disruptivas, favorecen el clima de aula y permiten que todos los estudiantes se sientan valorados y escuchados. La educación física, al integrar esta dimensión social, puede diseñar actividades que estimulen la solidaridad, la tolerancia y el reconocimiento de la diversidad, generando espacios donde el movimiento se convierte en lenguaje común y en herramienta para construir comunidad. Esta perspectiva exige que el docente actúe como facilitador de encuentros, como mediador de relaciones y como promotor de una cultura escolar inclusiva.

Fomentar buenas relaciones entre pares en educación física no solo mejora la convivencia, también impacta positivamente en el bienestar emocional y en el desarrollo integral de los estudiantes. Cañón y Villarreal (2022) subrayan que esta dimensión social debe ser parte estructural del currículo, ya que permite formar sujetos capaces de convivir, de cuidar al otro y de construir entornos más justos. La educación física, cuando se vive desde esta mirada, se transforma en un espacio de encuentro, de diálogo y de transformación, en el que cada cuerpo es reconocido como legítimo y cada vínculo como oportunidad para aprender a vivir juntos.

Categoría Axial: Diseño Curricular

El diseño curricular de la educación física ha experimentado transformaciones significativas en respuesta a los desafíos contemporáneos, incorporando marcos legislativos que buscan articular la formación corporal con el desarrollo integral del estudiante. Pérez et al. (2022) analizan el nuevo currículo desde una perspectiva crítica y reflexiva, destacando su orientación hacia un enfoque competencial que promueve estilos de vida activos, saludables y sostenibles. Este enfoque reconoce que la educación física no puede limitarse a la instrucción técnica del movimiento, debe consolidar un conocimiento profundo de la corporalidad, fomentar la autonomía y estimular la autorregulación en la práctica motriz. La propuesta curricular, al centrarse en el sujeto que se mueve, piensa y siente, permite que los estudiantes se vinculen con su cuerpo de manera consciente, reconociendo sus capacidades, sus límites y su potencial para transformar su entorno. Es así, que se presenta los siguientes testimonios:

DOC-01:

Considero que la educación física en su esencia está relacionada con la salud integral, sin embargo, existen contenidos curriculares específicos vinculados directamente como por ejemplo el pulso y la frecuencia cardiaca, en estos contenidos se hace énfasis en la importancia de conocer y manejar estos factores en torno a la salud; por otra parte en los contenidos de aptitud física en donde se pretende desarrollar las diferentes capacidades físicas tanto aeróbicas como anaeróbicas en pro del bienestar del estudiante; y, no menos importante están los contenidos relacionados con el deporte y la recreación, los cuales se vinculan con la salud integral del individuo al facilitarle experiencias que le permiten sentirse bien, compartir con los demás y evitar el sedentarismo.

DOC-03:

1. Promoción de estilos de vida saludables: Se fomenta la adopción de hábitos de vida saludables a través de la práctica regular de actividades físicas, la alimentación balanceada y el descanso adecuado.
2. Prevención de enfermedades: Se incluyen contenidos relacionados con la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, mediante la promoción de la actividad física y la nutrición equilibrada.
3. Educación sobre higiene y autocuidado: Se enseñan conceptos básicos

de higiene personal, cuidado de la piel, prevención de lesiones y otros aspectos relacionados con el autocuidado y la salud preventiva.

4. Desarrollo emocional y social: Se aborda la importancia del bienestar emocional y social en la salud integral, promoviendo el desarrollo de habilidades para gestionar el estrés, mejorar la autoestima, fortalecer las relaciones interpersonales y fomentar la empatía.

5. Educación para la salud: Se incluyen contenidos sobre educación para la salud, que abarcan temas como la sexualidad responsable, el consumo de sustancias nocivas, la prevención de accidentes y primeros auxilios

DOC-04:

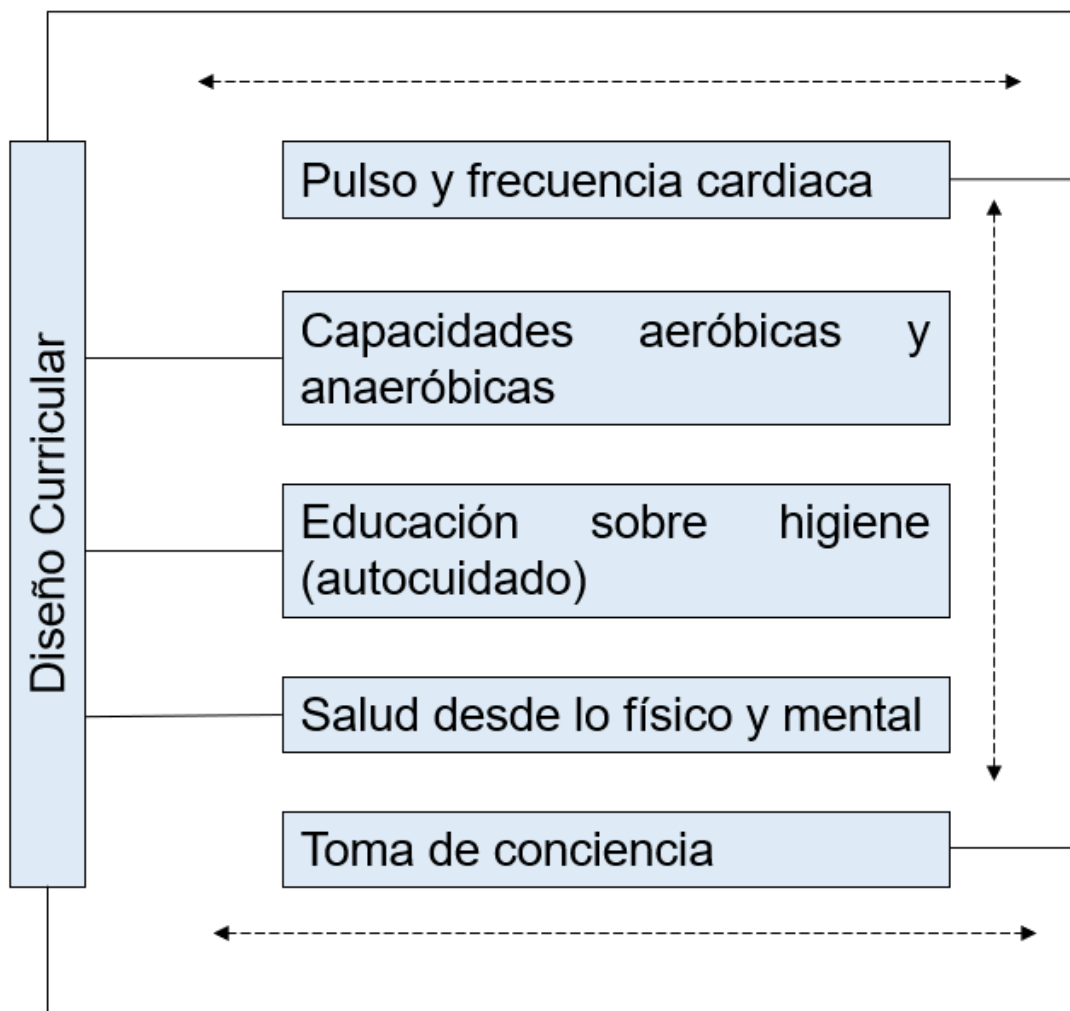
Considero la salud integral debe estar inmersa en todos los contenidos, pues como bien se indica allí no se trabaja un solo elemento, sino que se deben trabajar la salud desde lo físico, lo mental, lo emocional, lo espiritual y lo social.

DOC-05:

Desde mi perspectiva se debe incluir dentro de los contenidos que están diseñados para inculcar en los estudiantes hábitos de vida saludable, a la par tomar en consideración los beneficios de una buena práctica de actividades físicas como factor esencial en el desarrollo del educando en lo relacionado a su salud, asimismo, exhortar de manera permanente al estudiante en la toma de conciencia para que frecuentemente participe de actividades ayuden a preservar la salud.

Entre los aspectos más innovadores del nuevo diseño curricular se encuentra la integración de competencias específicas que articulan el desarrollo físico con procesos cognitivos, emocionales y sociales. Pérez et al. (2022) destacan que el currículo incorpora dimensiones como la gestión de la actividad física, la resolución de problemas motrices y la autorregulación emocional en contextos de interacción social. Estas competencias no solo fortalecen el rendimiento corporal, también promueven la toma de decisiones informadas, el pensamiento crítico y la construcción de vínculos significativos. La educación física, al asumir este enfoque, se convierte en una disciplina que forma sujetos motrizmente competentes, capaces de cuidar su salud, de convivir con respeto y de participar activamente en la vida comunitaria. Esta mirada exige que el docente actúe como mediador, como diseñador de experiencias y como facilitador de procesos que conectan el cuerpo con la cultura, la emoción y el conocimiento.

Figura 8. Diseño Curricular



Nota: Elaboración Propia

Los códigos responden a lo planteado por Ramírez y Escalona (2019) complementan esta visión al señalar que la educación física debe trascender las horas asignadas en el currículo formal, integrando una cultura física que se viva en todos los espacios escolares y sociales. Esta cultura se expresa en prácticas permanentes, actitudes conscientes y hábitos saludables que acompañan al estudiante en su desarrollo cotidiano. El diseño curricular, en este sentido se configura como una herramienta estratégica para construir una educación física coherente con las demandas sociales, con los principios de inclusión y con los objetivos de bienestar integral. La escuela, al adoptar esta perspectiva, puede convertirse en un entorno donde el cuerpo se educa

para moverse con sentido, para convivir con empatía y para construir una vida activa, reflexiva y saludable.

Código Abierto: Pulso y frecuencia cardiaca

El pulso y la frecuencia cardiaca son indicadores fundamentales para valorar el estado físico y cardiovascular de los estudiantes durante la práctica de actividad física, ya que permiten observar cómo responde el organismo ante diferentes estímulos y niveles de esfuerzo. Delgado (2019) explica que la frecuencia cardiaca representa la cantidad de latidos del corazón por minuto, y su medición adecuada es clave para ajustar la intensidad del ejercicio y prevenir sobrecargas que puedan afectar el bienestar del estudiante. Para obtener datos precisos, se recomienda tomar el pulso en intervalos breves y extrapolar el resultado a un minuto, utilizando técnicas sencillas como la colocación de los dedos sobre arterias superficiales, especialmente la radial. Esta práctica, cuando se enseña con claridad y se incorpora como parte del proceso formativo, permite que los estudiantes comprendan el funcionamiento de su cuerpo y desarrollen una relación más consciente con el movimiento.

La evaluación de la frecuencia cardiaca en reposo, durante el ejercicio y en la fase de recuperación ofrece información valiosa para diseñar programas personalizados que optimicen el rendimiento físico y favorezcan una recuperación segura. Delgado (2019) destaca que el monitoreo constante de este parámetro permite ajustar las cargas de trabajo de manera progresiva, evitando riesgos y promoviendo una educación física responsable. Esta estrategia no solo mejora el desempeño deportivo, también fortalece el autocuidado y la autonomía del estudiante, al brindarle herramientas para reconocer sus límites, regular su esfuerzo y tomar decisiones informadas sobre su salud. La educación física, al integrar el control de la frecuencia cardiaca como parte de su currículo, se convierte en un espacio donde el cuerpo se educa para moverse con conciencia, para cuidarse y para construir hábitos que perduren en el tiempo.

Además, enseñar a los estudiantes a interpretar y controlar su frecuencia cardiaca fomenta una toma de conciencia corporal que trasciende el ámbito escolar, generando una actitud reflexiva frente al cuidado personal. Delgado (2019) subraya que esta

práctica debe ser promovida como parte de una cultura de salud, en la que el cuerpo se reconoce como territorio de aprendizaje y de transformación. La educación física, al asumir este enfoque, puede formar sujetos que valoran su bienestar, que comprenden la importancia de escuchar sus señales internas y que participan activamente en la construcción de una vida saludable. Esta mirada permite que el aula se transforme en un entorno donde el conocimiento técnico se vincula con la experiencia emocional, y donde cada latido se convierte en una oportunidad para aprender a cuidar el cuerpo con respeto y responsabilidad.

Código Abierto: Capacidades aeróbicas y anaeróbicas

Las capacidades aeróbicas y anaeróbicas representan componentes esenciales de la condición física, ya que determinan la resistencia, la fuerza y la potencia que los estudiantes pueden desarrollar durante la actividad motriz. Martínez (2024) señala que la evaluación de estas capacidades mediante pruebas específicas permite conocer el estado funcional del estudiante y diseñar programas personalizados que respondan a sus características individuales. La capacidad aeróbica está relacionada con la eficiencia del organismo para realizar esfuerzos prolongados utilizando oxígeno, mientras que la anaeróbica se vincula con la ejecución de esfuerzos breves e intensos sin la participación directa del oxígeno. Comprender estas diferencias permite que el docente planifique actividades que estimulen ambos sistemas energéticos, favoreciendo un desarrollo físico integral que fortalezca el rendimiento y la salud general.

Es así que, Martínez (2024) enfatiza que trabajar de manera equilibrada las capacidades aeróbicas y anaeróbicas contribuye a mejorar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular y la capacidad de recuperación, elementos clave para el bienestar físico y emocional del estudiante. La educación física, al incorporar estas dimensiones en su planificación, puede diseñar propuestas que estimulen la superación personal, la autorregulación del esfuerzo y la conciencia sobre los propios límites. Este enfoque también permite prevenir lesiones, mejorar la postura y promover estilos de vida activos que se proyectan más allá del entorno escolar. La evaluación periódica de estas capacidades, cuando se realiza con sensibilidad y rigor, ofrece información valiosa para

ajustar las cargas de trabajo, acompañar el proceso de desarrollo y fortalecer la autonomía del estudiante en la gestión de su salud.

Además, la educación física debe incluir estrategias pedagógicas que promuevan el equilibrio entre las capacidades aeróbicas y anaeróbicas, adaptándose a las fases del desarrollo y a las particularidades de cada estudiante. Martínez (2024) subraya que esta adaptación no solo mejora el rendimiento físico, también fortalece la autoestima, la motivación y el sentido de logro. La planificación de actividades que estimulen ambos tipos de capacidad permite que el cuerpo se eduque para resistir, para responder con potencia y para recuperarse con eficacia, generando una experiencia motriz que dignifica al estudiante y lo prepara para enfrentar los desafíos de la vida cotidiana. Esta mirada amplia y contextualizada transforma la educación física en un espacio donde el movimiento se vincula con el conocimiento, la emoción y la construcción de bienestar.

Código Abierto: Educación sobre higiene (autocuidado)

La educación sobre higiene y autocuidado constituye una dimensión esencial de la educación física, ya que promueve prácticas que fortalecen la salud, el bienestar y la responsabilidad personal. Escobar y Cuevas (2023) sostienen que formar estudiantes conscientes sobre el cuidado del cuerpo implica abordar temas como la higiene corporal, la alimentación saludable, el descanso adecuado y la prevención de enfermedades, integrando estos contenidos de manera transversal en el currículo. La educación física, al asumir esta tarea, se convierte en un espacio donde el cuerpo se reconoce como territorio de cuidado, de reflexión y de construcción de identidad. Enseñar a los estudiantes a cuidar su cuerpo no solo mejora su desempeño físico, también fortalece su autoestima, su seguridad personal y su capacidad para tomar decisiones informadas sobre su salud.

Estas enseñanzas permiten que los estudiantes desarrollen una responsabilidad activa frente a su bienestar, comprendiendo que el autocuidado es una actitud que se construye día a día. Escobar y Cuevas (2023) destacan que la educación sobre higiene debe acompañar la formación motriz, generando una experiencia educativa que articule el movimiento con el conocimiento, la emoción y la prevención. Esta integración favorece

la construcción de hábitos saludables que perduran en el tiempo, impactando positivamente en la calidad de vida del estudiante y en su relación con el entorno. La educación física, al incorporar estos contenidos, puede diseñar actividades que estimulen la reflexión, el diálogo y la participación activa, fortaleciendo el vínculo entre el cuerpo y la conciencia.

Además, la educación para el autocuidado impulsa la construcción de una identidad corporal positiva, en la que el cuerpo se valora, se respeta y se cuida como parte esencial del desarrollo humano. Escobar y Cuevas (2023) subrayan que esta dimensión debe ser promovida desde una perspectiva inclusiva, afectiva y contextualizada, que reconozca las diferencias y que acompañe a cada estudiante en su proceso de crecimiento. La educación física, al asumir este compromiso, se transforma en un espacio donde el cuerpo se educa para vivir con dignidad, para convivir con empatía y para construir una vida saludable y consciente. Esta mirada permite que el aula se convierta en un entorno de cuidado compartido, en el que cada gesto, cada práctica y cada decisión se vinculan con el bienestar personal y colectivo.

Código Abierto: Salud desde lo físico y mental

La salud integral, entendida como la articulación entre bienestar físico y emocional, constituye un eje prioritario en la educación física contemporánea, especialmente en contextos escolares que buscan formar sujetos activos, conscientes y resilientes. Alba (2023) sostiene que el ejercicio físico, cuando se vive como experiencia formativa y no como exigencia técnica, contribuye significativamente a la reducción de síntomas depresivos, al fortalecimiento del estado de ánimo y al desarrollo de la autoestima. Esta perspectiva exige que la educación física integre el cuidado emocional como parte estructural del currículo, reconociendo que el cuerpo no se mueve en aislamiento, mantiene un diálogo constante con la mente, las emociones y el entorno. La planificación de actividades que estimulen la expresión emocional, la autorregulación y la empatía permite que el aula se transforme en un espacio de contención, de escucha y de construcción de bienestar compartido.

El impacto positivo de la actividad física sobre la salud mental se evidencia en la mejora de la resiliencia, la capacidad de afrontar desafíos y la disposición para participar activamente en la vida escolar. Alba (2023) destaca que las prácticas motrices estructuradas, cuando se desarrollan con continuidad y sensibilidad, favorecen la prevención de trastornos psicológicos y fortalecen la seguridad personal. La educación física, al asumir esta responsabilidad, puede diseñar propuestas que vinculen el movimiento con la reflexión, la emoción y la construcción de vínculos significativos. Esta mirada exige que el docente se forme en estrategias de acompañamiento emocional, en metodologías inclusivas y en enfoques que reconozcan la diversidad afectiva de los estudiantes. El cuerpo, en este contexto, se convierte en territorio de cuidado, de expresión y de transformación, y el aula en un entorno donde se cultiva la salud desde lo físico y lo mental.

La educación física debe configurarse como un espacio inclusivo, afectivo y adaptado a las necesidades emocionales de cada estudiante, promoviendo un equilibrio saludable entre cuerpo y mente. Es así que, Alba (2023) subraya que esta tarea requiere una formación docente sólida, capaz de integrar contenidos técnicos con estrategias de acompañamiento emocional, y de diseñar experiencias que dignifiquen al estudiante en todas sus dimensiones. La planificación de actividades que estimulen la conciencia corporal, la expresión emocional y la construcción de vínculos permite que la educación física se viva como experiencia humanizante, en la que el movimiento se convierte en lenguaje, en cuidado y en posibilidad de transformación. Esta visión amplia y profunda permite que el currículo se articule con los principios de salud integral, formando sujetos capaces de cuidar su cuerpo, de gestionar sus emociones y de construir una vida activa, reflexiva y saludable.

Código Abierto: Toma de conciencia

La toma de conciencia corporal representa un proceso reflexivo y profundo que permite a los estudiantes identificar, valorar y comprender su cuerpo como parte esencial de su identidad y de su experiencia educativa. Es así que, Águila y López (2019) afirman que este aspecto es clave para desarrollar la corporeidad, entendida como la relación activa, sensible y crítica que cada persona establece con su cuerpo en interacción con

el entorno. La educación física, al integrar esta dimensión, puede diseñar actividades que estimulen la percepción, la exploración y la comunicación corporal, favoreciendo la construcción de una identidad saludable y de una actitud responsable frente al autocuidado. Esta perspectiva exige que el cuerpo sea tratado como sujeto de experiencia, de expresión y de transformación.

Fomentar la toma de conciencia implica generar espacios donde los estudiantes puedan explorar sus sensaciones, reconocer sus límites y descubrir sus posibilidades, construyendo una relación respetuosa y afectiva con su cuerpo. Por su parte: Águila y López (2019) destacan que esta reflexión contribuye a mejorar la gestión de la salud, a fortalecer la autoestima y a promover una actitud crítica frente a los modelos corporales impuestos. La educación física, al asumir esta tarea, puede diseñar propuestas que vinculen el movimiento con la introspección, la expresión emocional y la construcción de vínculos significativos. Esta mirada permite que el aula se transforme en un entorno donde el cuerpo se educa para sentir, para pensar y para convivir, y donde cada práctica motriz se convierte en una oportunidad para crecer en comunidad.

Además, la articulación entre motricidad y subjetividad corporal permite que los estudiantes desarrollen habilidades para autogestionar su bienestar, para tomar decisiones informadas sobre su salud y para construir una relación positiva con su imagen corporal. De hecho, Águila y López (2019) subrayan que esta dimensión debe ser promovida desde una pedagogía sensible, inclusiva y contextualizada, que reconozca las diferencias y que acompañe a cada estudiante en su proceso de crecimiento. La educación física, al integrar esta perspectiva, se convierte en un espacio donde el cuerpo se educa para vivir con dignidad, para convivir con empatía y para construir una vida saludable y consciente. Esta visión transforma el aula en un entorno de cuidado compartido, en el que cada gesto, cada práctica y cada reflexión se vinculan con el bienestar personal y colectivo. Es así que se da paso a una nueva unidad de análisis que recae en lo que es la codificación selectiva centrada en la siguiente tabla, en función de la didáctica de la educación física que responde a un conjunto de nuevos elementos teóricos y conceptuales que garanticen su asistencia.

Tabla 7. Unidad Didáctica de la Educación física

Codificación Abierta	Codificación Axial	Codificación Selectiva
. Acondicionamiento neuromuscular	Momentos de la clase de Educación Física	
. Flexión de articulaciones		
. Feedback reflexivo		
. Actividades interactivas y recreativas		
. Charlas informativas		Unidad Didáctica de la Educación física
. Alcanzar las competencias		
. Técnicas de higiene alimentaria	Estrategias para la enseñanza de la Educación Física	
. Juegos cooperativos		
. Caminatas diarias		
. Participación social de los estudiantes		

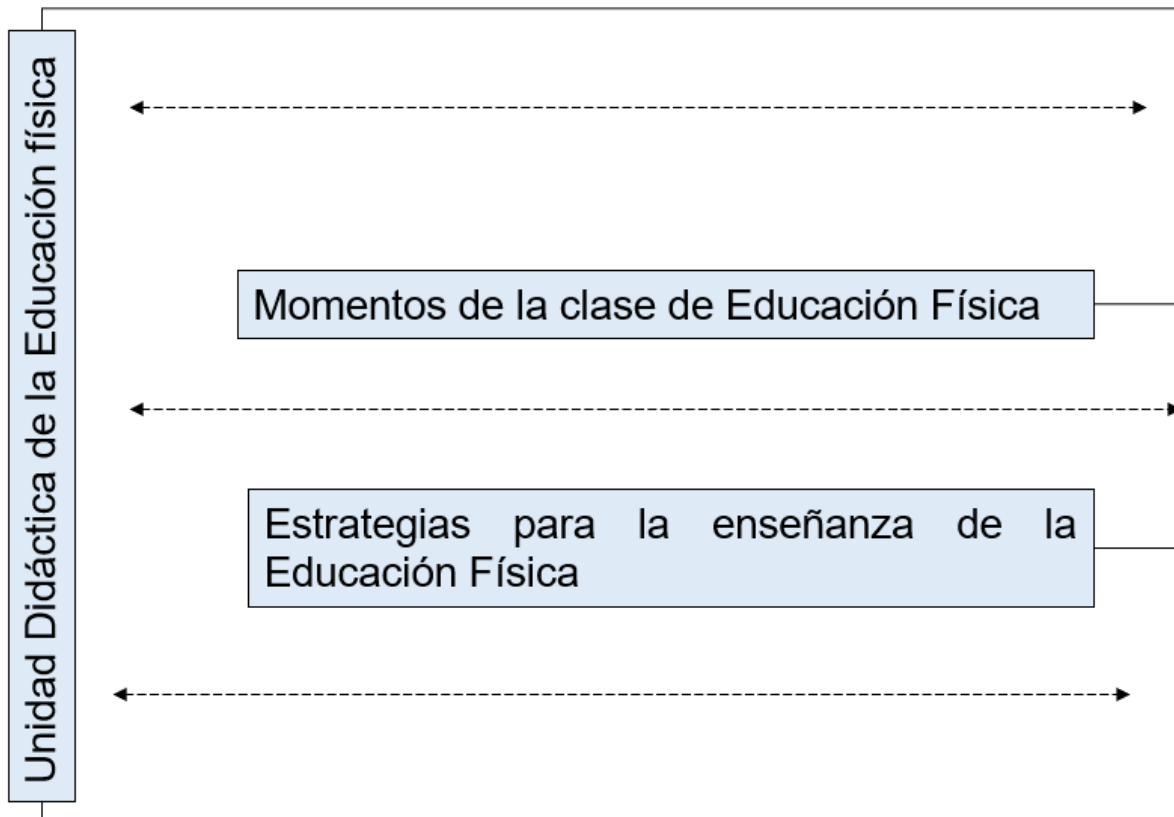
Nota: Elaboración Propia

Categoría Axial: Unidad Didáctica de la Educación Física

La unidad didáctica en educación física representa una estructura pedagógica que permite organizar de manera coherente las estrategias, contenidos y objetivos destinados al desarrollo sistemático de habilidades motrices, cognitivas y socioemocionales en los estudiantes. Bernate et al. (2023) señalan que la revisión sistemática de las estrategias didácticas en esta área revela la necesidad de incorporar métodos innovadores, flexibles y contextualizados, capaces de responder a las características particulares de cada grupo. Esta planificación no se limita a la ejecución técnica del movimiento, ya que busca integrar el aprendizaje activo, significativo y afectivo, reconociendo que el cuerpo se educa en interacción constante con el entorno, con las emociones y con los vínculos sociales. La unidad didáctica, al asumir esta mirada

amplia, se convierte en una herramienta que articula la motricidad con la construcción de identidad, la participación y el bienestar colectivo.

Figura 9. Unidad didáctica de la Educación Física



Nota: Elaboración Propia

En el diseño de una unidad didáctica, la motivación debe ser considerada como motor esencial del aprendizaje, ya que permite que los estudiantes se involucren activamente en las propuestas y desarrollen una relación positiva con el movimiento. Es así que, Peñafiel et al. (2020) destacan que las estrategias didácticas deben ser atractivas, desafiantes y adaptadas a los intereses del grupo, fomentando la autonomía, el pensamiento crítico y la disposición para aprender. Entre las técnicas recomendadas se encuentran los juegos cooperativos, las dinámicas grupales, los ejercicios de expresión corporal y las actividades que promuevan la interacción respetuosa y el reconocimiento de la diversidad. Estas propuestas, cuando se desarrollan con sensibilidad y creatividad, permiten que el aula se transforme en un espacio de

encuentro, de exploración y de construcción de sentido, en el que cada estudiante se siente valorado y acompañado en su proceso formativo.

La unidad didáctica debe ser concebida como una estructura flexible, capaz de ajustarse a los ritmos, necesidades y progresos del grupo, permitiendo una evaluación continua y una retroalimentación constante. En efecto, Bernate et al. (2023) y Peñafiel et al. (2020) coinciden en que la combinación de diversas estrategias favorece el aprendizaje progresivo, el fortalecimiento de las competencias motrices básicas y la consolidación de habilidades que se proyectan en la vida cotidiana y en la práctica deportiva. Esta planificación, cuando se articula con los principios de inclusión, participación y bienestar, posiciona a la educación física como un espacio clave para la formación integral, en el que el cuerpo se educa para moverse con conciencia, para convivir con empatía y para construir hábitos activos y saludables que perduren en el tiempo.

Categoría Axial: Momentos de la clase de Educación Física

Los momentos que estructuran la clase de educación física permiten organizar el proceso pedagógico de manera coherente, favoreciendo el aprendizaje progresivo y la participación activa de los estudiantes. Es así que, Pereira y Contreras (2022) afirman que la planificación didáctica debe contemplar fases que estimulen la motivación, faciliten la práctica física efectiva y promuevan la reflexión sobre el desarrollo personal y colectivo. Esta organización no solo mejora la gestión del tiempo y de los recursos, también permite que el docente establezca objetivos claros, prepare el cuerpo para el movimiento y consolide aprendizajes significativos. La clase, al ser vivida en etapas, se convierte en un espacio donde el cuerpo se educa con intención, donde cada momento tiene un propósito formativo y donde la salud integral se cultiva desde la experiencia motriz. Dentro de los testimonios se tiene:

DOC.-01:

Se inicia con información sobre los contenidos a desarrollar y las acciones a seguir.

Se realiza un acondicionamiento neuromuscular con acciones de elongación muscular y movilidad articular (casi siempre de carácter lúdico)

Se desarrolla la parte principal de la clase de acuerdo a la planificación en donde se facilitan actividades grupales pero con participación individual orientadas al logro del objetivo propuesto de la clase.

Se cierra la clase con alguna actividad lúdica que conlleve a la vuelta a la calma

DOC-02:

La jornada comienza con realizar el Acondicionamiento neuromuscular, activando el cuerpo para la entrada en calor, se realizan ejercicios de elongación muscular y flexión de articulaciones de forma activa usando diversas formaciones grupales, a eso se le conoce como el inicio de clase, posteriormente se realiza la parte principal o desarrollo de la clase en la cual se llevan a cabo las actividades más resaltantes del contenido a enseñar bajo la guía y supervisión el profesor de educación física y el cierre o la vuelta a la calma donde se realizan ejercicios o actividades donde las pulsaciones disminuyan.

DOC-03:

Considero que en cada jornada de clase se deben asignar compromisos (tareas, actividades) que se desarrollen en el hogar, pero esas actividades que vayan más allá del acostumbrado “conductismo”, actividades donde se llegue a la conciencia no sólo del estudiante sino de toda la familia, donde se reafirme el objetivo real de la Educación Física, desde su fundamentación holística en el ser humano.

Inicio: Se haría un proceso de feedback reflexivo sobre la experiencia que se obtuvo con la tarea desarrollada, posteriormente se haría el acondicionamiento neuromuscular, pero a través de actividades de integración dónde no sólo se trabaje el aspecto físico, sino también el mental, el emocional y el social.

Desarrollo: Esta fase se llevaría a cabo a través de actividades donde se trabajen elementos individuales de cada participante que se deban fortalecer, pero también se desarrollarían actividades interactivas-recreativas donde se trabaje la integralidad del participante, y a su vez se afiance lo que concierne a la salud integral.

Cierre: Se trabajaría con actividades de retroalimentación y concienciación sobre lo visto en el desarrollo de la clase.

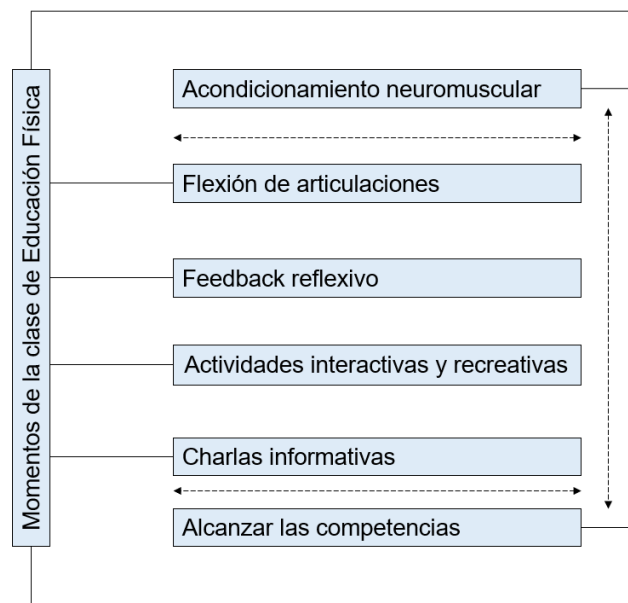
Es importante que cada actividad tenga un objetivo trazado, que a su vez el estudiante sea consciente del cumplimiento de los objetivos.

DOC-05:

Las jornadas de clase desde mi punto de vista deben ser formativas, dinámicas y de disfrute de las actividades propuestas por el docente, está debe iniciarse con una charla informativa general que le permita a los estudiantes orientarse al contenido a desarrollar, asimismo, partir de un buen acondicionamiento físico en función de los objetivos a alcanzar, seguidamente, desarrollar la jornada teniendo en consideración el grupo que está realizando la actividad, pese a que se trabaja de manera general, algunos estudiantes no consiguen alcanzar las competencias o en su defecto estar a la par con otros y esto debe ser evaluado al momento de desarrollar la clase.

En la estructura típica de una clase de educación física, según Peñafiel et al. (2020) identifican tres momentos clave: inicio, desarrollo y cierre. El momento inicial se dedica a presentar los objetivos, generar un ambiente motivador y preparar física y emocionalmente a los estudiantes para la actividad. Esta fase es fundamental para establecer el tono de la clase, despertar el interés y generar disposición para el aprendizaje.

Figura 10. Momentos de la clase de Educación Física



Nota: Elaboración Propia

Durante el desarrollo, se llevan a cabo las actividades físicas específicas, orientadas al fortalecimiento de habilidades motrices, sociales y cognitivas, en un entorno que promueve la cooperación, el respeto y la exploración corporal. El cierre, por su parte, permite la recuperación física, la reflexión conjunta sobre lo vivido y la preparación para la siguiente sesión, consolidando los aprendizajes y fortaleciendo el vínculo entre el cuerpo, la emoción y el pensamiento. Esta secuencia, cuando se aplica con sensibilidad y flexibilidad, transforma la clase en una experiencia educativa completa.

La integración dinámica y adaptativa de estos momentos es esencial para maximizar el impacto pedagógico de la educación física, ya que permite responder a las características, ritmos y necesidades del grupo. Pereira y Contreras (2022) y Peñafiel et al. (2020) coinciden en que organizar la clase en fases claras facilita el trabajo del docente, mejora la calidad de la enseñanza y potencia el desarrollo integral de los estudiantes. Esta estructura, lejos de ser rígida, debe permitir ajustes constantes, incorporando estrategias que promuevan la inclusión, la participación activa y el bienestar colectivo. La educación física, al asumir esta planificación consciente, se convierte en un espacio donde el cuerpo se educa para moverse con sentido, para convivir con empatía y para construir hábitos saludables que acompañen a los niños y niñas en su vida cotidiana.

Código Abierto: Acondicionamiento neuromuscular

El acondicionamiento neuromuscular en la clase de educación física representa una estrategia pedagógica esencial para maximizar el tiempo de compromiso motor y optimizar el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes. Reyes y Rivas (2020) señalan que el tiempo efectivo de actividad motora durante las sesiones es determinante para mejorar el rendimiento, lo que exige una planificación precisa y el uso de recursos didácticos que mantengan a los estudiantes activos, concentrados y motivados. Esta planificación debe evitar tiempos prolongados de inactividad, ya que interrumpen el ritmo de aprendizaje y disminuyen la eficacia de los estímulos neuromusculares. La educación física, al incorporar este enfoque, puede diseñar clases que estimulen la coordinación, la fuerza y la resistencia muscular, fortaleciendo la

relación entre el sistema nervioso y el aparato locomotor, y promoviendo una experiencia motriz que favorezca el desarrollo integral.

La activación neuromuscular adecuada requiere alternancia de ejercicios, variedad de estímulos y una ejecución consciente que involucre tanto la atención como la precisión técnica. Es así que, Reyes y Rivas (2020) destacan que esta interacción constante entre estímulos nerviosos y respuestas musculares fortalece la capacidad motriz, la propia percepción y la eficiencia del movimiento. El acondicionamiento neuromuscular, cuando se trabaja de manera sistemática y adaptada, permite que los estudiantes desarrollen habilidades físicas duraderas, prevengan lesiones y mejoren su desempeño en diversas actividades. Esta práctica no solo impacta el rendimiento deportivo, también promueve la conciencia corporal, la autorregulación del esfuerzo y la construcción de hábitos saludables. La educación física, al asumir esta responsabilidad, se convierte en un espacio donde el cuerpo se educa para moverse con sentido, para cuidarse y para construir bienestar desde la experiencia motriz.

Fomentar en los estudiantes hábitos que faciliten un adecuado acondicionamiento neuromuscular implica enseñarles a reconocer sus capacidades, a regular su esfuerzo y a valorar la importancia del movimiento como parte de su salud integral. Por otra parte; Reyes y Rivas (2020) subrayan que esta formación debe ser progresiva, contextualizada y sensible a las diferencias individuales, permitiendo que cada estudiante se vincule con el ejercicio de manera positiva y duradera. La educación física, al integrar esta dimensión, puede diseñar propuestas que estimulen la autonomía, la motivación y la conciencia corporal, fortaleciendo el vínculo entre el cuerpo y la mente. Esta mirada amplia transforma el aula en un entorno donde el movimiento se vive como experiencia formativa, en la que cada gesto, cada esfuerzo y cada logro se convierten en oportunidades para crecer en comunidad.

Código Abierto: Flexión de articulaciones

La flexión de las articulaciones constituye una habilidad motriz fundamental que debe ser desarrollada y fortalecida en la clase de educación física para mejorar la movilidad, la flexibilidad y la funcionalidad del cuerpo. De hecho, Orellana (2023) propone

una guía metodológica que incluye ejercicios específicos de estiramiento y movimientos controlados, adaptados a las características de los estudiantes según su edad, nivel y contexto. Esta propuesta reconoce que el trabajo sostenido en la flexión articular permite ampliar el rango de movimiento, mejorar la coordinación y prevenir lesiones, al tiempo que fortalece la conciencia corporal y la disposición para participar activamente en las actividades físicas. La educación física, al asumir esta tarea, puede diseñar experiencias que vinculen la técnica con la exploración, la progresión con la seguridad y el esfuerzo con el bienestar.

El desarrollo de la flexión articular requiere constancia, progresión gradual y una ejecución técnica adecuada, elementos que deben ser enseñados con claridad y acompañados con sensibilidad pedagógica. Orellana (2023) enfatiza que estos aspectos son imprescindibles para obtener resultados efectivos y duraderos, ya que permiten que los estudiantes comprendan la importancia del cuidado de sus articulaciones y se vinculen con el movimiento de manera consciente. La educación física, al integrar esta dimensión en su currículo, puede formar estudiantes que valoran su cuerpo, que reconocen sus límites y que participan activamente en la construcción de hábitos saludables. Esta práctica no solo mejora el rendimiento físico, también fortalece la autoestima, la seguridad personal y la capacidad para tomar decisiones informadas sobre el cuidado corporal.

Además, enseñar la flexión articular como parte estructural de la educación física contribuye a la formación de una cultura de salud que se proyecta más allá del aula, impactando positivamente en la calidad de vida de los estudiantes. Orellana (2023) subraya que la articulación entre teoría y práctica en este aspecto es vital para que los estudiantes comprendan el valor del movimiento, la importancia de la prevención y el sentido del autocuidado. La educación física, al asumir esta responsabilidad, se convierte en un espacio donde el cuerpo se educa para moverse con libertad, para convivir con respeto y para construir una vida activa, reflexiva y saludable.

Código Abierto: Feedback reflexivo

El feedback reflexivo en educación física representa una herramienta pedagógica clave para fortalecer la evaluación formativa, ya que permite que los estudiantes tomen conciencia de su progreso, identifiquen sus áreas de mejora y participen activamente en su proceso de aprendizaje. Es así que, Herrero et al. (2020) explican que el feedback debe ser continuo, ajustado a las necesidades del grupo y expresado tanto de forma verbal como no verbal, incluyendo gestos, contacto visual y lenguaje corporal que refuercen la comunicación afectiva. Esta retroalimentación, cuando se realiza con sensibilidad y claridad, favorece la motivación, la actitud constructiva y el vínculo entre el docente y el estudiante, generando un ambiente de confianza que potencia el aprendizaje significativo.

Los autores distinguen diferentes tipos de feedback, como el positivo sobre la tarea, el correctivo y el emocional, cada uno con funciones específicas que contribuyen al desarrollo motriz y al bienestar emocional. En particular, el feedback táctil y emocional permite una mayor conexión entre el docente y el estudiante, facilitando la recepción de las indicaciones y la comprensión de los objetivos. En efecto, Herrero et al. (2020) destacan que esta práctica fortalece la autoestima, la seguridad personal y la disposición para participar activamente en las actividades físicas. La educación física, al incorporar el feedback reflexivo como parte estructural de su metodología, puede diseñar experiencias que estimulen la autorreflexión, la metacognición y la construcción de una identidad corporal positiva.

Además, el uso sistemático del feedback reflexivo promueve la autonomía, la responsabilidad y la capacidad de los estudiantes para evaluar su propio desempeño, tomar decisiones informadas y construir una relación consciente con el movimiento. Herrero et al. (2020) subrayan que esta dimensión debe ser integrada en todas las fases de la clase, desde la presentación de los objetivos hasta la reflexión final, permitiendo que el cuerpo se eduque en diálogo constante con la mente y con el entorno. La educación física, al asumir esta tarea, se transforma en un espacio donde el aprendizaje se construye desde la experiencia, desde la escucha y desde el reconocimiento mutuo, fortaleciendo el vínculo entre el saber, el sentir y el hacer.

Código Abierto: Actividades interactivas y recreativas

Las actividades interactivas y recreativas en la clase de educación física representan una estrategia pedagógica clave para estimular el desarrollo motriz, fortalecer la participación activa y consolidar la motivación de los estudiantes. Por su parte, Ortíz et al. (2023) afirman que el uso de juegos y dinámicas lúdicas contribuye significativamente a mejorar la coordinación, la resistencia y la expresión corporal, al tiempo que genera un ambiente positivo y afectivo que favorece el aprendizaje. Estas propuestas permiten que el cuerpo se vincule con el disfrute, con la exploración y con la construcción de vínculos, transformando la clase en un espacio donde el movimiento se vive como experiencia placentera y significativa. La educación física, al integrar estas actividades, puede diseñar unidades didácticas que respondan a las necesidades reales del grupo, promoviendo la inclusión, la equidad y el bienestar colectivo.

Estas actividades recreativas, por su carácter flexible y adaptable, permiten atender la diversidad de niveles, ritmos y condiciones físicas presentes en el aula, generando oportunidades para que todos los estudiantes participen activamente y se sientan reconocidos. Por lo tanto, Ortíz et al. (2023) destacan que el aprendizaje, cuando se construye desde el juego, se da de manera natural, espontánea y profunda, conectando con los intereses del grupo y fortaleciendo la disposición para aprender. La educación física, al asumir esta perspectiva, puede diseñar experiencias que estimulen la cooperación, la empatía y la autorregulación, articulando el desarrollo físico con el crecimiento emocional y social. Estas prácticas, cuando se planifican con sensibilidad y creatividad, permiten que el aula se transforme en un entorno de encuentro, de cuidado y de construcción de sentido.

Integrar actividades recreativas como parte estructural de la unidad didáctica facilita el desarrollo motriz desde una mirada integral, en la que el cuerpo se educa para moverse con conciencia, para convivir con respeto y para construir hábitos saludables. De hecho, Ortíz et al. (2023) subrayan que estas propuestas no solo fortalecen las habilidades físicas, también consolidan competencias sociales como la comunicación, la resolución de conflictos y el trabajo en equipo. La educación física, al incorporar estas dinámicas, se posiciona como un espacio formativo y socializador, en el que cada

estudiante puede explorar sus capacidades, construir vínculos y participar activamente en la construcción de una cultura de salud y bienestar.

Código Abierto: Charlas informativas

Las charlas informativas en el contexto de la educación física constituyen una estrategia pedagógica valiosa para complementar la enseñanza práctica con contenidos teóricos que fortalezcan la conciencia crítica y el autocuidado. Es así que, León (2025) sostiene que, desde una didáctica constructivista, estas charlas permiten que los estudiantes comprendan la importancia de la actividad física para su bienestar integral, vinculando el conocimiento corporal con la reflexión sobre la salud, la nutrición y la prevención. La educación física, al integrar estos espacios de diálogo, puede formar sujetos activos, informados y responsables, capaces de tomar decisiones conscientes sobre su estilo de vida y su relación con el cuerpo. Esta articulación entre teoría y práctica transforma el aula en un entorno donde el saber se construye colectivamente, desde la experiencia, la escucha y el intercambio.

Estas charlas facilitan la integración de contenidos sobre anatomía, fisiología, nutrición y hábitos saludables, fortaleciendo el vínculo entre el conocimiento técnico y la experiencia cotidiana. De hecho, León (2025) destaca que estos espacios permiten resolver dudas, compartir inquietudes y generar reflexiones que enriquecen la práctica motriz y la comprensión del cuerpo como territorio de cuidado. La educación física, al asumir esta tarea, puede diseñar propuestas que estimulen el pensamiento crítico, la participación activa y la construcción de una identidad corporal positiva. Estas experiencias, cuando se desarrollan con apertura y sensibilidad, permiten que los estudiantes se vinculen con el aprendizaje de manera profunda, reconociendo que el cuerpo no solo se mueve, también se piensa, se cuida y se transforma.

El enfoque constructivista promueve que estas charlas se vivan como espacios de diálogo horizontal, en los que el docente actúa como facilitador y los estudiantes como protagonistas de su proceso formativo. No obstante; León (2025) subraya que esta metodología estimula la reflexión colectiva, la motivación y el compromiso con el aprendizaje, generando una experiencia educativa que trasciende lo físico y se proyecta

en la vida cotidiana. La educación física, al incorporar estas prácticas, se convierte en un espacio donde el conocimiento se construye desde la interacción, desde la emoción y desde el reconocimiento mutuo, fortaleciendo competencias fundamentales para la vida y para la construcción de una cultura de salud consciente y participativa.

Código Abierto: Alcanzar las competencias

Alcanzar las competencias en educación física requiere la implementación de estrategias pedagógicas que integren el juego motor como medio para facilitar el aprendizaje significativo, el desarrollo motor y la construcción de vínculos sociales. De hecho, Guío (2022) afirma que el juego motor permite que los estudiantes desarrollen habilidades físicas, cognitivas y emocionales de manera lúdica, contextualizada y profundamente motivadora. Esta práctica, cuando se planifica con intención y sensibilidad, transforma la clase en un espacio donde el cuerpo se educa para moverse con libertad, para convivir con respeto y para construir una relación positiva con el esfuerzo. La educación física, al asumir esta mirada, puede diseñar experiencias que estimulen la autonomía, la creatividad y la disposición para aprender, fortaleciendo el vínculo entre el movimiento y la construcción de sentido.

El juego motor contribuye a la adquisición de destrezas básicas y complejas, favorece la interacción social y promueve actitudes positivas hacia la actividad física, como la perseverancia, la cooperación y la autorregulación. Por tanto, Guío (2022) destaca que esta práctica debe ser guiada y adaptada a las características del grupo, permitiendo que cada estudiante participe activamente y se sienta reconocido en su proceso de aprendizaje. La educación física, al integrar el juego como herramienta didáctica, puede consolidar competencias curriculares que se proyectan en la vida cotidiana, como la toma de decisiones, la resolución de problemas y la gestión emocional. Esta articulación entre juego y aprendizaje permite que el aula se transforme en un entorno dinámico, inclusivo y afectivo, en el que cada movimiento se convierte en oportunidad para crecer.

Además, el uso del juego motor como estrategia pedagógica permite una aproximación inclusiva, adaptada a las necesidades individuales y a los ritmos de

desarrollo de cada estudiante. Según Guío (2022) subraya que esta práctica fortalece el bienestar, la salud y la participación activa, consolidando competencias esenciales para la vida escolar y comunitaria. La educación física, al asumir esta responsabilidad, se convierte en un espacio donde el cuerpo se educa para vivir con dignidad, para convivir con empatía y para construir una cultura de movimiento que promueva el cuidado, la reflexión y la transformación personal y colectiva.

Categoría Axial: Estrategias para la enseñanza de la Educación Física

La búsqueda de calidad educativa en la enseñanza de la educación física ha impulsado la incorporación de estrategias didácticas innovadoras que promueven un aprendizaje activo, significativo y profundamente motivador. Campo et al. (2020) afirman que mejorar el proceso de enseñanza requiere diversificar las metodologías, integrando recursos que estimulen la participación consciente, el pensamiento crítico y la autorregulación en contextos físicos y sociales. Esta diversificación permite que el cuerpo se vincule con el conocimiento, la emoción y la convivencia, generando experiencias que trascienden lo técnico y se proyectan en la vida cotidiana. La educación física, al asumir esta perspectiva, puede diseñar propuestas que articulen el desarrollo motor con la construcción de identidad, el fortalecimiento de vínculos y la formación de hábitos saludables. En cuanto a los testimonios encontrados se tiene:

DOC-01:

Considero que esta pregunta esta demás, ya que en las anteriores se mencionan

DOC-02:

Conocer y mantener una dieta equilibrada, así como las técnicas de higiene alimentaria.

Evitar los hábitos tóxicos, las adicciones y la violencia.

Practicar un ejercicio físico adaptado a nuestras posibilidades y necesidades. Conocer, interiorizar y practicar hábitos cotidianos de higiene y prevención de enfermedades.

DOC-04:

Charlas

Videos

Actividades recreativas

Teatro

Visitas guiadas

Uso de las herramientas tícs

Juegos cooperativos

Talleres

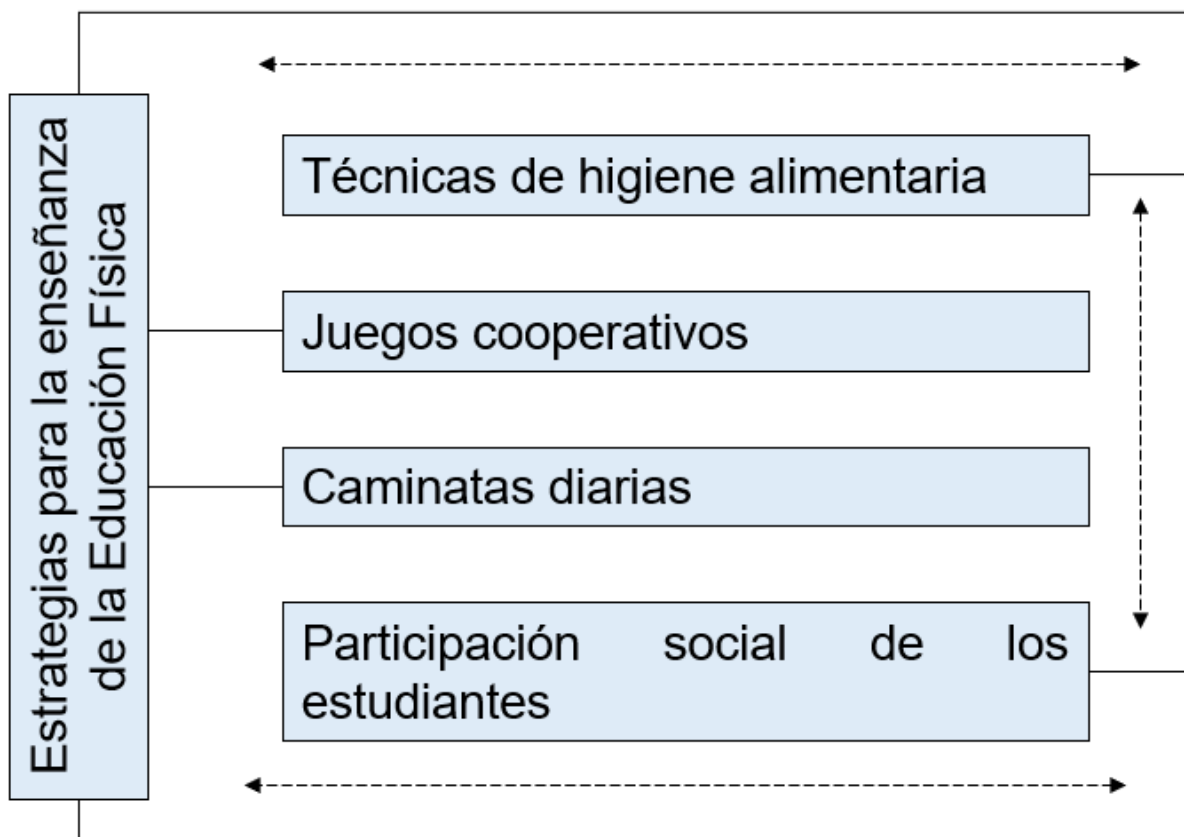
DOC-05:

Durante el desarrollo de la clase son variadas las estrategias que puedo aplicar en función de la enseñanza y en beneficio de la salud integral, a tal efecto, pudiéramos hablar del aprendizaje colaborativo como una estrategia que permite que el estudiante comparta conocimientos con sus compañeros en referencia a la importancia de caminar 30 minutos al día para conservar la salud, de esta manera se adquieren nuevos saberes y se crean hábitos de vida saludable, pero también se puede implementar en la clase el aprendizaje situado como una manera didáctica de potenciar la participación social de los estudiantes en jornadas de salud integral promovidas desde la escuela mediante la clase de educación física, de esta manera ellos podrán tener una noción más apegada a la realidad lo cual despertara el interés por tener una población sana y su vez se estaría transmitiendo conocimientos en favor de la necesidad de tener una salud integral acorde con estos tiempos.

Entre las estrategias más destacadas se encuentra el uso de tecnologías digitales como herramienta pedagógica para enriquecer la experiencia de aprendizaje. Albán et al. (2023) señalan que el acceso a recursos multimedia y actividades interactivas permite anticipar contenidos, potenciar la práctica presencial y maximizar el tiempo de interacción durante la clase. El modelo de aula invertida, por ejemplo, facilita que los estudiantes exploren conceptos teóricos antes de la sesión práctica, lo que favorece la comprensión profunda y la participación activa. Además, la incorporación de metodologías basadas en problemas y el aprendizaje cooperativo estimula la creatividad, la colaboración y la

resolución de conflictos, fortaleciendo competencias que son esenciales para el desarrollo integral. Estas estrategias, cuando se aplican con sensibilidad y rigor, permiten que el aula se transforme en un entorno dinámico, inclusivo y afectivo.

Figura 11. Alcanzar las competencias



Nota: Elaboración Propia

Las propuestas didácticas contemporáneas, sustentadas en teorías como el constructivismo social y el aprendizaje significativo, promueven ambientes donde el estudiante se convierte en protagonista de su proceso formativo. Campo et al. (2020) y Albán et al. (2023) coinciden en que prácticas como la gamificación, el trabajo colaborativo y el uso de plataformas digitales no solo aumentan la motivación, también desarrollan habilidades para la vida, como la autonomía, la empatía y la capacidad de adaptación. La educación física, al integrar estas estrategias, se posiciona como una disciplina que forma sujetos activos, reflexivos y comprometidos con su bienestar y con

el cuidado del entorno. Esta mirada amplia y contextualizada permite que el cuerpo se eduque para moverse con conciencia, para convivir con respeto y para construir una vida saludable y significativa.

Código Abierto: Técnicas de higiene alimentaria

Las técnicas de higiene alimentaria, cuando se integran en la clase de educación física, permiten abordar el cuidado personal desde una perspectiva transversal que fortalece la salud integral de los estudiantes desde edades tempranas. Yáñez et al. (2023) demuestran que el uso de juegos didácticos en sesiones motrices contribuye significativamente al aprendizaje de hábitos de higiene escolar en niños de 6 y 7 años, facilitando que interioricen prácticas como el lavado de manos, la higiene corporal y la limpieza bucal mediante dinámicas lúdicas que estimulan la participación activa. Esta metodología, al vincular el movimiento con el conocimiento, permite que el cuerpo se convierta en vehículo de aprendizaje, generando experiencias que fortalecen la autonomía, la responsabilidad y el compromiso con el autocuidado.

Este enfoque pedagógico permite que los estudiantes comprendan la importancia de cuidar su cuerpo no solo durante la actividad física, también en sus rutinas cotidianas, fortaleciendo la prevención de enfermedades y la promoción de hábitos saludables. Yáñez et al. (2023) destacan que la aplicación de juegos adecuados mejora la adquisición y la práctica constante de hábitos higiénicos, posicionando la educación física como un escenario idóneo para trabajar contenidos que impactan positivamente en la salud individual y colectiva. Estas estrategias, cuando se desarrollan con sensibilidad y creatividad, permiten que el aula se convierta en un entorno de confianza, de colaboración y de construcción de conocimientos duraderos.

La enseñanza de la higiene alimentaria, al ser vivida como experiencia lúdica, fortalece el vínculo entre lo físico y lo educativo, generando aprendizajes que trascienden el aula y se proyectan en la vida familiar y comunitaria. Yáñez et al. (2023) subrayan que estas prácticas no solo consolidan hábitos saludables, también promueven el respeto por el cuerpo propio y ajeno, la conciencia sobre el entorno y la capacidad de tomar decisiones informadas. La educación física, al asumir esta tarea, se convierte en un

espacio donde el cuidado personal se enseña desde el juego, desde la emoción y desde el vínculo con los otros.

Código Abierto: Juegos cooperativos

Los juegos cooperativos en educación física representan una estrategia pedagógica fundamental para fomentar la inclusión, la participación activa y el desarrollo de habilidades sociales que fortalecen la convivencia escolar. Baquero y Castro (2022) afirman que estas actividades promueven valores como la solidaridad, la empatía y la cooperación, permitiendo que los estudiantes trabajen de manera conjunta hacia objetivos comunes. Esta práctica, cuando se planifica con intención y sensibilidad, transforma la clase en un espacio donde el cuerpo se educa para convivir, para respetar y para construir vínculos significativos.

El diseño e implementación de estos juegos debe considerar las características del grupo, las necesidades individuales y los ritmos de desarrollo, asegurando que todos los estudiantes participen activamente, independientemente de sus habilidades físicas o cognitivas. Baquero y Castro (2022) destacan que estas actividades favorecen la construcción de habilidades sociales y emocionales, además de las capacidades motrices, contribuyendo a una educación integral que dignifica al estudiante en todas sus dimensiones. La educación física, al incorporar estas propuestas, puede diseñar experiencias que estimulen la comunicación, la resolución de conflictos y la construcción de una identidad colectiva basada en el respeto y la colaboración.

Estas prácticas, cuando se desarrollan con apertura y compromiso, fortalecen la autoestima, la confianza y el sentido de pertenencia, generando una convivencia armónica tanto dentro como fuera del aula. Baquero y Castro (2022) subrayan que los juegos cooperativos no solo enriquecen la experiencia motriz, también consolidan una cultura escolar inclusiva, afectiva y participativa. La educación física, al asumir esta tarea, se convierte en un espacio donde el cuerpo se educa para compartir, para construir comunidad y para vivir el movimiento como experiencia colectiva.

Código Abierto: Caminatas diarias

Las caminatas diarias, cuando se integran de manera sistemática en el currículo de educación física, se convierten en una práctica accesible, efectiva y profundamente significativa para promover estilos de vida activos y saludables. Córdoba y Aguilar (2025) explican que esta actividad sencilla permite mejorar la condición física, estimular la conciencia corporal y facilitar la integración socioemocional de los estudiantes, generando un entorno de aprendizaje que vincula el movimiento con el bienestar. Las caminatas, al ser vividas como experiencia cotidiana, fortalecen la motivación, el disfrute y la conexión con el entorno natural y social, permitiendo que el cuerpo se eduque en diálogo constante con el espacio, con la emoción y con la comunidad.

Esta práctica contribuye a establecer hábitos saludables que impactan positivamente en la salud física y mental, combatiendo el sedentarismo y promoviendo una cultura de actividad física sostenible. Córdoba y Aguilar (2025) destacan que emplear caminatas como método de enseñanza permite articular contenidos cognitivos y prácticos, favoreciendo un aprendizaje holístico y contextualizado. La educación física, al incorporar esta propuesta, puede diseñar experiencias que estimulen la observación, la reflexión y la construcción de vínculos afectivos con el entorno. La regularidad y la planificación adaptada a las posibilidades de cada grupo garantizan que las caminatas diarias se vivan como oportunidad para fortalecer competencias motrices básicas, para convivir con respeto y para construir una relación positiva con el movimiento.

Además, las caminatas permiten que el aula se extienda más allá de sus límites físicos, convirtiendo el entorno en recurso pedagógico y en espacio de exploración. Córdoba y Aguilar (2025) subrayan que esta práctica favorece la conexión con el paisaje, la conciencia ambiental y la construcción de una cultura de salud que se vive en comunidad. La educación física, al asumir esta tarea, se transforma en un espacio donde el cuerpo se educa para moverse con libertad, para convivir con empatía y para construir bienestar desde la experiencia cotidiana.

Código Abierto: Participación social de los estudiantes

La participación social de los estudiantes en la clase de educación física constituye un pilar fundamental para garantizar una educación inclusiva, equitativa y profundamente humanizadora. Pérez (2023) sostiene que superar barreras y promover la participación efectiva requiere estrategias pedagógicas que reconozcan y valoren las diferencias, las potencialidades y las trayectorias individuales de cada estudiante. Esta inclusión activa implica crear ambientes seguros, accesibles y motivadores, en los que los estudiantes puedan expresarse, colaborar y construir vínculos significativos. La educación física, al asumir esta tarea, se convierte en un espacio donde el cuerpo se educa para convivir, para respetar y para participar activamente en la construcción de una comunidad escolar justa y afectiva.

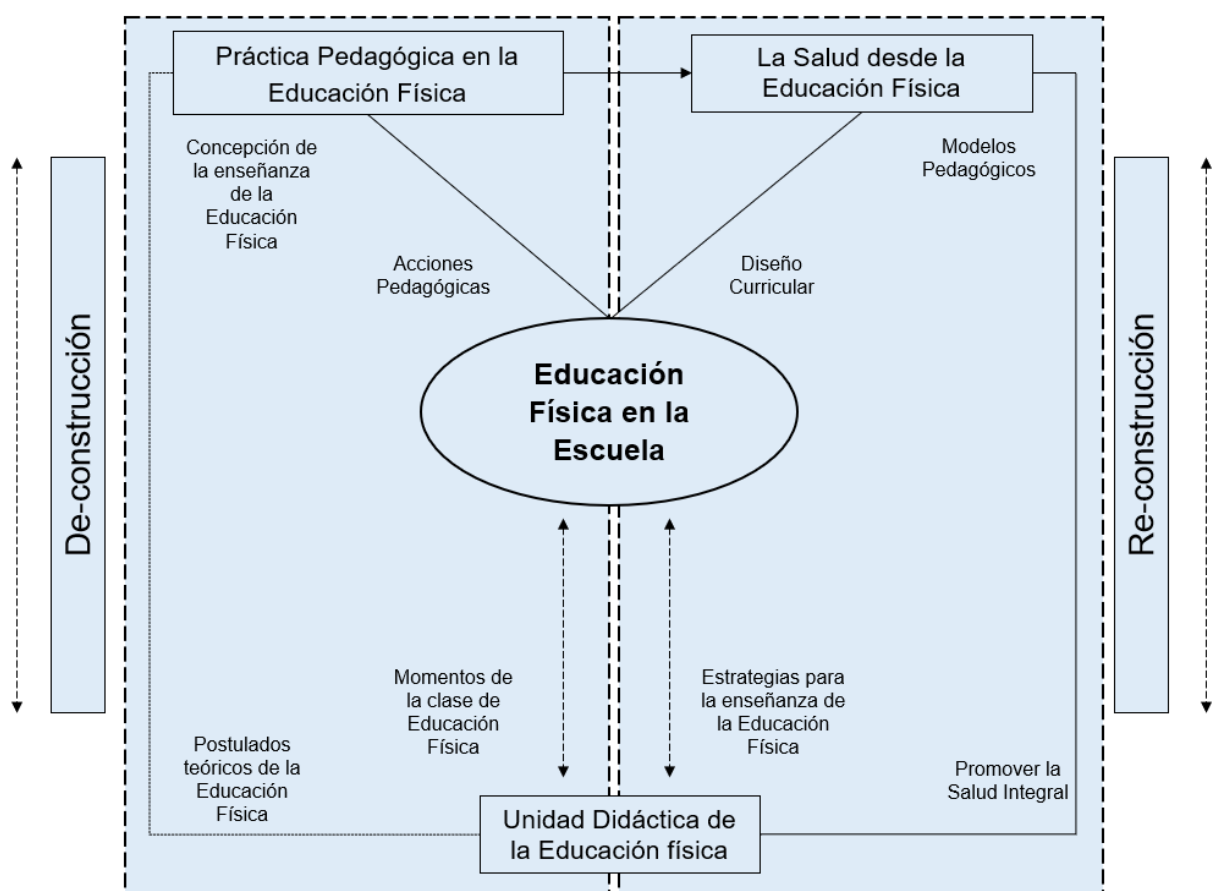
Estas condiciones impactan positivamente en la motivación, el rendimiento y el desarrollo socioemocional, fortaleciendo el sentido de pertenencia y la disposición para aprender. Pérez (2023) destaca que fomentar la participación social comienza con una actitud reflexiva y comprometida del docente, que debe diseñar propuestas flexibles, adaptadas y sensibles al contexto. Esta tarea también requiere el involucramiento de la comunidad educativa y de las familias, generando una red de apoyo que acompaña el proceso formativo y que garantiza un impacto duradero. La educación física, al integrar esta dimensión, puede formar sujetos activos, empáticos y comprometidos con el cuidado del otro, fortaleciendo una cultura escolar basada en el respeto, la colaboración y la construcción de bienestar colectivo.

Además, la participación social en educación física permite que los estudiantes se reconozcan como agentes de cambio, capaces de transformar su entorno a través del movimiento, la expresión y el diálogo. Pérez (2023) subraya que esta dimensión debe ser promovida desde una pedagogía sensible, inclusiva y contextualizada, que acompañe a cada estudiante en su proceso de crecimiento. La educación física, al asumir este compromiso, se convierte en un espacio donde el cuerpo se educa para vivir con dignidad, para convivir con empatía y para construir una vida saludable y consciente.

Sistematización de la Información

La información recolectada condujo a establecer un conjunto de elementos que realizada la de-construcción y la re-construcción que converge en lo que es la base de la construcción teórica; lo cual converge en definir acciones centradas en la parte teórica y práctica; lo cual conduce a establecer una cercanía con el objeto de estudio que permite concretar lo que es el recorrido teórico que emerge de la información recolectada y se logra evidenciar en los siguientes aspectos:

Figura 12. Sistematización de la Información



Nota: Elaboración Propia

Como se logra apreciar el análisis de la información conduce a los alcances de los objetivos teniendo en cuenta que mencionados aspectos se concretan entre sí con la finalidad de concretar ideas en función de lo que se vive en las instituciones educativas; es así que se constituyen la bases de la construcción teórica para la comprensión de la

concepciones de la educación física que se envuelve en acciones enmarcadas en la realidad que se presenta en las instituciones educativas del Municipio Junín, lo cual conduce a repensar que se debe incluir en la enseñanza de la educación en las instituciones educativas; razón que conlleva a definir acciones para una práctica pedagógica de la educación física ajustada a las exigencias de la realidad.

SECCIÓN V

CONCEPCIONES DEL DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA FRENTE A SU PRÁCTICA PEDAGÓGICA COMO MEDIO DEL DESARROLLO DE SALUD INTEGRAL DE LOS EDUCANDOS

Construcción Teórica

Presentación

El cuerpo es el templo del ser humano, su cuidado y mantenimiento requiere del esfuerzo tanto físico como mental por lo que mantener una rutina de cuidado permanente forma parte del desarrollo integral; desde los primeros años de vida, el ser humano necesita de cumplir una actividad física que se va estructurando con lentitud a medida que el niño crece, estos son los momentos en los cuales los padres y personas que están a cargo de los niños, los estimulan por medio de juegos, caminatas, y ejercicios. En la actualidad, se ha promocionado el cuidado del cuerpo desde la nutrición y el ejercicio físico como una combinación maravillosa para el cuidado de la salud y desde la infancia, esta actividad debe ser parte del crecimiento y desarrollo biopsicosocial de los niños, por lo que la educación física y la recreación se incluyen como una asignatura en los diseños curriculares desde el preescolar hasta el bachillerato.

En el campo educativo, la educación física es una asignatura que no se dedica simplemente a utilizar el ejercicio como un contenido más que se debe cumplir como parte del programa de formación, esta asignatura viene a desempeñar un rol significativo en el desarrollo integral de la salud, es decir, mente, cuerpo y crea estilos de vida que se pueden aplicar dentro y fuera de las instituciones educativas, para mejorar la calidad de vida de niños, jóvenes y también de los adultos, aunque para muchos estos estilos son más una moda que una visión hacia la salud; sin embargo, desde el sistema educativo venezolano, se aborda la educación física como una asignatura necesaria no solo desde lo pedagógico, sino también desde la prevención y cuidado de la salud además de que los estudiantes pueden demostrar sus habilidades en diversas disciplinas deportivas.

Es el área del conocimiento delimitada alrededor del hecho de educar mediante la utilización de diversas manifestaciones de la motricidad humana en conjunto con el desarrollo de las conductas motrices para el desarrollo del cuerpo y de la mente del ser humano, lo cual es al mismo tiempo su mayor beneficio. su valor pedagógico para fomentar

hábitos saludables, prevenir enfermedades y consolidar habilidades que favorecen el equilibrio corporal y emocional, favoreciendo así el desarrollo armónico de los estudiantes en todas sus dimensiones. (Jiménez, 2022, p. 3)

Con base a la enseñanza de la educación física tiene como propósitos contribuir al desarrollo corporal, mejorar la salud física, mental y emocional y despertar en los estudiantes las habilidades que aún no han descubierto en relación a los deportes; igualmente, la parte recreativa y de esparcimiento contribuye al proceso de socialización, la sana convivencia, las relaciones interpersonales, el trabajo colaborativo y en el manejo de las emociones, por lo que es fundamental que la misma se cumpla a lo largo de todo el proceso de formación que acompaña a los estudiantes desde su infancia hasta la adolescencia, ya que la misma contribuye al “desarrollo de la habilidad motora, las destrezas del pensamiento, el desarrollo perceptivo y afectivo, también, además del disfrute y desarrollo de la personalidad del individuo” (Jiménez, ob. cit., p. 5).

En la educación venezolana, la educación física es una asignatura de carácter obligatorio en todos los niveles y la Ley Orgánica de Educación (2009), en su artículo 16, resalta el compromiso del Estado venezolano para que dentro de todas las instituciones educativas del país, entre ellas las del estado Táchira, se cumpla con carácter obligatorio esta área de conocimiento que aporta elementos favorables en el deporte, la recreación y la visión de la educación física como parte esencial en desarrollo psicomotor de los niños y adolescentes desde las primeras etapas.

Con base a lo antes descrito, el presente escrito tiene como objetivo describir la educación física enfocada en el desarrollo de la salud integral de los educandos en el sistema de educación, específicamente en el estado venezolano de Táchira, para lo cual se tomaron en consideración aspectos significativos como la educación y su incidencia en la salud integral en los estudiantes de educación física, los fundamentos teóricos para la implementación de la educación física como promotor de la salud integral en las instituciones educativas y los centros de entrenamiento, la práctica pedagógica en la educación física, la salud desde la educación física, unidad didáctica de la educación física, modelo de control y seguimiento en relación a la evaluación de la educación física y las reflexiones finales.

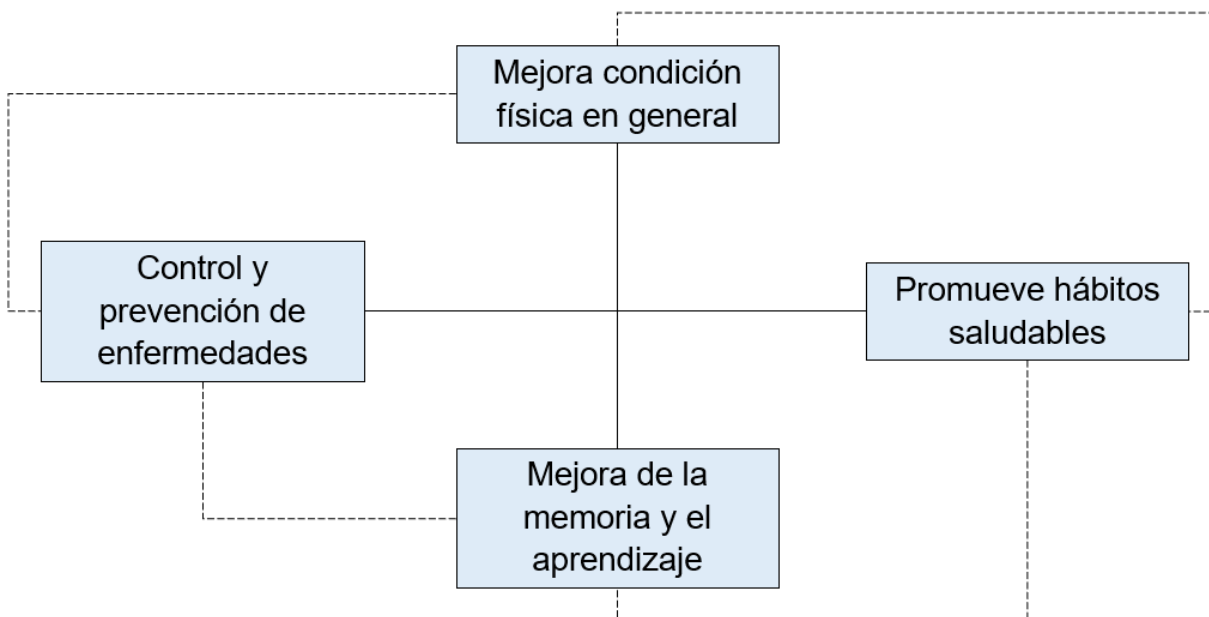
La educación física y su incidencia en la salud integral en los estudiantes

La educación física, como su nombre lo indica, tienen incidencia directa sobre la salud integral de los individuos ya que la misma se fundamenta en mejorar la salud integral de los estudiantes desde lo físico, el bienestar emocional, los aspectos cognitivos y el desarrollo social; es por medio de esta práctica que desde los primeros años de la educación ya que los niños necesitan fortalecer su cuerpo desde lo muscular, cardiovascular y la coordinación motora, también, tienen una implicación directa en la salud mental, más aún en la actualidad, cuando los niños y adolescentes han llegado a expresar situaciones de estrés, ansiedad y depresión.

Para los estudiantes, la educación física debe ser vista como una actividad que les permite tener un estilo de vida saludable, que los aleja del sedentarismo, pero también es una forma de adquirir valores como la solidaridad, el compañerismo, el respeto, la empatía y todo aquello que contribuya significativamente a una vida activa e integral; cabe resaltar, que los niños y adolescentes en la actualidad, se centran en los recursos tecnológicos como el móvil, la tableta y una computadora en los que pasan gran parte de su tiempo, lo cual afecta tanto la salud física como la mental y emocional.

La educación física y su incidencia en la salud integral en los estudiantes, es fundamental reconocerla; puesto que, se concretan acciones desde las instituciones educativas que van en relación a lo que es las bases de la construcción teórica que se viene presentando y que se origina de la información recolectada, es por ello que se concretan acciones a seguir en la práctica de la educación física con la intención que los docentes logren llevar los conocimientos indicados a los alumnos; es así que se logra constituir cada uno de los apartados que se involucran en lo que es contribuir con la salud integral que conduzca al bienestar social y desde esa mirada se concreta lo que es un recorrido teórico centrado en la realidad que se presenta en las aulas de clase, tal cual se logran evidenciar en lo siguiente:

Figura 13. La educación física y su incidencia en la salud integral en los estudiantes



Nota: Elaboración Propia

En la figura 12, se describen solo algunos de los beneficios que produce en los estudiantes la asignatura educación física; sin duda que la condición física es el primer rasgo que los estudiantes observan y sienten, desarrollan mayor capacidad pulmonar y cardiovascular, crecimiento de la masa muscular, la resistencia, la flexibilidad, entre otros, que son primordiales para su desempeño; es una actividad que promueve el control de enfermedades que se van haciendo crónicas y como consecuencia del sedentarismo afectan órganos vitales como por ejemplo, riñón, corazón, arterias, pulmones; esta prevención se conjuga con la creación de hábitos saludables donde el ejercicio y la alimentación balanceada funcionan de manera integral a fin de evitar y prevenir enfermedades que, históricamente eran propias de los adultos y que ahora se ven en niños y adolescentes como es el caso de la diabetes generada por la falta de actividad y ejercicio física y una alimentación poco o nada balanceada.

Igualmente, mente y cuerpo funcionan de manera coordinada, por lo tanto, cuando los estudiantes realizan deporte y practican la sana recreación, su memoria se revitaliza y la oxigenación le permite mejoría en el proceso cognitivo que se traduce en un

aprendizaje significativo, por lo que sanar cuerpo reduce el estrés, la ansiedad y depresión que existe en muchos estudiantes, especialmente en la etapa de la adolescencia, lo que puede afectar su rendimiento académico.

Los estudiantes que se involucran regularmente en actividades físicas aprenden a trabajar juntos para lograr objetivos comunes, desarrollando competencias cruciales como la colaboración, el liderazgo y la gestión de conflictos. Además, esta disciplina incrementa la autoestima y la confianza, ayudando a los estudiantes a sentirse bien consigo mismos y a forjar una imagen corporal positiva. (De León 2023; p. 2)

En la mayoría de las actividades que se aplican en la asignatura de educación física, los estudiantes trabajan en equipo lo cual les permite generar relaciones interpersonales positivas que los motiva a interactuar con los demás y evitar actitudes negativas o retraídas que influyen en el rendimiento académico pero también en lo emocional que lleva como consecuencia la baja autoestima, la conflictividad y en muchos casos, la deserción escolar; igualmente, la actividad física es una forma de estimular el pensamiento crítico cada vez que los estudiantes comprenden el objetivo de las actividades realizadas y la influencia que estas tienen hacia una vida saludable.

Fundamentos teóricos para la implementación de la educación física como promotor de la salud integral en las instituciones educativas y los centros de entrenamiento

La implementación de la educación física como promotora de la salud integral en instituciones educativas y centros de entrenamiento se sustenta en diversos fundamentos teóricos que resaltan la importancia de la actividad física regular para el bienestar general, destacando entre ellos, la salud pública, psicología del deporte, pedagogía y nutrición; para Ramos et al. (2014), en la educación venezolana la salud es un factor primordial por lo que la enseñanza de la educación física tiene como objetivo mejorar la salud física, mental e intelectual de los estudiantes en todos los niveles educativos.

Para la Organización Mundial de la Salud (2024), la actividad física “es beneficiosa para la salud y el bienestar, cuando no se practica aumenta el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles y otros problemas de salud” (párr. 2), por lo que si las

sociedades caracterizadas por el sedentarismo y falta de hábitos alimenticios saludables, afectan el estado físico y emocional ocasionando un daño significativo a la salud pública, lo cual incide directamente en el desarrollo social y económico, además del desgaste de los sistemas de salud que atiende a la población.

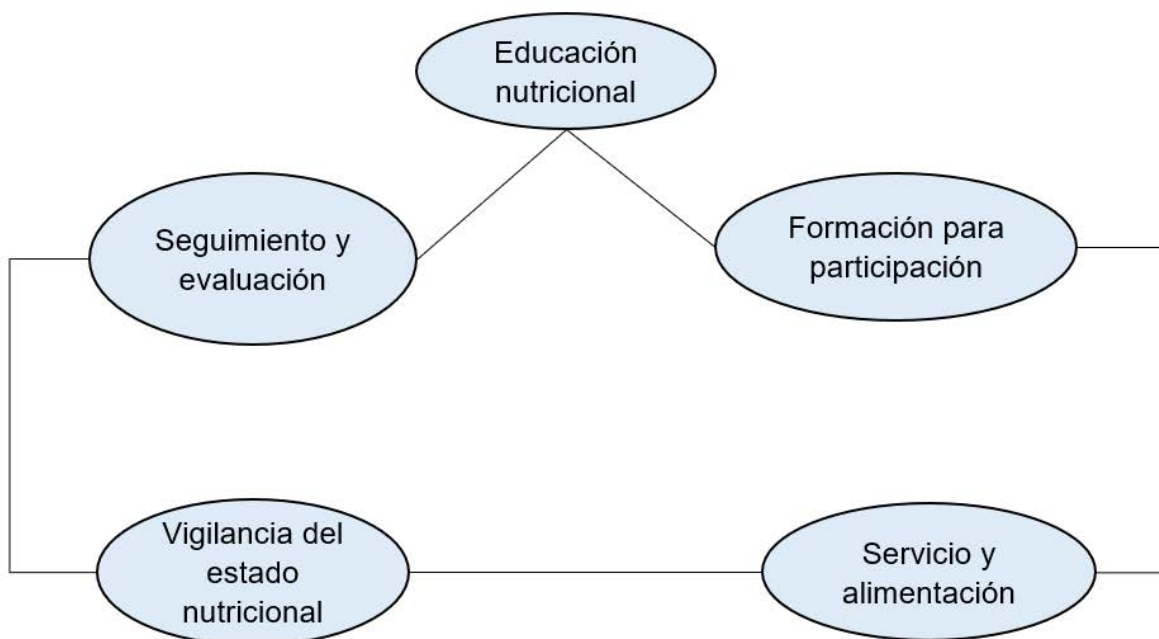
Para Suarez (2025), la psicología del deporte es un fundamento teórico que señala que la práctica de una actividad deportiva no significa competir para ganar sino “como una garantía de salud física, psíquica y emocional” (p. 2), y que se ha practicado desde la antigüedad como parte de la formación militar de los ejércitos para tener un buen desempeño en las guerras; en este sentido se define a la psicología del deporte como;

La ciencia dedicada a estudiar el cómo, por qué y bajo qué condiciones los deportistas, los entrenadores y espectadores se comportan en el modo en que lo hacen, así como también investigar la mutua influencia entre actividad física y la participación en el deporte y el bienestar psicofísico, la salud y el desarrollo personal. (Suarez, ob. cit.; p. 6).

Con base a lo reseñado por el autor, enseñar educación física les sirve a los docentes de la especialidad, observar la actitud de los estudiantes, su desempeño, la integración al grupo y los detalles que puedan determinar cuál es condición emocional y física ante la actividad y ante el resto de los compañeros, por lo que es un momento dedicado a la enseñanza de un deporte, una habilidad pero también un momento para conocer de cerca y por individualidades a cada estudiante.

En relación a la pedagogía y nutrición, Zambrano et al. (2025), señalan que dentro de la asignatura de educación física, se debe enseñar a los estudiantes a conocer, entender, comprender y aplicar hábitos alimenticios saludables, lamentablemente, la realidad es otra, y a pesar de los cambios en los diseños curriculares, no han surgido mecanismos que permitan incluir un aparte relacionado con la alimentación, salud y deporte; al respecto, Zambrano et al. (ob.cit.) explica que “tradicionalmente, las clases de educación física se han centrado en la promoción de la actividad física, dejando de lado aspectos igualmente importantes como la nutrición adecuada” (p. 323).

Figura 14. Educando en alimentación y nutrición



Nota: Landaeta et al. (2013)

En la figura 13, se explican los rasgos fundamentales de la educación en alimentación y nutrición, no solo para rendir en el área de educación física sino en todos los procesos e enseñanza y aprendizaje, para lo cual las charlas, los talleres son una forma de transmitir información efectiva al respecto; en este sentido la participación de estudiantes y docentes están dirigidas a que exista una constante revisión con el servicio de alimentación que se brinda en algunas intuiciones y en el hogar, manteniendo un proceso de vigilancia, seguimiento y evaluación a fin de que este fundamento teórico forme parte de la enseñanza de la educación física.

Práctica pedagógica en la educación física

la práctica pedagógica en la educación física, debe ser un proceso más práctico que teórico que influye directamente en el desarrollo físico, mental, emocional y cognitivo de los estudiantes y donde estos aprenden a conocerse, a recrearse sanamente y expresar con su cuerpo las emociones con sus pares y con el docente que realiza la clase; como lo describe García (2018), la práctica pedagógica para la educación física, se centra en varios elementos “la motivación del docente para acompañar y enseñar el

acto educativo y la de los estudiantes por aprender, para mejorar la interacción durante el proceso enseñanza-aprendizaje” (p. 17); debe existir una actitud positiva recíproca para que las actividades que se realicen cumplan no solo con los objetivos planificados, sino con la visión de una formación integral.

Como en todos los procesos relacionados con la educación, existen modelos pedagógicos para la enseñanza de la educación física; para Garduño et al. (2023), uno de los modelos para la enseñanza de la educación física es el aprendizaje cooperativo, educación deportiva y el modelo de enseñanza comprensiva; en el modelo cooperativo, se busca fomentar el trabajo en equipo, ya que la mayoría de actividades que se realizan en esta asignatura, se estructura por equipos fomentando la empatía y la interacción social positiva como parte de la formación integral.

Tabla 8. Componentes esenciales del aprendizaje cooperativo en educación física

Interdependencia positiva	Los objetivos individuales se alcanzan si el grupo también lo logra
Responsabilidad individual	Cada estudiante se esfuerza para beneficio del grupo
Procesamiento grupal	Qué conductas pueden mantenerse y cuales modificar
habilidades interpersonales	Centrarse en la tarea, gestionar conflictos, respetar los turnos, compartir el liderazgo, considerar todas las ideas, aceptar las decisiones grupales
Interdependencia promotora	Cada miembro anima al compañero, sortean dificultades, aportan ideas para cumplir con lo asignado

Nota: Garduño et al. (2023).

En la tabla 4, se muestran los componentes esenciales del aprendizaje cooperativo expuestos por Garduño et al. (ob. cit.), que funcionan cuando los docentes realizan una práctica pedagógica centrada en el trabajo práctico, lo cual le permite

observar y hacer seguimiento del trabajo en equipo pero también el desempeño individual de cada estudiante; en esta práctica, los estudiantes trabajan para apoyar al compañero en beneficio del grupo, intercambian ideas, manejan las dificultades y gestionan los conflictos que se puedan presentar, además de cumplir con los objetivos de la práctica.

Otro de los modelos presentados por Garduño et al. (ob. cit.), es el integrado técnico-táctico sobre el cual señala que se debe iniciar “con la comprensión de la táctica para llegar a la técnica, dando como resultado el modelo de enseñanza comprensiva” (p. 112); este modelo se aplica en función de cada uno de los deportes que se van a desarrollar durante la práctica para que los estudiantes comprendan cada acción que van a ejecutar, por qué y para qué sirve cada táctica; para ello se resaltan las habilidades y las destrezas básicas que deben desarrollar en cada disciplina y las situaciones similares que se presentan en cada deporte.

Igualmente, el modelo de educación deportiva, ha sido diseñado, según Garduño et al. (ob. cit.), “para proporcionar experiencias auténticas al alumnado, promoviendo un modo de hacer que se aproxima a una práctica situada del deporte” (p. 153); este modelo, permite a los estudiantes involucrarse activamente con el deporte, demostrando las habilidades técnicas y tácticas que ha adquirido hacia un deporte específico, dando oportunidad de conocer en cuál deporte se puede destacar y en cual tiene mejores habilidades y competencias.

Otro modelo en consideración, es el explicado por Cambronero (2021), conocido como ludo técnico actitudinal, el cual se puede aplicar a través de actividades motivadoras como es el caso de la gamificación, y puede desarrollarse desde la educación inicial hasta la educación secundaria donde los estudiantes sienten interés por participar activamente en la clase de educación física; para ello, los docentes especialista en esta área, deben planificar actividades que no sean repetitivas y mecanizadas y donde se apliquen elementos del juego pero como parte del procesos de enseñanza y aprendizaje pero también en las evaluaciones, por lo que al final de cada

actividad, se pueden realizar competencias donde los estudiantes demuestren los aprendizajes adquiridos.

En el desarrollo de la educación física como asignatura, existen los postulados teóricos, los cuales se basan en principios pedagógicos dentro de los cuales Vera et al. (2020), señalan el principio de la adecuación a la naturaleza, el cual se refiere a “adecuar, de manera intuitiva, la formación a la naturalidad del ser humano” (p. 377); bajo este postulado, la educación física en Venezuela, lleva al estudiante a conectarse con la realidad del contexto; igualmente, Vera et al. (ob. cit.), cita el principio de adecuación al niño con base a la realización de la práctica física de acuerdo al desarrollo psicomotor que haya alcanzado el estudiante en las diversas etapas de la educación, al igual que los intereses que este tenga según sus necesidades y características.

En este sentido, en cada etapa de la educación básica, los diseños curriculares y los docentes especialistas en el área, deben adaptar los ejercicios y las dinámicas de la asignatura de acuerdo a la edad de los estudiantes, ya que no es lo mismo la educación física para preescolar, donde se comienza el desarrollo motor tanto grueso como fino, la lateralidad, entre otros, el nivel de desarrollo de los estudiantes de primaria y los estudiantes de secundaria; es por ello, que con base a la naturaleza de su desarrollo, la asignatura va adquiriendo mayor complejidad.

Asimismo, el principio de experiencias prácticas y realistas, es un postulado que explica como el aprendizaje se consolida cuando el estudiante, desde la práctica y las vivencias logra comprender los objetivos de la clase y los beneficios que la misma presta a su salud integral, en este contexto, también se consideran como elementos relevantes la espontaneidad demostrada por los estudiantes para participar en las actividades, el compañerismo para apoyar a sus pares, la solidaridad para cooperar con aquellos que tienen menos habilidades donde además el respeto por el otro se consolida como un valor que conforma la personalidad.

Por último, Vera et al. (ob. cit.) señalan el principio de individualización de los estudiantes, ya que, a pesar de las etapas del desarrollo desde el punto de vista teórico, cada niño es un ser único, por lo que sus características como, por ejemplo, peso,

estatura, sus habilidades físicas y cognitivas y el nivel de maduración, varían de uno a otro, por lo que no se debe generalizar los logros alcanzados que cada uno lleva a su ritmo de acuerdo a los elementos antes planteados.

La salud desde la educación física

La educación física, es una asignatura de carácter obligatorio dentro del diseño curricular venezolano como parte de un proceso educativo que tiene como objetivo el desarrollo integral todas las etapas; durante el preescolar, la primaria y la educación secundaria, los estudiantes se encuentran en plena evolución desde lo biopsicosocial, durante el cual, mantener un organismo saludable es esencial para poder tener una vida activa y con metas establecidas que dependen del cuidado que cada individuo tenga hacia sí mismo, por lo que desde esta área de conocimiento, se debe promover la salud integral.

La educación física, ofrece experiencias de aprendizaje a los niños y jóvenes para ayudarles a adquirir las habilidades psicomotrices, la comprensión cognitiva y las aptitudes sociales y emocionales que necesitan para llevar una vida físicamente activa. Es perceptible como desde la forma de definir se diversifica la postura del trabajo a realizar, lo que distingue diferencias tanto en las sesiones como en la formación de los docentes (UNESCO, 2015, en Franco, 2025, p. 216).

En este sentido, la educación venezolana promueve a la educación física como una asignatura que enseña el desarrollo potencial del cuerpo físico, adquirir conocimientos fundamentales relacionados con el ejercicio y su influencia en las funciones corporales y en los estados emocionales, por ello, es una práctica que ha requerido la formación de docentes especializados en el área y de la promoción de prácticas pedagógicas innovadoras para que las actividades sean cónsonas con la realidad y que despierte la motivación e interés de los estudiantes.

Como lo explica Toro (2025), la asignatura de educación física no está creada para formar atletas de alta competencia, sino para promover el desarrollo de una salud integral, por lo que esta “tiene el potencial de fomentar el interés por la actividad física y el desarrollo de hábitos saludables a largo plazo” (p. 107), y no verla como un conjunto de contenidos que se ponen en práctica de manera temporal; desde el hogar y en las primeras etapas de la vida, los padres comparten momentos de sano esparcimiento con

sus hijos en un parque, una piscina, o en cualquier otro lugar donde el niños pueda correr con libertad y desarrollar su parte motora, pero también, observa e interioriza las características del espacio; en las instituciones educativas se continua con este proceso pero destacando la influencia que esta práctica tienen en un desarrollo saludable.

En otras palabras, la salud integral no se refiere únicamente al cuerpo, sino que se puede observar desde tres aspectos señalados por Toro (ob. cit.) como son la salud física, específicamente referida al funcionamiento y cuidado del cuerpo con respecto a la alimentación que recibe, la ejecución de ejercicios de manera regular, evitar el sedentarismo y la sobrealimentación; la salud mental referida a las capacidades y habilidades que tienen los individuos para manejar las emociones que se descontrolan durante etapas significativas como en la adolescencia; y por último, la salud social caracterizada por las relaciones con el grupo y el entorno que rodea a los estudiantes; estos tres elementos están interrelacionados y promueven la prevención de enfermedades y una calidad de vida en todas las etapas de vida del ser humano.

Existen acciones pedagógicas aplicadas en la enseñanza y aprendizaje de la educación física, con la finalidad de mejorar las condiciones, físicas, emocionales y sociales en los estudiantes. Incluir conceptos básicos sobre actividad física, nutrición, higiene y bienestar emocional en todas las actividades de educación física, para que los estudiantes comprendan su importancia para la salud integral; de ahí, que las acciones pedagógicas en la enseñanza de la educación física deben ser planificadas para;

La adquisición de hábitos saludables y el compromiso con la actividad física y deporte a lo largo de la vida y la experiencia de aprendizaje que se ofrece a los niños y jóvenes para ayudarles a adquirir las habilidades psicomotrices, la comprensión cognitiva y las aptitudes sociales y emocionales que necesitan para llevar una vida físicamente activa y plenamente satisfactoria (Rodríguez et al.; 2020, p. 24).

En este sentido, las acciones pedagógicas deben estar estructuradas para realizar diversas prácticas, dentro de las que se pueden señalar, el ejercicio aeróbico, ejercicios de resistencia y de respiración, cuyo objetivo es mejorar las condiciones físicas en general y dirigidos a la prevención de enfermedades graves; en este mismo sentido, desarrollar actividades que promuevan la adquisición de hábitos saludables, para lo cual

la información sobre dietética y nutrición son esenciales para el conocimiento tanto teórico como práctico y que pueden compartir con la familia en la vida cotidiana.

El Ministerio del Poder Popular para la Educación (MPPPE) (2007), desarrolló el nuevo diseño curricular, definiendo a la educación como un proceso integral que, además de los conocimientos, conlleva a la transformación de la sociedad desde las estructuras económicas, sociales, políticas, culturales y con una visión general hacia el resto del mundo; igualmente, se fundamenta en implementar una educación igualitaria, inclusiva y diversa donde el Estado, las instituciones y los docentes, tienen la obligación y responsabilidad de asumirla con criterios adecuados. Dentro de los nuevos enfoques de la educación se menciona a la educación ambiente y salud integral,

Está dirigido a fomentar el sistema de valores que permita favorecer el bienestar y el equilibrio entre mente, cuerpo y alma; planteamiento que cobra importancia en estos tiempos de vida acelerada signada por el estrés colectivo y la prisa. Es necesario que todas y todos desarrollen hábitos de higiene, alimentación, actividades físicas, recreativas y relaciones personales armoniosas; todo ello, para fomentar estilos de vida saludables. (MPPE, 2007, p. 103)

En este sentido, la enseñanza de la educación física en la educación venezolana, se centra en brindar a los estudiantes habilidades, destrezas y aprecio hacia la actividad física como parte de su desarrollo integral, practicar deportes, la recreación y el esparcimiento como factores claves para tener una salud de manera integral y desde una temprana edad, por eso se ejecuta de manera obligatoria desde la educación preescolar hasta la secundaria; igualmente, se pretende que los estudiantes, en medio de la práctica deportiva, practiquen las habilidades sociales determinantes para una sana convivencia.

El área de educación física del diseño curricular, toma en cuenta cuatro componentes fundamentales; el primero centrado en la salud integral de los estudiantes; el segundo referido a la recreación como parte de la educación formal donde el objetivo es crear valores desde lo individual y grupal, propiciando el respeto, la colaboración y el desarrollo de las manifestaciones culturales propias de la venezolanidad; el tercero, el deporte como una forma de conocer las habilidades específicas de los estudiantes en los diferentes deportes; y por último, la promoción de la actividad física y la recreación

como una forma de alejarse de situaciones que alteran la salud como las drogas, tabaquismo, el sedentarismo y otras influencia negativa hacia la salud.

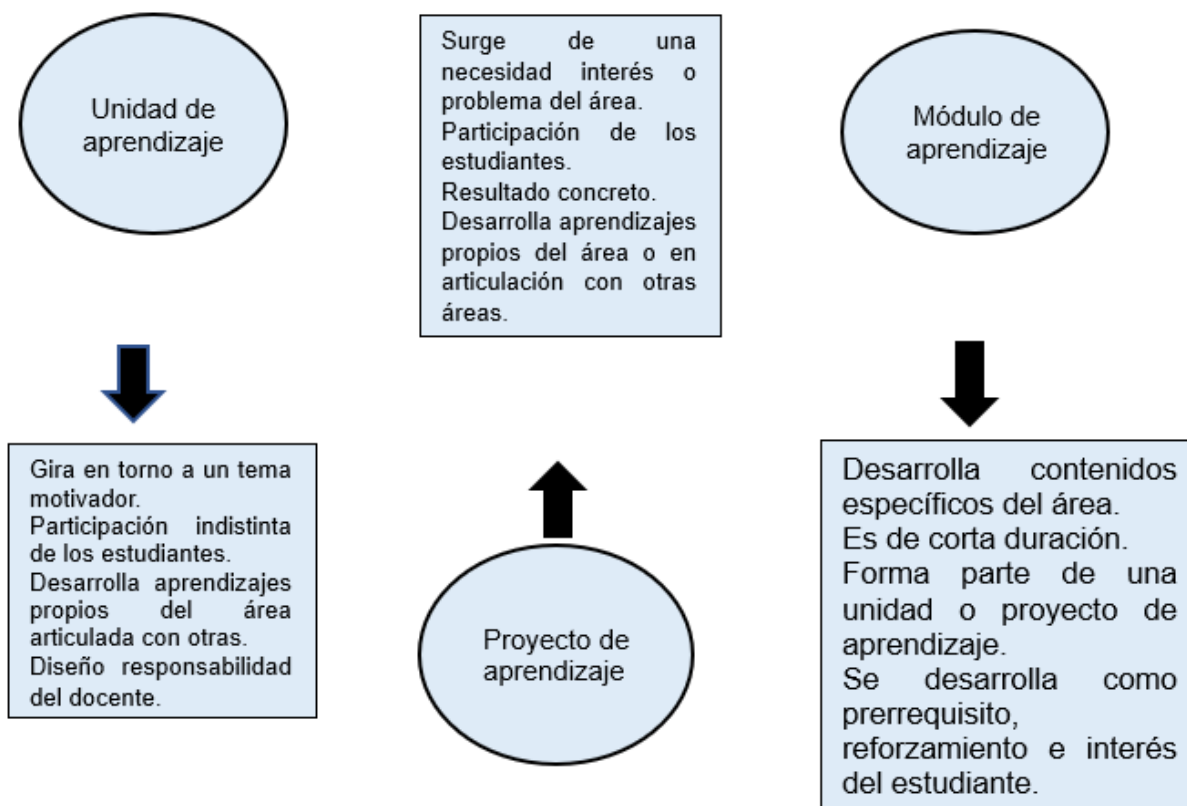
Unidad didáctica de la educación física

Para llevar una secuencia organizada de la práctica pedagógica, es necesaria la unidad didáctica, la cual es definida por Ruíz (2019), como un “método de planificación del proceso de enseñanza y aprendizaje...diseñado y aplicado por los docentes o profesores en diferentes niveles y sectores educativos” (párr. 3); en la enseñanza de la educación física, la unidad didáctica permite una organización estructurada de cada actividad que se espera cumplir y las competencias específicas que se esperan lograr, incluyendo elementos fundamentales como los objetivos, contenidos, las actividades de cada momento de la clase, las estrategias aplicadas y la evaluación.

En este sentido, la unidad didáctica es flexible, pues puede adaptarse a cada asignatura del diseño curricular y el docente la organiza desde los objetivos hasta la evaluación de los logros y tanto para la educación física como para otras áreas de aprendizaje, dependen de cada nivel educativo donde se vaya a aplicar; para Cruz et al. (2022), existen tres tipos de unidades didácticas: unidad de aprendizaje, módulo de aprendizaje y proyecto de aprendizaje.

La unidad didáctica es preciso mejorarla a medida que se avanza en el proceso de enseñanza y aprendizaje; en tal sentido es preciso tener en cuenta que la didáctica se convierte en un elemento fundamental para el desarrollo de las actividades académicas; desde esa mirada es conveniente reconocer el impacto de la unidad de educación física; lo cual indica que se van juntar elementos teóricos con procedimentales que van en función del desarrollo de las actividades, eso indica que mencionados aspectos se convierten en fuente esencial para lo que es los procesos de enseñanza con el fin de buscar una didáctica efectiva.

Figura 15. Tipos de unidad didáctica

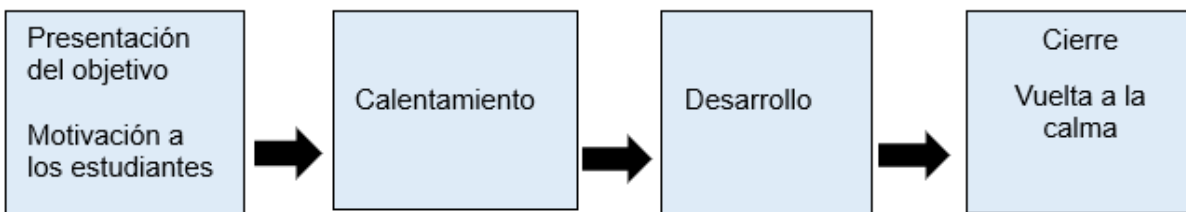


Nota: Cruz et al. (2022).

En la figura 14, se presentan los tipos de unidades didáctica referidos por Cruz et al. (ob. cit.); en la unidad de aprendizaje donde la motivación es fundamental para la participación de los estudiantes indistintamente de que todos intervengan o no, además se pueden articular los contenidos con otras áreas de aprendizaje, siendo el docente el responsable absoluta de su elaboración; en el proyecto de aprendizaje se tratan temas de interés para los estudiantes quienes participan activamente en la realización del mismo, y al igual que el anterior, también puede ser interdisciplinar; y en el tercer modelo, se centra solo en un área específica, se aplica en un corto tiempo y en un aspecto determinado, sirviendo además como un reforzamiento de aprendizaje adquirido.

En la enseñanza de la educación física, se aplican momentos específicos de la clase, que pueden aparecer estructurados en la unidad didáctica; para Larrosa (2025), los momentos de la clase de educación física son:

Figura 16. Momentos específicos de la clase



Nota: Larrosa (2025)

En la figura 15, se describen los momentos de la clase de educación física, siendo el primero la presentación del objetivo y el contenido de la clase y debe hacerlo con una actitud que despierte la motivación y el interés de los estudiantes para realizar la clase; en el segundo momento se comienza el calentamiento a fin de preparar la musculatura y sistema óseo para evitar daños colaterales al momento de la realización de los ejercicios físicos o la actividad deportiva que se vaya a ejecutar, este calentamiento consiste en la realización de estiramientos, trotes suaves y pequeños saltos; el tercer momento la clase propiamente dicha, la cual se realiza con base al contenido previo que ha sido explicado por el docente a los estudiantes; el cuarto y último momento, es el cierre o vuelta a la calma por medio de ejercicios de respiración profunda, estiramientos y relajación, con los cuales se puede evitar estados de tensión muscular.

Igualmente, para la enseñanza de la educación física es necesaria la aplicación de estrategias pedagógicas activas, motivadoras y participativas, siendo una de ellas, el juego, explicado por Vásquez (2021) como un instrumento para promover los aprendizajes en los niños, incidiendo significativamente en su desarrollo integral” (p. 41), esta estrategia se aplica con gran sentido en la etapa de preescolar y en los primeros grados de educación primaria; el objetivo de la misma es fortalecer las habilidades motoras que están en pleno desarrollo en esta etapa.

De una forma más compleja esta estrategia se aplica en los estudiantes de secundaria con la inclusión de la gamificación donde se promueve actividades de competencia, como por ejemplo, un juego amistoso donde pongan en práctica lo aprendido en la clase y los ganadores recibirán una premiación simbólica que se traduce

en la evaluación de la actividad desarrollada; esto implica una combinación entre el ejercicio y el deporte con elementos propios del juego pero con un carácter educativo y formativo.

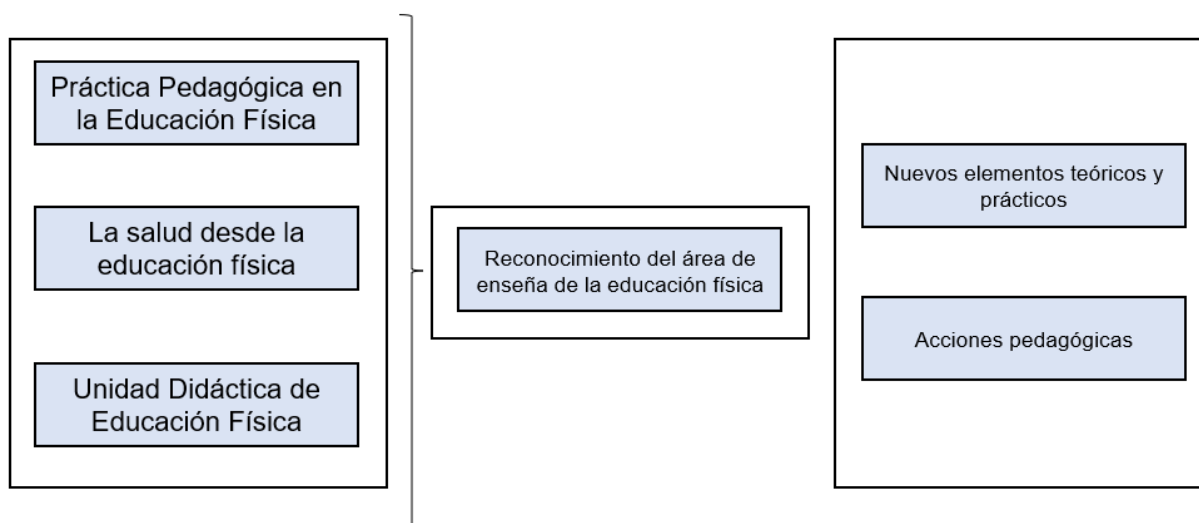
Asimismo, se presenta la estrategia del circuito físico el cual se define como “una serie de ejercicios desarrollados en estaciones preestablecidas, alternando la ejecución de los mismos en atención a un espacio de tiempo” (Vásquez, 2021, p., 44). Con esta estrategia, se aplican elementos clave como, el desarrollo motor, la resistencia, la velocidad, y la secuencia con la que se cumplen los ejercicios en cada estación tomando en consideración las capacidades de los estudiantes para resistir el desarrollo del circuito; esta es una de las estrategias que se aplican con regularidad en la educación física debido a que se pueden observar y medir varios elementos que se requieren en los objetivos de la asignatura.

Para Martínez et al. (2020), el aprendizaje cooperativo es otra de las estrategias que se pueden implementar en la enseñanza de la educación física, siempre y cuando el docente determine con claridad “los objetivos motores, cognitivos y afectivos que se plantea conseguir con las actividades grupales que ha diseñado” (p. 6); lo que significa que, cuando se está realizando la práctica, el docente debe ser además de mediado, un observador para determinar que todos los miembros del grupo están cumpliendo con la actividad, por lo que detalla y evalúa el desempeño por individualidades y por grupo en general.

En la actualidad, con la implementación de la tecnología en el ámbito educativo, la incorporación de los recursos digitales, como lo explica Vásquez (ob.cit.), le permite a los docentes del área, llevar un seguimiento individual del desempeño del estudiante; aunque en muchas instituciones venezolanas no se cuentan con recursos tan avanzados, las simulaciones, la realidad virtual y las plataformas interactivas, pueden servir para que los docentes y estudiantes hagan simulaciones de una práctica y luego lo ejecuten en la realidad para comparar resultados en sus logros. De hecho, es preciso considerar que se logra evidenciar una relación entre lo que se quiere por parte de los informantes claves; es así que se concretan las concepciones del docente de educación

física y responden a lo que logro evidenciar en los resultados de la investigación, generando acciones enfocadas en los aspectos que se muestran en las concepciones que tienen los docentes de educación física en el municipio Junín, estado Táchira, en relación con el desarrollo de la salud integral de los educandos, evidencian un enfoque que va más allá del simple entrenamiento físico. Este enfoque holístico considera al educando como un ser en constante desarrollo multidimensional, donde la dimensión física se conjuga con aspectos emocionales, sociales y cognitivos para garantizar una formación plena y equilibrada.

Figura 17. *Concepciones que tienen los docentes de educación física*



Nota: Elaboración Propia

De hecho, mencionados aspectos se logran evidenciar que, para los educadores de esta región, la educación física debe estar orientada hacia la individualización de la enseñanza, reconociendo las particularidades de cada estudiante en términos físicos, afectivos y personales. Esta concepción permite un proceso formativo que propicia el desarrollo secuencial de habilidades y competencias, respetando los ritmos y características propias de cada sujeto. La educación física se convierte entonces en un espacio donde se fomentan habilidades sociales, autonomía, autoestima y cooperación, que contribuyen al desarrollo humano pleno. La práctica educativa se fundamenta en una relación docente-estudiante basada en el respeto, la confianza y la empatía,

elementos esenciales para lograr un ambiente propicio para el aprendizaje y el desarrollo de la salud integral.

Modelo de control y seguimiento

En la educación física, el modelo de control y seguimiento de la evaluación debe ser desarrollado de manera continua y sistematizada, además de ser guiado hacia una valoración real de los aprendizajes adquiridos por los estudiantes y los procesos en los cuales han participado; para Olivera (2019), evaluar en esta área no es ver un desempeño casi profesional de los estudiantes en las distintas disciplinas deportivas, sino “considerar la importancia del ejercicio corporal como camino de fomento de hábitos de existencia y estilo saludable” (p. 20); por lo tanto, es un proceso que debe ser aplicado durante todo el desarrollo de la asignatura. La Ley Orgánica de Educación señala en el artículo 44 sobre la evaluación;

Es democrática, participativa, continua, integral, cooperativa, sistemática, cuali-cuantitativa, diagnóstica, flexible, formativa y acumulativa. Debe apreciar y registrar de manera permanente, mediante procedimientos científicos, técnicos y humanísticos, el rendimiento estudiantil, el proceso de apropiación y construcción de los aprendizajes, tomando en cuenta los factores sociohistóricos, las diferencias individuales y valorará el desempeño del educador y la educadora y en general, todos los elementos que constituyen dicho proceso (Ley Orgánica de Educación, 2009, p.22).

En la enseñanza de la educación física, se busca que los estudiantes aprendan a valorar su cuerpo como fuente de la salud, por lo tanto, la evaluación es un proceso que se debe cumplir de manera permanente, y aplicando los tres momentos de la evaluación: diagnóstica, formativa y sumativa; en la evaluación diagnóstica el docente comienza conociendo las habilidades y destrezas de los estudiantes para desarrollar movimientos, cuales impedimentos puedan tener desde lo físico pero también neurológico que lo lleve a aplicar métodos diferentes y con apoyo de especialistas, para poder trabajar sin afectar al estudiante.

Igualmente, la evaluación formativa la cual se realiza de manera continua para que el docente detalle de manera precisa la actuación de los estudiantes y su desempeño para poder, no solo calificar, sino corregir las situaciones que crea convenientes en el momento de cada práctica; para González (2024), “la evaluación formativa debe estar más enfocada a la autoevaluación y coevaluación y utilizar menos la heteroevaluación”

(p. 5); en este sentido, son los estudiantes quienes deben desarrollar la capacidad de evaluarse cada uno en su desempeño y al grupo, lo que les permite ser críticos, reflexivos y analíticos sobre si cumplieron realmente con lo esperado, qué deben corregir y luego será el docente quien participe dando una visión sobre general sobre el proceso en la clase.

En palabras de González (2024), la evaluación en educación física debe tomar en cuenta tres aspectos fundamentales: lo cognitivo, para revisar qué conocimientos ha adquirido el estudiante en cuanto a la asignatura; en relación a la parte física y de motricidad, el docente evalúa que es lo que los estudiantes saben hacer y cómo lo hacen; y qué es lo que el estudiante quiere hacer de acuerdo a su situación emocional, afectiva, empática y social que tenga ante sus pares y con el docente; por ello, la evaluación formativa es el eje central en el modelo de evaluación de control y seguimiento, porque en este proceso, los docentes especialistas en el área llevan un récord o registro que especifican las capacidades y competencias de cada estudiante de manera individual con base a las actitudes, a la participación activa y a la motivación.

Para realizar este proceso de evaluación permanente, la observación es la principal fuente de información para los docentes, para lo cual el registro diario de actividades con las distintas notas que sirven de referencia para saber sobre qué aspecto debe hacer énfasis para poder hacer los ajustes necesarios en las estrategias aplicadas durante la enseñanza; el objetivo de la evaluación formativa, es identificar cuáles han sido los avances logrados por los estudiantes de manera individual aunque la estrategia de enseñanza haya sido grupal y con base a lo observado, aplicar la retroalimentación como reforzamiento y mejoramiento de lo aprendido por el estudiante. Con base a lo anterior, la evaluación en la educación física debe contemplar a la observación como fuente de información, un registro estructurado de manera clara y concisa sobre los que a observar siendo lo más objetivo posible.

Igualmente, y con base a lo estipulado en la Ley Orgánica de Educación (2009), se debe aplicar la evaluación sumativa, para calificar de manera numérica o literal, el desempeño de los estudiantes de manera individual, para lo cual el docente debe ser

objetivo, claro para tomar una decisión final que en algunos casos no indica el nivel de desempeño del estudiante ni las competencias alcanzadas de manera integral; para ello, hace usos de instrumentos que se adaptan a los estudiantes, ejemplo, escalas de clasificación, registros anecdóticos, pruebas prácticas.

Algunos comentarios conclusivos

Dentro de la educación venezolana, la educación física, ha sido una asignatura histórica que junto a las matemáticas ha sido una de las que despierta preocupación y temor a los estudiantes por no poder cumplir con las expectativas esperadas por el docente del área; para la enseñanza de esta asignatura, el docente debe tener como objetivo despertar en los estudiantes conciencia sobre el cuidado del cuerpo, mente y espíritu de manera integral ya que esta es la fuente de la vida y si no es saludable, no puede cumplir las funciones de manera idónea.

El sistema educativo venezolano, ha incluido la enseñanza de la educación física desde la educación inicial hasta la secundaria, con programas adaptados a las necesidades y características de desarrollo de cada etapa, y en cada una de estas etapas se le enseña a los estudiantes acciones que pueden realizar para evitar enfermedades como consecuencia del sedentarismo, la mala alimentación y la falta de hábitos saludables; en este sentido, no se busca desde las instituciones educativas formas atletas de alta competencia, aunque si se ha observado y detallado habilidades esenciales de algunos estudiantes por un deporte específico, pero el objetivo central de la asignatura dentro del diseño curricular, es la salud integral, despertando conciencia tanto en docentes como en los estudiantes del cuidado corporal, mental y social.

Promover la salud integral en las instituciones educativas, permite diseñar, organizar y aplicar estrategias activas y participativas, donde los estudiantes aporten ideas y expongan vivencias en temas relacionados con la salud y el bienestar, por ello, dentro del diseño curricular se ve a la asignatura de educación física como la que promueve la salud integral de los estudiantes, la que considera a la recreación tanto en lo formal como en lo informal para la formación de valores que no solo se relacionan al

cuerpo sino a lo social, a la empatía y a la comunicación que forman parte del bienestar del ser humano.

En la actualidad, cuando la sociedad está convulsionada y acelerada por el ritmo con el cual debe vivir y la globalización que disminuye cada vez más los límites y las fronteras, se ha dejado de lado el valor por las tradiciones y las manifestaciones culturales que caracterizan a una país, por lo que en Venezuela se trata de revivir esas tradiciones y desarrollar dentro de esta área significativa, actividades culturales que revivan la venezolanidad, trabajo que pueden hacer de manera conjunta todos los docentes de cada institución y motivar a los estudiantes a participar en estos proyectos que llevan doble objetivo: cultura y salud integral; desde el diseño curricular despertar en los estudiantes aquellas habilidades que puedan tener hacia alguno deporte, como por ejemplo el futbol que ha dado grandes jugadores venezolanos, que a pesar de no tener éxito en la selección nacional, si han lograd escalar posiciones a nivel internacional.

Esta formación va más allá de ser una seleccionadora de talentos, sino que se deben encaminar a promocionar la actividad física, la recreación y el esparcimiento como acciones para evitar situaciones de ocio negativo, como el mundo de las drogas que absorbe cada vez más individuos desde temprana edad; igualmente y debido a la persistencia de la mala alimentación, la sobrealimentación y el sedentarismo, que solo llevan a enfermedades de diversa índole como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, entre otras, la educación debe verse como una red de información creada para conectar a la institución educativa y a los hogares para promocionar la actividad física como un estilo de vida saludable que se mantenga en el tiempo.

No es menos cierto que, de algunas instituciones venezolanas y específicamente en el estado Táchira, se han descubierto atletas de alto rendimiento, quienes que se han formado en la Escuela Deportiva María Lara que según lo expresa el Diario La Nación (2023), nace en el año 1986 para formar a los estudiantes de bachillerato, en diversas disciplinas deportivas con las que más tarde representan al estado y al país en diversas competencias, pero que también les permite desempeñarse profesionalmente.

Lamentablemente, existen circunstancias ajenas a las motivaciones de los docentes y estudiantes para cumplir con una formación completa sin que los intereses de otra índole terminen afectando el sistema educativo y los programas que se desarrollen para lograr un cambio significativo en la educación venezolana; pero en instituciones donde los docentes sienten una gran motivación y vocación de servicio ejemplar, impulsan desde su criterio particular, procesos de enseñanza en esta área para que los niños se informen e informen a sus familias sobre los riesgos del sedentarismo y otros malos hábitos, para la salud de toda la familia.

Significa entonces que, promover la salud a través de la asignatura educación física, engloba tres elementos clave; el cuerpo, la mente y las emociones, por lo que el trabajo que se realice no es solo a adquirir habilidades físicas para ejecutar acciones que requieren capacidades superiores como es el caso de la resistencia, la flexibilidad del cuerpo, la velocidad que imprimen en cada ejercicio que lo requiera y la habilidad en deportes específicos, sino resaltar la relevancia que tiene el alimentarse sanamente, el manejo de las emociones como la ira, la frustración el miedo, la tristeza, la ansiedad y el estrés las cuales hacen que el cuerpo genere hormonas como la adrenalina y el cortisol que afectan al cuerpo cuando no se producen de manera controlada.

Igualmente, la salud física, mental y emocional, tiene una incidencia directa sobre el rendimiento académico, aquellos estudiantes que se mantienen activos y realiza ejercicios de manera frecuente y controlada, son estudiantes que están más despiertos y motivados en el aprendizaje; caso contrario, los estudiantes apáticos y poco activos no rinden con la misma facilidad; razón por la cual desde el diseño curricular, se debe incorporar en el área de educación física, contenidos y estrategias que destaquen realmente la salud integral como parte de los de la educación física pero también desde el enfoque interdisciplinar para que el discurso y la práctica sea manejado por todos los docentes.

Para finalizar, no importan las políticas, ni si las instituciones colaboran o no, el punto focal es el docente como mediador del aprendizaje y quine motiva a los estudiantes hacia su práctica pedagógica efectiva; es él, quien va a despertar la conciencia de los

estudiantes en todos los niveles y con información bien fundamentada para que estos apliquen lo conocimientos en la cotidianidad y sean multiplicadores del mensaje para incorporar a la familia a llevar estilos de vida saludables para evitar enfermedades crónicas que surgen como consecuencia de la falta de cuidado y atención al cuerpo como el templo de vida.

REFLEXIONES FINALES

Es fundamental dentro de la presenta sección, destacar la trascendencia de la educación física que va más allá de lo educativo y pedagógico pues contribuye de forma global con la salud física y mental de los estudiantes en los diversos niveles educativos dentro del sistema escolar venezolano; de allí la importancia de la investigación desarrolla a partir de las concepciones del docente de educación física frente a su práctica pedagógica como medio del desarrollo de salud integral de los educandos, un proceso que permitió abordar diversas realidades en la instituciones públicas del municipio Junín.

De esta manera, la enseñanza aprendizaje de la educación física debe estar orientada a partir del perfil profesional idóneo de profesores especialistas en el área, quienes tienen que estar conscientes de la importancia de vincular los verdaderos intereses y necesidades de los estudiantes según su edad, grado o nivel con la finalidad de conseguir una óptima orientación, en cuanto a la salud que se puede fortalecer desde la labor pedagógica centrada en la educación física. Dentro de esta concepción, asume la tesis doctoral un nivel destacable sobre las distintas situaciones que se presentan en las entidades educativas que hacen parte del sistema educativo venezolano y requieren de nuevas visiones.

Por tal razón, los aportes teóricos generados en la investigación a partir de los resultados conseguidos luego de un profundo y complejo análisis e interpretación que permitió al investigador centrar nuevos hallazgos que dieron paso a la contribución de elementos teóricos que plasman la realidad develada desde la perspectiva de los docentes informantes seleccionados. Donde se encontraron valiosas opiniones sobre la necesidad de ver y asumir la educación física como una disciplina pedagógica, allí cada docente exteriorizo su propio sentir bajo la concurrencia de conocimientos y experiencias conjuntamente con componentes socioeducativos ante el impacto social que tiene el buen desarrollo físico y mental de los estudiantes.

Destacando, que cada uno de estos escolares al igual que los docentes representan una figura social, cuyas acciones determinan la ciudadanía en Colombia;

desde esta configuración de la realidad asumida en la tesis doctoral surgieron nuevas representaciones sobre lo que significa para el docente lograr una coherencia desde su labor práctica y los aprendizajes junto a los beneficios que necesitan los estudiantes dentro del proceso de educación física en los diversos grados educativos. En esa dirección, se logró determinar afinidades y discrepancias entre la forma como los docentes desempeñan su trabajo pedagógica dentro de una disciplina clave en la formación integral del estudiante.

Conviene indicar, que según lo manifestado por los especialistas de educación física que fungieron como informantes, dentro del sistema escolar venezolano existe un programa curricular de acuerdo al grado o nivel educativo contentivo de contenidos, actividades, estrategias y metodologías en favor de un proceso óptimo de enseñanza. Es así, como el docente especialista debe establecer un papel mediador entre aquello que sugiere el programa, las capacidades de los estudiantes y sus intereses y la realidad socioeducativa que envuelve a cada institución; debe estar presente en todo momento un punto de equilibrio entre aquello que se tiene y lo que se quiere formar en el estudiante a partir de la educación física que requiere ser vista como disciplina pedagógica.

Por ello, resulta relevante el papel social que se desprende de la labor práctica en educación física, la cual hace parte de una de las asignaturas prevista para cada grado y nivel. De forma más amplia, la educación se traduce en la posibilidad de orientar el verdadero desarrollo social en Venezuela; es ahí, la importancia de la salud mental y física que puede ser alcanzada desde el aprendizaje de la educación física. Conviene resaltar, que la propia dinámica global marcada por la tecnología, la ciencia y la inmediatez ha conlleva a las nuevas generaciones a un mayor ejercicio mental donde los niños y jóvenes se mantienen ávidos con amplios deseos de explorar nuevas experiencias; pero de forma contradictoria bajo hábitos de escaso ejercicio físico que conduce al sedentarismo.

Esta realidad mundial, ha conducido a la sociedad venezolana a profundos y significativos cambios pedagógicos y educativos, sin dejar de mencionar que el mundo se mueve cada vez con mayor velocidad sobre la carrera de la competitividad donde la

formación educativa integral juega un papel trascendental. Lo cual se convierte en un desafío para el Estado, MPPE, instituciones educativas en los diversos niveles y modalidades, los docentes e incluso la familia puesto que bajo estas demandas globales la formación académica se hace más necesaria donde el estudiante desde una edad temprana debe orientar un desarrollo tanto en lo físico como mental, lo que puede ser logrado mediante una pertinente orientación pedagógica dentro del área de educación física.

Es importante con esto, destacar la trascendencia que posee la investigación en su conjunto la cual fue desarrollada dentro de ambientes educativos relacionada al trabajo pedagógico con impacto social, ante la proyección que tienen la educación física, de manera especial por todo lo que representa el área estudiada que si bien se centra en la educación desde la actividad física, el deporte y la recreación contribuye de forma importante en la salud (física y mental) de los estudiantes en distintas edades. De cualquier forma, la investigación asumida permitió una amplia visión sobre el fenómeno de donde surgieron diversas realidades las cuales condujeron al aporte de una nueva construcción teórica como una manera de entender las diversas situaciones que circundan alrededor de las distintas concepciones de los docentes.

Pues se trata de aspectos develados por los propios profesionales de la educación, con especial énfasis en aquellos profesionales del área de educación física frente a su práctica pedagógica como medio del desarrollo de salud integral de los educandos. En tal sentido, el investigador logró dar respuesta pertinente a cada uno de los objetivos trazados mediante un riguroso proceso bajo la intervención de componentes (ontológicos, epistemológicos, teóricos, metodológicos), que conllevaron desde la cientificidad a destacar especialmente lo contemplado en el objetivo general que permitió a la vez, orientar la construcción teórica plasmada en la sección V.

Esto admitió por un lado, comprender las diversas dinámicas que se desglosan de la enseñanza y aprendizaje de los estudiantes en los diversos grados y niveles de acuerdo a lo establecido en el marco legal venezolano; de otra parte, le permitió al investigador conseguir las diferentes explicaciones frente al fenómeno abordado. Una

forma de entender distintos significados que le conceden los docentes a su labor práctica a partir de la enseñanza de la educación física; que hace parte de la realidad socioeducativa en las distintas comunidades que circundan cada una de las instituciones educativas asumidas en el municipio Junín.

Dichas explicaciones, surgen de un extenso trabajo de análisis e interpretación de los hallazgos donde se pone de manifiesto la percepción de los docentes especialistas seleccionados para aportar información; en tal razón, la investigación asume un importante nivel ante el interés que se vive actualmente por desarrollar procesos investigativos a partir de realidades educativas que tienen su repercusión en el sector social. De una u otra forma, los aportes teóricos conseguidos abren el espacio para la reflexión, crítica desde disertación entre los distintos actores educativos que hacen parte en las diferentes instituciones escolares estudiadas, orientar nuevas alternativas enmarcadas en buscar alternativas en procura de optimizar la enseñanza de la educación física y de esta forma, realizar contribuciones importantes a la salud integral de los estudiantes.

Lo cual representa un compromiso para el investigador, quien debe una vez aprobada formalmente la tesis según la normativa de la Universidad Pedagógica Libertador UPEL, socializar con los directivos y docentes de cada institución abordada tanto los hallazgos como los aportes teóricos alcanzados, que permita de una parte dar a conocer las diversas realidades que convergen a partir de la enseñanza de la educación física en los distintos grados y niveles; por otra parte, establecer estrategias para difundir lo conseguido que permita tomar acciones pedagógicas en favor de la salud integral de los estudiantes a partir de la enseñanza de la educación física.

Asimismo, se busca contribuir con nuevas opciones para optimizar la calidad educativa y vida de los estudiantes en los diversos grados y niveles bajo la contribución que permite la educación física vista como disciplina pedagógica. Sin dejar de reconocer, las actuales dificultades que se presentan en el sistema educativo venezolano a consecuencia de la profunda crisis que vive el país; aun así, los docentes en medio de las complejidades procuran desarrollar su labor pedagógica ajustados a los lineamientos

y orientaciones educativas emanadas del MPPE. Frente a una sociedad cargada de dificultades que conduce a una serie de desafíos educativos, pedagógicos que deben ser afrontados y superados por los docentes de educación física en cada entidad educativa pública dentro del municipio Junín.

Importante recordar, que el estudiante en cada grado necesita ser orientado de forma óptima a través de la mediación pedagógica con la finalidad de desarrollar sus competencias físicas que permite al tiempo fortalecer las habilidades blandas y emocionales; desde esta configuración la educación física se centra en la posibilidad de contribuir con el buen desarrollo de la salud en los niños y jóvenes. Pues desde cada grado y nivel, los docentes deben entender la trascendencia de la educación física, y como tal, desarrollar acciones pedagógicas que conduzca a una base sólida que pueda garantizar al mismo tiempo dos componentes (salud física y mental), rendimiento académico.

Es así, como cada una de las realidades develadas en el proceso de interpretación dan cuenta de la sinceridad manifestada por los docentes respecto a las debilidades existentes en la enseñanza aprendizaje de la educación física, pues son los propios docentes quienes están conscientes de los beneficios que se pueden lograr mediante la educación física, pero al tiempo están claros de sus deficiencias pedagógicas que deben ser abordadas con urgencia en pro de una mejor formación integral y con ello, aportes importantes en la salud de los estudiantes. De esta manera, se asume un espacio de reflexión donde se exterioriza un conjunto de verdades que requieren ser tomadas en cuenta en cada una de las instituciones.

A tal efecto, el investigador logró alcanzar un nivel importante de disertación sobre todo lo que rodea al estudiante que afecta de alguna manera su proceso de aprendizaje; es allí, que cada una de las concepciones manifestadas por los docentes en cada institución escolar, estos profesionales de la pedagogía están conscientes que existen cosas por mejorar en educación física pero al mismo tiempo argumentan los enormes obstáculos que se desprenden de la situación país que impacta de forma directa en la práctica pedagógica como medio del desarrollo de salud integral de los educandos.

De forma general, cada una de las secciones estructuradas en la tesis doctoral se transformó para el investigador en una importante vivencia que se transfiguró al mismo tiempo en una destacable experiencia donde el autor logró un crecimiento personal y de la misma manera profesional, ante la trascendencia que se desprende de la investigación que en principio representó un enorme desafío, en la actualidad se convirtió en una realidad plasmada en hallazgos y nuevos aportes teóricos. Es así, como la investigación en su extensión, y dada la importancia de la temática estudiada se convierte en lo adelante en punto de referencia para nuevas investigaciones.

De forma global, la investigación a través de la trascendencia ontológica conllevó a espacios destacables en cuanto a la disertación que gracias a la rigurosidad se convirtieron en un valioso aporte tanto para los docentes, las instituciones involucradas como el sistema educativo venezolano, por el impacto que tiene la enseñanza aprendizaje de la educación física en la salud integral de los estudiantes; sobre todo en una sociedad tan convulsionada como la venezolana donde existen diversas y complejas dificultades sociales, políticas y económicas que trastocan la buena labor pedagógica en los diversos grados y niveles; es decir, que la investigación debe ser considerada un amplio logro en medio de la desmotivación existente dentro del sistema educativo venezolano.

REFERENCIAS

- Acevedo, M., Mamanché, M. y Montenegro, M. (2015). La educación física potenciadora de la concienciación físico-emocional.
- Águila, C. y López, J. (2019). Cuerpo, corporeidad y educación: una mirada reflexiva desde la Educación Física. Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación, 35.

- Aguirre, L., López, J. y Villamizar, D. (2019). Revisiones y reflexiones en la educación física: un camino de lo conceptual a lo investigativo en la escuela. Corporación Universitaria Minuto de Dios.
- Alba, J. (2023). Reducción de los síntomas depresivos mediante actividad y ejercicio físico: una propuesta desde la educación física.
- Albán, J., Pérez, L. y Vera, N. (2023). Estrategias didácticas innovadoras para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje de educación física. Revista Científica Multidisciplinaria SAPIENTIAE. ISSN: 2600-6030, 6(12), 78-102.
- Ayala, C., Franco, A. y Ayala, J. (2015). Prácticas profesionales educativas (PPE): reflexión desde la formación en educación física. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 13(2), 595-607.
- Balestrini, M. (2001). *Como elaborar proyectos de investigación* (5ª. ed.). Caracas.
- Baquero, R. y Castro, R. (2022). Los juegos cooperativos como medio de inclusión en la educación física en los estudiantes de educación básica superior. Polo del conocimiento, 7(10), 1842-1872.
- Barajas, F. (2005). *Capacidades físicas* [Documento en línea] Disponible en: <<http://www.monografias.com> [Fecha de consulta: 25 de febrero de 2016]
- Barriga, F. Hernández, G (2010). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*. (2ª. ed.). D.F México Mc Graw Hill Interamericana
- Behar, D. (2009). Metodología de la investigación. Editorial Shalom: México.
- Bequer, G. (2000). *La motricidad en la edad preescolar*. (1ª. ed.). Armenia, Colombia: Kinesis.
- Bernate, J. (2021). Educación Física y su contribución al desarrollo integral de la motricidad. Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 16(2), 643-661.
- Bernate, J., Fonseca, I. y Babativa, H. (2023). Revisión sistemática de las estrategias didácticas en la Educación Física para el desarrollo de habilidades motrices. Ciencia y deporte, 8(1), 16-31.
- Bernate, J., Rincón, E. y López, J. (2020). Sedentarismo y actividad física: Revisión bibliográfica de estrategias desde la educación física y aplicaciones prácticas para niños y adolescentes. EmásF: revista digital de educación física, (67), 137-156.

- Betancur, J., López, C. y Arcila, W. (2018). El docente de educación física y sus prácticas pedagógicas. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos* (Colombia), 14(1), 15-32.
- Blázquez, D. (2006). *La educación física* (2ª. ed.) Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Caiza, J. (2016). *Aplicación del trabajo colaborativo en la gestión pedagógica curricular de los docentes del colegio bachillerato "libertad" en la ciudad de Latacunga*. Tesis presentada previa a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación mención Educación Básica. Universidad Técnica de Cotopaxi, Ecuador.
- Calles, C. (2007). *Educación física en el nivel de educación inicial*. (1ª. ed.). Mérida, Venezuela. Universidad de los Andes, Consejo de Publicaciones.
- Cambroner, M. (2021). Aplicación del modelo ludo técnico en educación física. *Revista digital Ventana abierta*. <https://revistaventanaabierta.es/aplicacion-del-modelo-ludotecnico-en-educacion-fisica/>
- Campo, A., Campo, E., Coba, J. y Acevedo, A. (2020). Estrategias para la enseñanza de la educación física en búsqueda de la calidad educativa. *Revista Científica Estelí*, (33), 23-34.
- Campos, A. (2015). *Los estilos de enseñanza en educación física como herramienta educativa en primaria*. Trabajo para optar al grado de maestro de educación primaria, Universidad Internacional de la Rioja, España.
- Cañón, F. y Villarreal, M. (2022). La educación física como fortalecimiento de valores ciudadanos para la convivencia. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 44.
- Chinchilla, V. (2005). Elementos sobre epistemología y enseñanza de la educación física. *Lúdica pedagógica*, 2(10). <file:///C:/Users/Admin/Downloads/adiaz,+revista-%2310.compressed-105-113.pdf>
- Colmenares, G. (2021). El Deporte Recreativo: Una Visión Transformadora En La Clase De Educación Física. *Actividad Física Y Ciencias/Physical Activity And Science*, 12(1).
- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela. (1999).
- Conteras, O. (1998). *Didáctica de la educación física. Un enfoque constructivista*.

- Córdoba, P. y Aguilar, E. (2025). Prácticas deportivas como método de enseñanza para el aprendizaje significativo en las clases de Educación Física. *Ciencia y Educación*, 6(6), 62-75.
- Cruz, R., y Valero, D. (2022). Procesos de planificación curricular para la práctica pedagógica. Edición digital. <https://idicap.com/ojs/index.php/editorialeip/article/view/98>
- Davini, M (2008). *Métodos de enseñanza. Didáctica general para maestros y profesores*. (1ª. ed.) Buenos Aires, Argentina: Santillana.
- De León, L. (2023). Funcionalidad de la Educación Física en el desarrollo integral de los estudiantes de secundaria. *Delectus. Revista científica* volumen 7 número 1. <https://portal.amelica.org/ameli/journal/390/3904832001/html/>
- De León, L. (2024). Funcionalidad de la Educación Física en el desarrollo integral de los estudiantes de secundaria. *Delectus*, 7(1), 1-11.
- Delgado, O. (2019). Educando desde la Educación física. Universidad Nacional de Tumbes. <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/1576>
- Devis, J. Peiró, C. (1997). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: salud y juegos modificados*. (2ª. ed.) Barcelona, España: INDE Publicaciones
- Devís, J. y Peiró, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física. *Revista de psicología del deporte*, 2(2), 0071-86.
- Di Sante, E. (2005). *Psicomotricidad y desarrollo psicomotor del niño en edad preescolar*. (3ª. ed.). Caracas, Venezuela: Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Instituto de mejoramiento Profesional del Magisterio.
- Diario La Nación. (2023). Los ases del mañana tienen cabida en la institución Talento Deportivo “María Lara”. <https://lanacionweb.com/deportes/>
- Díaz, D. y Fernández, J. (2024). El modelo pedagógico de educación física relacionado con la salud. Una revisión sistemática siguiendo las directrices PRISMA (Health-based physical education model. A systematic review according to PRISMA guidelines). *Retos*, 51, 129-135.
- Díaz, J. (1999). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. (1ª. ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

- Díaz, M. (2021). Fundamentos Teóricos Para El Desarrollo De Procesos Cognitivos A Través Del Área Educación Física En El Nivel De Educación Primaria Rural Bajo El Modelo De Escuela Nueva. Tesis Doctorales.
- Diccionario de Pedagogía y Psicología. (2000). Madrid, España: Cultura
- Dick, F. (2001). *Principios del entrenamiento deportivo* (1ª. ed.). Barcelona, España: Paidotribo.
- Dietrich, M. Klaus, C. Klaus, L. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo* (1ª. ed.). Barcelona, España: Paidotribo.
- Duarte, J. (2004). *Estimulación y desarrollo de la psicomotricidad gruesa en los niños y niñas en la edad preescolar*. Trabajo conducente al título de magister en enseñanza de la educación física. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Rubio, Táchira.
- Enciclopedia Ciencias de la Educación. México: Euroméxico.
- Escobar, D. y Cuevas, M. (2023). Educación Física para el cuidado. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/20.500.12209/19279>.
- Fernández, J., Calderón, A., Hortiguela, D., Pérez, Á., y Aznar, M. (2016). Modelos pedagógicos en educación física: consideraciones teórico-prácticas para docentes. *Revista Española De Educación Física Y Deportes*, (413), Pág. 55–75.
- Fernández, J., y Méndez, A. (2016). El aprendizaje cooperativo: Modelo pedagógico para Educación Física. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (29), 201-206.
- Flores, R. (2005). *Pedagogía del Conocimiento*. (2ª. ed.). Bogotá, Colombia: Mcgraw-Hill.
- Franco, A. (2025). El proceso de enseñanza de la educación física de los docentes de básica primaria del Departamento de Cundinamarca. Colombia. Impacto científico. *Revista arbitrada venezolana del Núcleo LUZ Costa Oriental del Lago* volumen 20 número 1. <https://produccioncientificaluz.org/index.php/impacto/article/download/44040/52251/>
- Gaitán, G., Villamizar, D. y García, J. (2022). La práctica reflexiva en la práctica pedagógica de dos licenciaturas en educación física: narrativas de docentes en formación. *Formación universitaria*, 15(3), 119-132.

- García, M. (2018). Enseñanza-aprendizaje en la clase de educación física. Revista Iberoamericana de ciencias de la actividad física y deporte volumen 8 número 8. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6882399.pdf>
- García, P. (2006). Educación física y salud en primaria: hacia una educación corporal significativa y autónoma (Vol. 177). Inde.
- Garduño, J., Ruiz, J., Velázquez, C., y Valero, A. (2023). Modelos pedagógicos en la educación física y el deporte. México. Primera edición. Qartuppi. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/libro/896748.pdf>
- Garvi, P., García, L. y Fernández, J. (2022). Aprendizaje cooperativo. Materiales curriculares para educación secundaria en educación física (Vol. 35). Ediciones de la Universidad de Castilla La Mancha.
- Gil, P., Contreras, O. y Gómez, I. (2008). Habilidades motrices en la infancia y su desarrollo desde una educación física animada. Revista iberoamericana de educación, 47, 71-96.
- Gómez, R. (2007). La enseñanza de la educación física en el nivel inicial y el primer ciclo de la EGB: Una didáctica de la disponibilidad corporal.
- Gonzales, J. (2010). *Los métodos de enseñanza en la educación física. Temas para la educación*, 11 [Revista en línea] Disponible en <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7619.pdf> [Fecha de consulta: 16 de noviembre de 2016]
- González, D. (2017). Estrategias didácticas y motivacionales en las clases de educación física desde la teoría de la autodeterminación. E-Motion: Revista de educación, motricidad e investigación, (8), 44-62.
- González, J. (2024). Evaluación formativa en la sesión de educación física: prácticas y obstáculos. Revista Educación física y ciencia volumen 26 número 1. <https://www.redalyc.org/journal/4399/439977304003/439977304003.pdf>
- González, N. (2024). Modelos pedagógicos en educación física: Análisis de la investigación. Wanceulen SL.
- Granada, I. (2012). *Educación Física y salud: Un análisis de sus relaciones y dimensión social*. Encuentros Multidisciplinarios. (42). Madrid- España.
- Granda, J. Alemany, I. (2002). *Manual de aprendizaje y desarrollo motor*. (1ª. ed.). Madrid, España: Paidós.

- Guío, F. (2022). El juego motor para la enseñanza y aprendizaje de las competencias de la educación física. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 45.
- Hernández, L. (2011). *Desarrollo cognitivo y motor*. (1ª. ed.). Madrid, España: Paidós.
- Hernández, R. Fernández, C. Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª. ed.). México: Interamericana.
- Herrero, A., Aparicio, J. y Fraile, A. (2020). El feedback como clave de la evaluación formativa. Un estudio de casos en el prácticum de educación física. *Educación Física y Deporte*, 39(1), 73-98.
- Hurtado, J. (2012). *El Proyecto de investigación. Comprensión holística de la metodología y la investigación*. (7ª. ed.). Caracas Venezuela: Ediciones Gavilán.
- Jiménez, J. (2022). Educación física e interdisciplinariedad para la construcción de la corporalidad integral del educando de educación primaria. Universidad Yacambú. Honoris causa. *Revista de investigación y desarrollo científico* volumen 14 número 2. <https://revista.uny.edu.ve/ojs/index.php/honoris-causa/article/view/172/206>
- Landaeta, M., Aliaga, C., Blasco, A., Aguilar, D., y Lara, J. (2013). Programa de educación nutricional en escuelas de tres ciudades en Venezuela. *Revista Anales venezolanos de nutrición* volumen 26 número 2. https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522013000200007
- Larrosa, D. (2025). Momentos o etapas en una clase de educación física. <https://www.abc.com.py/escolar/deportes-y-salud/2025/01/23/>
- León, G. (2025). Atención Pedagógica Inclusiva Desde Una Didáctica Constructivista En Educación Inicial. Trabajo De Grado De Maestría.
- Ley Orgánica de Educación. (2009).
- Ley Orgánica de Educación. (2009). Artículo 16. Asamblea Nacional de la República Bolivariana de Venezuela. Gaceta oficial 5.929, Caracas agosto de 2009. <https://www.unimet.edu.ve/wp-content/uploads/2023/08/Ley-Organica-de-Educacion.-Septiembre-2009.pdf>
- Ley Orgánica de protección a niñas, niños y adolescentes. (2000).

Ley Orgánica del deporte. (2011).

Macías, J. y Barzaga, O. (2019). Fundamentos teóricos del constructivismo para la enseñanza de la educación física.

Mantilla, B. (2010). *Salud integral: evolución del concepto y propuesta actual*. Herramientas para la promoción de salud en el ámbito escolar. Bucaramanga-Colombia

Manual de Educación Física y Deportes. *Técnica y actividades prácticas*. España: Plus física.

Martínez, S. (2012). *El deporte como una de las ramas de la cultura física*. *EFdeportes.com* [Revista en línea] Disponible en <http://www.efdeporte.com/efd171/el-deporte-una-de-las-ramas-de-la-cultura-fisica.htm>

Martínez, E y Sánchez, S. (s/f). *Los métodos de enseñanza. Cine y educación*. [Revista en línea] Disponible en <http://educomunicacion.es/cineyeducacion/.htm> [Fecha de consulta: 23 agosto de 2016]

Martínez, R. (2024). La evaluación con pruebas de capacidades físicas en la Educación Física: una revisión narrativa. *CDEFIS REVISTA CIENTÍFICA*, 2(3).

Martínez, R., y Sánchez, G. (2020). El aprendizaje cooperativo en la clase de educación física: dificultades iniciales y propuestas para su desarrollo. *Revista Educacion* volumen 44 número 1. <https://www.redalyc.org/journal/440/44060092003/44060092003.pdf>

Ministerio de Educación y Deportes. (2005). *Educación inicial. Bases curriculares*. Caracas.

Ministerio de Educación. (2007). *Currículo nacional Bolivariano. Programa de estudio del subsistema de educación inicial*. Caracas.

Ministerio del Poder Popular para la Educación (MPPE). (2007). Currículo nacional bolivariano: Diseño curricular del sistema educativo bolivariano. *Revista Educere* volumen 11 número 39. https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-49102007000400020

Montesino, F. (26 de enero de 2022). *Ciencias del Deporte y Salud*. [Fotografía]. Instagram. <http://www.instagram.com>

- Monzón, P. y Jarrín, S. (2021). Las actividades lúdicas y la coordinación motriz en las clases de educación física. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*, 6(2), 483-503.
- Moreno, J., Rodríguez, P. y Gutiérrez, M. (2003). Intereses y actitudes hacia la Educación Física. *Revista española de educación física*, 11(2), 14-28.
- Mosston, M. y Ashworth, S. (1993). La enseñanza de la educación física: la reforma de los estilos de enseñanza. *Hispano europeo*.
- Nieto, I. (2010). *Elaboración y aplicación de una guía didáctica de expresión corporal para desarrollar habilidades y destrezas dirigido a niños y niñas de 4 y 5 años de edad de la escuela fiscal mixta "Portoviejo" de la ciudad de Latacunga provincia de Cotopaxi en el período 2009 – 2010*. Trabajo para optar al título de licenciatura en educación Parvulario, Universidad Técnica de Cotopaxi, Ecuador.
- Ochoa, A. (2018). Cambio concepcional de enseñanza de la educación física para la formación integral de estudiantes del nivel de media académica (Doctoral dissertation, Universidad Metropolitana de Educación Ciencia y Tecnología).
- Olivera, A. (2019). Procedimientos y estrategias de evaluación en la educación física. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Facultad de Pedagogía y Cultura Física, Escuela Profesional de Educación Física y Deporte. Lima, Perú. <https://repositorio.une.edu.pe/server/api/core/bitstreams/bf42a9ee-4d49-40ab-b4ca-4b3f578f2466/content>
- Olivera, J. (2006). José María Cagigal y su contribución al humanismo deportivo. *Revista Internacional De Sociología*, [Revista en línea] 64(44), 207–235. Disponible en <https://doi.org/10.3989/ris.2006.i44.34>
- Orellana, L. (2023). Aplicación de una guía metodológica para el desarrollo de la flexibilidad en la clase de educación física. Universidad Católica de Cuenca.
- Organización Mundial de la Salud. (2024). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ortíz, C., Chávez, A., Islas, S., Orona, A. y Nájera, R. (2024). Pedagogía y Didáctica de la Educación Física, su Impacto en la Educación y Salud de la Niñez. *Ciencia Latina: Revista Multidisciplinar*, 8(4), 11058-11079.
- Ortíz, E. y Oropa J. (2023). Incidencia del entorno familiar en el área de educación física de los estudiantes del grado octavo de la institución educativa colegio Alberto Lleras Camargo. Universidad De Los Llanos. Programa De Licenciatura En Educación Física Y Deporte

- Ortíz, F., Taveras, J. y Bennasar, M. (2023). Juegos recreativos en el fomento de las capacidades físicas durante la clase de educación física. *Revista Innova Educación*, 5(3), 52-70.
- Peña, A., Campo, E., Coba, J. y Acevedo, A. (2020). Estrategias para la enseñanza de la educación física en búsqueda de la calidad educativa. *Revista Científica Estelí*, (33), 23-34.
- Peña, C. Loaiza, M. Muños, O. (1998). *Educación física y desarrollo preescolar*. (1ª. ed.). Bogotá, Colombia: Editorial del magisterio.
- Peñafiel, J., Ochoa, S. y Heredia, D. (2020). Estrategias didácticas de la Educación Física para desarrollar la motivación en estudiantes de Educación Escolar. *Killkana sociales: Revista de Investigación Científica*, 4(2), 61-66.
- Pereira, A. y Contreras, J. (2022). Retrospectiva de la concepción de didáctica y su implicación en la Educación Física como área de aprendizaje en primaria. *Revista Latinoamericana de Difusión Científica*, 4(7), 168-187.
- Pereira, J. (2010). Consideraciones básicas del pensamiento complejo de Edgar Morin, en la educación. *Revista Electrónica Educare*, 14(1), 67-75.
- Pérez, Á., Hortigüela, D., Casado, O. C., Heras, C. y Herrán, I. (2022). Análisis y reflexión sobre el nuevo currículo de educación física. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (463 (3)).
- Pérez, I. (2023). Inclusión en el aula de Educación Física: superando barreras y fomentando la participación de todos. *Revista Académica Internacional De Educación Física*, 3(3), 01-05.
- Prado, J. y Albarrán, L. (2023). La educación física en la sociedad contemporánea. *EmásF: revista digital de educación física*, (81), 32-45.
- Proenza, J. (2021). Educación Física inclusiva: modelo y paradigma. *Revista científica especializada en Ciencias de la Cultura Física y del Deporte*, 18(47), 145-160.
- Quintero, D., Romero, E. y Hernández, J. (2021). Calidad de vida familiar y TDAH infantil. Perspectiva multidisciplinar desde la educación física y el trabajo social. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 22(1), 1-17.
- Quintero, O. (2009). Estrategias de planificación dirigidas al docente de educación física para fomentar el desarrollo de las destrezas básicas en los niños y niñas de tercer grado de primaria de educación básica. Trabajo conducente al título de magister en enseñanza de la educación física. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Rubio, Táchira.

- Ramírez, J. (2009). Fundamentos teóricos de la recreación, la educación física y el deporte (una introducción hacia la físico -corporalidad). España: Episteme
- Ramírez, J. y Escalona, I. (2019). Cultura física: más que dos horas de educación física. *Red de Investigación Educativa*, 11(1), 52-55.
- Ramos, A., López, R., y Guerrero, G. (2014). Educación física y su relación con la salud en la formación integral. Experiencia desde el contexto educativo en Venezuela. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte* volumen 9 número 2. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311131093003.pdf>
- Reyes, A., y Rivas, J. (2020). Tiempo de compromiso motor en la clase de educación física. *Voces de la Educación*, 5(10), 90-113.
- Reynaga, E. López, T. González, V. Miranda, C. (2007). El debate necesario entre la educación física, la cultura física y la actividad física: una reflexión para la formación profesional del estudiante. *Revista de Educación y Desarrollo* [Revista en línea] Disponible en https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Reynaga.pdf [Fecha de consulta: 20 diciembre de 2021]
- Rodríguez, A., Moré, M. y Gutiérrez, M. (2019). La educación física y la educación para la salud en función de la mejora del rendimiento físico de los estudiantes. *Revista Universidad y Sociedad*, 11(1), 410-415.
- Rodríguez, A., Moré, M. y Gutiérrez, M. (2019). La educación física y la educación para la salud en función de la mejora del rendimiento físico de los estudiantes. *Revista Universidad y Sociedad*, 11(1), 410-415.
- Rodríguez, A., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A., y Chávez, A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista cubana de medicina general integral* volumen 36 número 2. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010
- Rojas, R., Plaza, L, Chimbo, M. y Moreno, A. (2024). Promoción de la salud cardiovascular en estudiantes: Implementación de una unidad didáctica en Educación Física. *Ciencia y Educación*, 5(12), 44-60.
- Rosales, J. (2010). Estimulación y desarrollo de la psicomotricidad a través de actividades lúdicas – recreativa, en los niños y niñas de educación inicial, en el área de educación física. Trabajo conducente al título de magister en enseñanza de la educación física. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Rubio, Táchira.

- Ruíz, L. (2019). Unidad didáctica: definición, para qué sirve y cómo elaborarla. <https://psicologiaymente.com/cultura/unidad-didactica>
- Samaniego, V. (2007). La Educación Física Y La Salud Desde La Perspectiva Del Bienestar. Salud, estado de bienestar y actividad física, 79.
- Sarni, M. y Corbo, J. (2025). La evaluación inicial y la evaluación diagnóstica en Educación Física. Educación Física y Ciencia, 27.
- Sierra, T. (2011). *Ciencia, Método y Sociedad*. Caracas: Panapo
- Silva, J. (2006). *Metodología de la investigación*: Ediciones Co Bo. Caracas.
- Strauss, A y Corbin, J. (2002). Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada. Medellín: Contus..
- Suárez, J. (2025). ¿Qué es la psicología deportiva? conoce los secretos de una disciplina en auge. <https://psicologiaymente.com/deporte/psicologia-deportiva>
- Tamayo, M. (2003). *El proceso de la investigación científica*. (7ª. ed.). México: Limusa.
- Tello, P., Chiguanó, P., Vélez, A. y Morocho, I. (2025). Impacto de la educación física en la salud integral: un enfoque biopsicosocial para el bienestar físico y emocional de los estudiantes de bachillerato. *Prosperus*, 2(2), 556-576.
- Toro, Y. (2025). Educación física y estilos de vida saludable. Análisis teórico reflexivo. Universidad del Zulia, Venezuela. *Revista Encuentro educacional* volumen 32 número 1. <https://produccioncientificaluz.org/index.php/encuentro/article/view/43969/52120>
- Valles, M. (2000). *Técnicas Cualitativas de investigación social*. Editorial
- Vásquez, Y. (2021). Cartilla didáctica para el fortalecimiento de las capacidades coordinativas especiales en los estudiantes de tercero y cuarto grado de básica primaria del colegio Camilo Torres. Trabajo de Grado para optar al Grado de Magister en Educación mención Innovaciones Educativas. Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto Pedagógico Rural Gervasio Rubio, Rubio, estado Táchira, Venezuela. <https://espacio.digital.upel.edu.ve/index.php/TGM/article/view/337>
- Veliz, A. (2012). *Como hacer y defender una tesis*. 23ava ed. Dirección de Artes Gráficas del M.P.P.D. Venezuela.

- Vera, S., y Chillé, M. (2020). Fundamentos teóricos de la educación física y formación permanente del docente en el nivel de primaria. *Revista Ciencias de la educación* volumen 30 número 55. <https://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/55/art18.pdf>
- Yáñez, R., Hurtado, J., Olivares, J., Cortéz, G., Gudenschwager, K., Añazco, P. Trigo, J. y Muñoz, C. (2023). Efectos de los juegos didácticos en la clase de Educación Física en el logro de aprendizaje transversal sobre hábitos de higiene escolar en estudiantes de 6 y 7 años. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (49), 237-244.
- Zambrano, D., y Balda, H. (2025). Estrategias para la educación nutricional a través de la educación física en adolescente de 12 a 14 años. *Revista Reincisol* volumen 4 número 8. <https://www.reincisol.com/ojs/index.php/reincisol/article/view/885>
- Zambrano, R. (2004). *La Enseñanza de la Educación Física*. (1ª. ed.). Mérida, Venezuela. Consejo de publicaciones Universidad de los Andes.

