

PRÁCTICAS DEPORTIVAS COMO MÉTODO DE ENSEÑANZA PARA EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA SPORTS PRACTICES AS A TEACHING METHOD FOR MEANINGFUL LEARNING IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Autor: ¹Pedro Daniel Córdova Salinas y ²Elva Katherine Aguilar Morocho.

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-0824-3882>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3008-7317>

¹E-mail de contacto: pcordova9711@utm.edu.ec

²E-mail de contacto: elva.aguilar@utm.edu.ec

Afiliación:^{1*2*}Universidad Técnica de Manabí, (Ecuador).

Artículo recibido: 9 de mayo del 2025

Artículo revisado: 11 de mayo del 2025

Artículo aprobado: 5 de junio del 2025

¹Estudiante egresado de la carrera de Licenciatura en Pedagogía de la Actividad Física y Deportes de la Universidad Técnica de Manabí, (Ecuador).

²Licenciada en Administración de Empresas obtenido en la Universidad Técnica de Machala, (Ecuador). Magíster en Entrenamiento Deportivo de la Universidad de las Fuerzas Armadas, (Ecuador). Doctora en Educación Física y Entrenamiento Deportivo graduada en el Beijing Sport University, (China) con 14 años de experiencia laboral, actualmente Docente Titular Principal 1 Docente de Pregrado y Posgrado de la Universidad Técnica de Manabí, (Ecuador).

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo analizar cómo las prácticas deportivas estructuradas pueden utilizarse como estrategia de enseñanza para fomentar el aprendizaje en las clases de educación física. Para cumplir este propósito, se empleó una metodología combinada que incluyó la aplicación de test estructurados a 40 estudiantes de primer año de Bachillerato General Unificado de la Escuela "Doce de Marzo", además de observaciones directas realizadas durante cinco sesiones prácticas. Las actividades deportivas aplicadas incluyeron fútbol, baloncesto, atletismo, voleibol y multideporte, permitiendo evaluar tanto aspectos físicos como actitudinales. Los datos recogidos revelaron que la mayoría de los estudiantes percibieron mejoras en su motivación, en su capacidad de trabajo en equipo y en su comprensión de los contenidos teóricos gracias a las prácticas deportivas. También se reportó un desarrollo positivo de habilidades transversales como la empatía, la colaboración y la comunicación. Sin embargo, algunos estudiantes mencionaron que tuvieron dificultades para relacionar estas actividades físicas con el rendimiento académico en otras asignaturas. Se concluye que es necesario fortalecer la capacitación docente en metodologías activas e integrar más eficazmente los contenidos teóricos con las

prácticas deportivas y que la diversificación de actividades es importante para mantener la motivación estudiantil y la asignación de roles en los equipos para fomentar la interacción social.

Palabras clave: Deporte, Enseñanza, Fútbol, Rendimiento académico, Aprendizaje.

Abstract

The present study aimed to analyze how structured sports practices can be used as a teaching strategy to promote learning in physical education classes. To fulfill this purpose, a combined methodology was used, which included the application of structured tests to 40 first year students of the Unified General High School of the "Doce de Marzo" School, in addition to direct observations made during five practical sessions. The sports activities applied included soccer, basketball, athletics, volleyball and multisport, allowing the evaluation of both physical and attitudinal aspects. The data collected revealed that most of the students perceived improvements in their motivation, in their ability to work in teams and in their understanding of the theoretical contents thanks to the sports practices. Positive development of transversal skills such as empathy, collaboration and communication was also reported. However, some students mentioned that they had difficulties in relating these physical activities to academic

performance in other subjects. It is concluded that it is necessary to strengthen teacher training in active methodologies and to integrate more effectively the theoretical contents with sports practices and that the diversification of activities is important to maintain student motivation and the assignment of roles in the teams to promote social interaction.

Keywords: Sport, Teaching, Soccer, Academic performance, Learning.

Sumário

O objetivo deste estudo foi analisar como as práticas desportivas estruturadas podem ser utilizadas como estratégia de ensino para promover a aprendizagem nas aulas de Educação Física. Para o efeito, foi utilizada uma metodologia combinada, que incluiu a aplicação de testes estruturados a 40 alunos do primeiro ano do Bacharelato Geral Unificado do Colégio “Doce de Marzo”, bem como observações diretas realizadas durante cinco sessões práticas. As actividades desportivas aplicadas incluíram o futebol, o basquetebol, o atletismo, o voleibol e o polidesportivo, permitindo a avaliação de aspectos físicos e atitudinais. Os dados recolhidos revelaram que a maior parte dos alunos percebeu melhorias na sua motivação, na sua capacidade de trabalhar em equipa e na sua compreensão dos conteúdos teóricos graças às práticas desportivas. Também foi registado um desenvolvimento positivo de competências transversais como a empatia, a colaboração e a comunicação. No entanto, alguns alunos referiram que tinham dificuldades em relacionar estas actividades físicas com o desempenho académico noutras disciplinas. Conclui-se que é necessário reforçar a formação dos professores em metodologias activas e integrar mais eficazmente os conteúdos teóricos com as práticas desportivas e que a diversificação das actividades é importante para manter a motivação dos alunos e a atribuição de papéis nas equipas para incentivar a interação sob a orientação dos professores.

Palavras-chave: Desporto, Ensino, Futebol, Desempenho académico, Aprendizagem.

Introducción

El deporte se ha convertido en una herramienta clave en la educación, sirve para mejorar la salud, y también para ayudar a los estudiantes a aprender más profundamente y significativamente. Las actividades deportivas en la educación física van más allá de la actividad física básica y se convierten en un medio efectivo para el desarrollo integral del alumnado. Según Montoya y García (2024) “el deporte no solo mejora la condición física de los estudiantes, sino que también favorece el aprendizaje cognitivo, social y emocional” (p. 6). A partir de esta perspectiva, se inicia un estudio sobre el uso de actividades deportivas como estrategia de enseñanza en las clases de educación física. Según el enfoque del aprendizaje significativo de Ausubel, los estudiantes pueden relacionar el conocimiento que adquieren con sus experiencias previas. Los estudiantes pueden experimentar el aprendizaje a través de actividades deportivas, lo que facilita la interiorización de conceptos teóricos de manera más práctica y palpable. Por lo tanto, se puede argumentar que la educación física, mediante la implementación de actividades deportivas estructuradas, brinda un terreno fértil para el desarrollo de habilidades que van más allá de lo físico, como la toma de decisiones, el trabajo en equipo y la resolución de problemas.

Además, las actividades deportivas en el salón de clases ayudan a los estudiantes a desarrollar las habilidades socioemocionales básicas. Como señala Pacheco y Miranda (2023) el deporte en el ámbito educativo debe verse como una actividad recreativa, y como una forma de desarrollar competencias transversales en los estudiantes. Este enfoque integrador reconoce el valor del deporte para fomentar habilidades como el respeto, la empatía y la cooperación, que son esenciales para la convivencia escolar. Es importante tener en cuenta el papel del

maestro en este proceso. El objetivo de un maestro de educación física no es solo transmitir información teórica, sino también promover el aprendizaje a través de la práctica deportiva. Esto implica un cambio de paradigma en la enseñanza tradicional de la educación física, donde los maestros son los líderes en la creación de experiencias significativas para los estudiantes. La función del profesor de educación física ha evolucionado hacia un rol más activo en la mediación del aprendizaje a través de la experiencia deportiva, según (Ñacato et al., 2020).

Las actividades deportivas permiten a los estudiantes participar activamente en el proceso de aprendizaje. El desarrollo de habilidades cognitivas y emocionales, que son esenciales para el aprendizaje integral del estudiante, se fomenta por esta participación activa. Los estudiantes que participan en actividades deportivas estructuradas muestran una mayor capacidad para resolver problemas complejos y trabajar en equipo (Baque, 2021). Por lo tanto, el uso de prácticas deportivas en la educación física se alinea con los principios del aprendizaje significativo porque brinda a los estudiantes oportunidades para aplicar y contextualizar sus conocimientos en situaciones reales. Este método no solo facilita la adquisición de conocimientos, sino también el desarrollo de habilidades que serán útiles tanto ahora como en el futuro.

En muchos entornos educativos, las clases de educación física aún no se enfocan adecuadamente en los beneficios potenciales que las prácticas deportivas pueden aportar al aprendizaje. En muchas instituciones educativas, las clases de educación física siguen enfocándose en actividades aisladas y sin un propósito claro para el aprendizaje. Esto se limita a la mera actividad física y carece de un

enfoque pedagógico que fomente el aprendizaje significativo. Esto provoca una desconexión entre el contenido teórico y las actividades deportivas, lo que limita la capacidad de la educación física para contribuir al desarrollo integral del estudiante. La falta de capacitación docente adecuada hace que este problema se agrave. Muchos docentes carecen de los recursos pedagógicos necesarios para implementar un enfoque basado en el aprendizaje significativo a través del deporte, lo que tiene un impacto negativo en la calidad de las clases que imparten. De acuerdo con Bladovi et al. (2021) la falta de capacitación pedagógica en los maestros de educación física dificulta la implementación adecuada de metodologías activas y participativas que fomenten el aprendizaje significativo.

La falta de infraestructura adecuada para la práctica deportiva en muchas instituciones educativas es otro aspecto importante del problema. Es difícil llevar a cabo un programa de educación física que permita a los estudiantes participar en actividades deportivas que realmente fomenten el aprendizaje significativo si no hay instalaciones adecuadas. Moreno et al. (2021) afirman que la falta de recursos e instalaciones deportivas limita el potencial de la educación física como espacio para el aprendizaje integral. Otro problema es la baja participación de los estudiantes en las actividades deportivas en el salón de clases. Para que las prácticas deportivas realmente promuevan el aprendizaje significativo, es esencial que los estudiantes participen activamente en el diseño y desarrollo de las actividades, algo que rara vez sucede en la práctica.

De acuerdo con los estudios realizados por Vélez y Guzmán (2024) es esencial que los estudiantes participen activamente en actividades deportivas para promover un

aprendizaje más profundo y significativo. Es importante destacar que la falta de integración curricular entre las diversas áreas del conocimiento y la educación física contribuye a que esta última sea percibida como una disciplina aislada, sin conexión con los demás aprendizajes que reciben los estudiantes durante su formación académica. Esto impide que las actividades deportivas aprovechen al máximo su potencial para mejorar el aprendizaje en otras áreas del currículo escolar. El estudio de León y Rubio (2024) aborda la integración interdisciplinaria entre la actividad física y la enseñanza de la física, destacando esta estrategia como un recurso valioso para enriquecer el proceso educativo. La investigación se centra en cómo las actividades deportivas pueden mejorar el aprendizaje de la Física, centrándose en cómo pueden usarse interdisciplinariamente. Para evaluar el impacto de las actividades deportivas en la enseñanza de esta materia, se empleó un diseño mixto que combina métodos cualitativos y cuantitativos.

El estudio involucró a 59 estudiantes de segundo año de bachillerato, así como dos profesores de educación física y cuatro profesores de educación física. La etapa cualitativa del estudio utilizó observación de clases y entrevistas semiestructuradas; la etapa cuantitativa utilizó cuestionarios previos y posteriores. Los resultados demuestran un consenso favorable sobre la posibilidad de incluir contenidos de Física en las clases de Educación Física, reconociendo el valor pedagógico de las actividades físicas. Sin embargo, a pesar de la notable incorporación de conceptos físicos en las clases, todavía hay dudas sobre la eficacia de las intervenciones pedagógicas para mejorar el rendimiento de los estudiantes. Esto indica que se necesitan investigaciones y mejoras en las estrategias

pedagógicas para lograr una educación más justa y efectiva.

Según Pereira et al. (2020) el objetivo del estudio fue analizar cómo se desarrollaron el deporte y los enfoques curriculares en las clases de educación física utilizando un enfoque cualitativo interpretativo, ya que este enfoque permite comprender los fenómenos educativos como realidades múltiples y socialmente construidas. Bladovi et al. (2021) mencionan que la enseñanza de la Educación Física (EF) ha sido un desafío tanto para los maestros como para los estudiantes porque requiere la comprensión de las TIC y la implementación de estrategias innovadoras para mantener el interés y la motivación de los estudiantes. Esta investigación busca nuevas formas de enseñar que mejoren la eficacia de la EF durante el confinamiento. Alfonzo et al (2020) mencionan que la educación física ofrece una oportunidad única para ayudar a los niños a aprender a manejar los conflictos en el mundo real, utilizando el juego como un lugar donde los equipos atacantes y defensores interactúan. El objetivo principal del estudio es sugerir una estrategia de enseñanza para los cursos de educación primaria superior.

En la educación física, el aprendizaje significativo se basa en la capacidad de los estudiantes para conectar los nuevos conocimientos con sus experiencias previas. Este método de enseñanza fomenta una enseñanza en la que los conceptos teóricos de la actividad física se relacionan con la vida real, lo que permite una mayor retención y comprensión de los contenidos. Bernate et al. (2020) afirman que este tipo de aprendizaje es crucial para mejorar el desarrollo integral de los estudiantes porque se enfoca en las habilidades físicas, y también en los aspectos cognitivos y sociales, promoviendo la interacción y la participación activa en el aprendizaje (p. 4).

El aprendizaje significativo es especialmente importante en la educación física cuando se utilizan estrategias didácticas que permiten a los estudiantes experimentar experiencias reales que les ayudan a internalizar las ideas. Como señalan Pereira Valdez et al. (2020) es esencial que los maestros involucren a sus alumnos en actividades lúdicas y deportivas porque estas actividades fomentan el desarrollo motor, y también fomentan la creación de valores y la mejora de las capacidades cognitivas. Este enfoque educativo en la educación física mejora el rendimiento académico y aumenta la motivación y el interés de los estudiantes. “El aprendizaje se convierte en un proceso activo y participativo cuando se conectan los contenidos con situaciones reales y cotidianas. Como resultado, los estudiantes pueden aplicar lo que han aprendido a su vida diaria” (Álvarez, 2022, p. 8).

Por otro lado, las actividades deportivas se han convertido en una herramienta útil en la educación, no solo para mejorar su condición física, sino también para mejorar su formación integral. El deporte es un excelente medio para enseñar habilidades como la resolución de conflictos, el trabajo en equipo, la cooperación y la toma de decisiones (Bernate et al., 2020). El deporte también permite a los estudiantes enfrentar situaciones reales en un entorno controlado, en el que aprenden a manejar la presión, a respetar las reglas y a valorar el esfuerzo individual y colectivo. Desde un punto de vista más didáctico, las actividades deportivas son una excelente plataforma para enseñar valores y competencias sociales. Los educadores pueden utilizar los deportes para promover la disciplina, la inclusión y el respeto por la diversidad al incorporarlos en el plan de estudios (Díaz et al., 2022).

Los estudiantes obtienen experiencias significativas de las actividades deportivas que

pueden aplicar a su vida diaria, lo que refuerza el aprendizaje en un contexto práctico y aplicable. El deporte en la educación física también mejora el desarrollo cognitivo y emocional. Los estudiantes aprenden a establecer metas, evaluar sus capacidades y desarrollar habilidades de autoevaluación participando en actividades deportivas. Esto mejora su capacidad para afrontar desafíos tanto dentro como fuera del aula. En este sentido, las actividades deportivas no solo mejoran la salud física, sino que también contribuyen a mejorar el aprendizaje desde una perspectiva integral (Montoya y García, 2024).

Para que el aprendizaje a través del deporte sea enriquecedor y exitoso, el papel del maestro es fundamental. El maestro no solo actúa como un transmisor de conocimientos técnicos, sino también como un guía que ayuda a los estudiantes a adquirir habilidades sociales, emocionales y cognitivas. El maestro crea un entorno de aprendizaje activo donde los estudiantes pueden explorar, experimentar y reflexionar sobre sus propias acciones. Esto fomenta un aprendizaje más profundo y significativo (Pineda, 2021). El maestro también facilita el proceso de enseñanza al crear un entorno colaborativo y participativo donde los estudiantes son incentivados a trabajar en equipo, resolver problemas y tomar decisiones. Este método es particularmente útil en deportes porque permite a los estudiantes desarrollar habilidades como la cooperación y el respeto mutuo mientras aprenden a manejar la competencia de manera constructiva (Menescardi et al., 2020).

De esta manera, el maestro se convierte en un mediador que guía el desarrollo completo del estudiante, integrando el aspecto físico con el aspecto cognitivo y afectivo. Por otro lado, el papel del maestro también es crucial para adaptar el contenido deportivo al contexto y las

necesidades de los estudiantes. Esto significa que el educador debe evaluar continuamente el progreso de los estudiantes y ajustar las actividades y estrategias pedagógicas para asegurarse de que todos los estudiantes avancen de acuerdo con sus capacidades. De esta manera, el maestro garantiza que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea justo y inclusivo, promoviendo el desarrollo integral de todos los estudiantes (Llamas et al., 2023).

La educación física es esencial para el desarrollo integral de los estudiantes porque no solo mejora el bienestar físico de los estudiantes, sino que también ayuda en su crecimiento cognitivo, emocional y social. En primer lugar, la actividad física mejora la coordinación, la resistencia y la fuerza, que son fundamentales para un estilo de vida saludable. No obstante, su influencia va más allá del aspecto físico, ya que afecta la creación de hábitos de vida saludables, los cuales pueden prevenir enfermedades a largo plazo (Bernate, 2021). La educación física también fomenta el desarrollo social de los estudiantes al permitirles interactuar con sus compañeros, aprender a trabajar juntos y respetar las normas. Según Ortiz et al (2023) los juegos y deportes enseñan a los estudiantes el trabajo en equipo, la comunicación efectiva y la resolución de conflictos. Además de fortalecer sus relaciones interpersonales, estas interacciones les enseñan a enfrentar problemas de manera colectiva, lo que los prepara para integrarse en diferentes contextos sociales. La educación física también ayuda al desarrollo emocional de los estudiantes porque les enseña a manejar el estrés y la presión, enfrentar los fracasos y disfrutar de los logros. La competencia sana en el deporte mejora la autoestima y la confianza, enseñando a los estudiantes a valorar su perseverancia y esfuerzo. La educación física es esencial para el

desarrollo integral al equilibrar los aspectos físico, cognitivo, emocional y social (pp. 3-4).

Numerosos estudios han investigado la relación entre la actividad física y el desarrollo cognitivo y han demostrado que el ejercicio regular no solo mejora la salud física, sino que también mejora las funciones cognitivas. La actividad física primero mejora el flujo sanguíneo al cerebro, lo que mejora la oxigenación y la liberación de neurotransmisores importantes, como la dopamina y las endorfinas, que están relacionadas con el bienestar y la capacidad de concentración. Este proceso mejora el rendimiento académico de los estudiantes al ayudarlos a concentrarse, recordar y procesar información (Arboix et al., 2022). Además, varios estudios han demostrado que la actividad física promueve la neuroplasticidad, que es la capacidad del cerebro para adaptarse y reorganizarse con el tiempo. Las áreas del cerebro relacionadas con la planificación, la toma de decisiones y la resolución de problemas se activan al hacer ejercicio regularmente, especialmente aquellos que requieren coordinación y estrategia, como los deportes en equipo.

El deporte desarrolla así habilidades cognitivas fundamentales para el aprendizaje y habilidades motrices y la actividad física ha mejora el estado emocional de los estudiantes, lo que tiene un impacto positivo en su desarrollo cognitivo. Los estudiantes se enfrentan a sus estudios con mayor disposición y menos estrés gracias a un estado emocional equilibrado creado por la liberación de tensiones y el aumento de la motivación a través del ejercicio (Buenaño, 2023, p. 7). Esto demuestra que la actividad física es un complemento esencial para el desarrollo cognitivo en la educación porque mejora el entorno para el aprendizaje y la retención de información.

Las metodologías de enseñanza de educación física han cambiado mucho, lo que ha permitido la creación de enfoques centrados en el estudiante. El modelo tradicional, que se caracteriza por la instrucción directa y la repetición de técnicas, ha sido criticado por no satisfacer las necesidades individuales de los estudiantes y no estar relacionado con el contexto real del juego. Este enfoque dirige las actividades y el aprendizaje se centra en la ejecución correcta de habilidades específicas. Sin embargo, el docente no tiene una comprensión profunda del contexto táctico (Sierra et al., 2019). Por el contrario, Bunker y Thorpe sugieren que la enseñanza comprensiva de los deportes prioriza la comprensión táctica del juego antes de abordar las habilidades técnicas. Los estudiantes pueden tomar decisiones tácticas en un entorno de juego modificado gracias a esta metodología activa, lo que facilita la transferencia de conocimientos entre diferentes modalidades deportivas. En contraste con el enfoque tradicional, al centrarse en los intereses y necesidades del alumnado, se fomenta un aprendizaje más significativo y participativo. La enseñanza comprensiva fomenta el aprendizaje integral y adaptado a las realidades del juego, mientras que el modelo tradicional se concentra en la repetición técnica y el mando directo (Álvarez, 2022).

Dado que implica mucho más que el simple ejercicio físico, el deporte puede ayudar a los estudiantes a desarrollar sus habilidades cognitivas. En primer lugar, el ejercicio físico requiere la toma constante de decisiones, lo que mejora la capacidad de pensar críticamente y la capacidad de resolver problemas en tiempo real. Los estudiantes deben mejorar sus habilidades de planificación y razonamiento evaluando situaciones, anticipando movimientos y tomando decisiones rápidas. Este tipo de toma de decisiones en un entorno dinámico mejora

las conexiones neuronales y contribuye al desarrollo de la flexibilidad cognitiva (Moreno et al., 2021). El deporte también mejora la memoria y la atención porque muchas actividades deportivas requieren que los estudiantes recuerden reglas, tácticas y estrategias mientras hacen ejercicio físico. Estas demandas cognitivas, junto con la necesidad de mantener la concentración en entornos cambiantes, ayudan a mejorar la atención sostenida y la memoria de trabajo. Los estudiantes mejoran su rendimiento académico a través de sus habilidades deportivas.

El deporte, por otro lado, ayuda a desarrollar habilidades cognitivas como el control de los impulsos y la autorregulación. Los estudiantes desarrollan autocontrol y disciplina al aprender a controlar sus emociones y reacciones bajo presión. Estas habilidades cognitivas son esenciales para el éxito en el deporte y en el entorno educativo (Pereira et al., 2020). La incorporación de actividades deportivas en el currículo de la educación física no solo responde a la necesidad de incentivar a los estudiantes a participar en actividades físicas, sino que también se justifica por su capacidad para mejorar el aprendizaje significativo. Los estudiantes pueden conectar el conocimiento teórico con la vida real cuando participan en actividades deportivas, lo que les permite vivir experiencias de aprendizaje que trascienden el salón de clases. El aprendizaje significativo se logra cuando el estudiante puede relacionar el contenido académico con su experiencia personal y cotidiana (Rodríguez et al., 2022).

Además, las metodologías basadas en el deporte brindan una oportunidad única para desarrollar habilidades transversales como el trabajo en equipo, la resolución de problemas y la gestión de emociones, que son esenciales para el desarrollo integral del estudiante. Según Ponce (2021) las competencias transversales son

fundamentales para la formación de ciudadanos responsables y críticos, y las prácticas deportivas son un medio ideal para su desarrollo. Desde una perspectiva pedagógica, las prácticas deportivas también permiten a los docentes adoptar un rol más activo como facilitadores del aprendizaje en lugar de meros transmisores de conocimientos. Esto implica un cambio en la educación física en las escuelas, lo que fomenta una mayor participación de los estudiantes en el aprendizaje. El profesor de educación física debe asumir un papel mediador que facilite la construcción de aprendizajes significativos a través de experiencias deportivas, como destaca Pereira et al. (2020).

Las actividades deportivas en el salón de clases mejoran el bienestar socioemocional de los estudiantes. Los deportes organizados no solo mejoran la salud física, sino que también brindan oportunidades para expresar emociones, socializar y fortalecer la autoestima. El deporte contribuye al desarrollo emocional de los estudiantes al ofrecerles un espacio seguro para el autoconocimiento y la regulación emocional (Rincón y García, 2022). Las políticas educativas internacionales respaldan la inclusión de actividades deportivas en el currículo escolar y enfatizan la importancia de la educación física como un componente esencial del desarrollo educativo integral. Es por esta razón que el objetivo de nuestra investigación es: Desarrollar competencias transversales en los estudiantes a través de la participación en prácticas deportivas estructuradas.

Materiales y Métodos

Para comprender el impacto de las prácticas deportivas como método de enseñanza en el aprendizaje en las clases de educación física, en este estudio se utilizó un tipo de investigación de carácter experimental con un enfoque mixto que combina cualitativos y cuantitativos. En

primera instancia se realizó un diagnóstico para conocer el grado de habilidad de cada estudiante evaluado; luego se realizó la recolección de datos a través de dos métodos de investigación que fue una encuesta (post test) con el modelo de la escala de Likert aplicada en la Escuela "Doce de Marzo" a 40 estudiantes 20 de sexo femenino y 20 de sexo masculino, todos de primer año de Bachillerato General Unificado (BGU) en edades comprendidas de 14 a 17 años que es la etapa ideal para evaluar variables como la satisfacción con las clases de educación física, la efectividad percibida de las prácticas deportivas y su impacto en el rendimiento académico; y una exhaustiva revisión bibliográfica sobre estudios previamente realizado sobre esta línea de investigación. Estos datos se obtuvieron con la ejecución de las siguientes actividades: realización de un diagnóstico con un pre test, el cual sirvió para medir el aprendizaje antes de realizar las sesiones. Observación directa o de campo en cinco sesiones de educación física en las que se aplicaron prácticas deportivas en cada una de ellas. La encuesta midió lo aprendido después de aplicar las actividades anteriores. El procesamiento de estos se realiza directamente mediante un análisis en el apartado resultados.

Resultados y Discusión

Antes de implementar las prácticas deportivas, se aplicó un pre test físico y/o actitudinal a los estudiantes con el objetivo de conocer su estado inicial en cuanto a rendimiento, motivación o habilidades específicas. Los resultados evidenciaron que la mayoría de los estudiantes presentaban bajos niveles de resistencia, coordinación y trabajo en equipo. Durante cinco sesiones de educación física se aplicaron diferentes prácticas deportivas, como juegos cooperativos, circuitos de agilidad, partidos amistosos, dinámicas de coordinación y juegos mixtos (varias dinámicas).

Tabla 1. Diagnóstico del pre test

Sesión	Práctica aplicada	Actividad aplicada	Diagnóstico Inicial
1	Juegos cooperativos	Balón prisionero	Los estudiantes mostraban baja colaboración entre compañeros y poca comunicación.
2	Atletismo	Circuito de agilidad	Se evidenciaba baja resistencia física y reacción lenta ante estímulos.
3	Voleibol	Dinámicas de coordinación	Presentaban dificultad para mantener el equilibrio y coordinación de movimientos.
4	Fútbol	Partidos amistosos	Había iniciativa para tomar decisiones, pero les faltaba planificación grupal.
5	Multideporte	Juegos mixtos	No integraban correctamente sus habilidades aprendidas.

Fuente: elaboración propia

El diagnóstico inicial revela que los estudiantes presentan dificultades en varias áreas clave: en colaboración y comunicación, con baja interacción en juegos cooperativos; en resistencia física y reacción, evidenciada en el circuito de agilidad; en habilidades motrices, como mantener el equilibrio y coordinación en voleibol; en toma de decisiones y planificación en fútbol, donde aunque muestran iniciativa,

carecen de organización grupal; y en la integración de habilidades transferidas, ya que en multideporte no logran aplicar correctamente las habilidades aprendidas. Estos aspectos indican la necesidad de fortalecer las competencias sociales, físicas, motrices y tácticas para mejorar su desempeño integral en las actividades deportiva

Tabla 2. Procedimiento de las prácticas deportivas aplicadas

Sesión	Práctica aplicada	Tiempo total	Inicio de la sesión	Durante la sesión	Final de la sesión
1	Juegos cooperativos	45 min	Se realizó la dinámica rompehielo y los puse a hacer una carrera corta	Se realizó el juego de “Balón prisionero” por equipos, en donde se solicitó que se ayuden entre ellos y se comuniquen	Se realizó comentarios acerca de cómo se sintieron trabajando en grupo y se desarrolló ejercicios de estiramiento en los brazos y piernas
2	Atletismo	50 min	Se trotó alrededor de la cancha y estiramos juntos	Se realizó un circuito con saltos, conos, y carreras cortas para mejorar su resistencia	Se evaluó los tiempos que hicieron, y se dio una charla motivadora, finalizando con una caminata lenta
3	Voleibol	45 min	Se realizó un calentamiento con pases suaves del balón y movimiento de brazos	Se practicó el voleo y saques por parejas; luego se realizó ejercicios de coordinación	Se consultó qué parte les costó más, se realizó ejercicios de relajación de los músculos y de respiración
4	Fútbol	60 min	Se dio toques con el balón por pareja para que practiquen pases	Se organizó partidos entre equipos pequeños y les pedí que pensarán bien antes de pasar el balón	Compartimos ideas sobre lo aprendido y les pedí que estiren piernas y espalda
5	Multideporte	50 min	Se diseñaron juegos rápidos tipo “la cuerda” y saltos para activarnos	Se mezcló dinámicas de diferentes deportes: relevos, mini fútbol, y juegos con pelota	Se realizó una charla sobre lo que más les gustó y se guió a partir de una relajación para terminar

Fuente: elaboración propia

Una vez finalizadas las sesiones deportivas, se aplicó el test final con el fin de identificar los avances logrados. En comparación con los resultados del pre test, se evidenció un incremento en todos los niveles. Las mejoras

fueron particularmente notables en habilidades físicas, como la resistencia y la coordinación, así como en aspectos sociales y de comunicación, como el trabajo en equipo. Los datos obtenidos reflejan un progreso alto.

Tabla 3. Resultados obtenidos después de las practicas implementadas

Sesión	Habilidad trabajada	% Mejora	Sí entendieron (n)	Entendieron a medias (n)	No entendieron (n)
1	Trabajo en equipo y comunicación	55%	22	10	8
2	Resistencia física y velocidad de reacción	65%	26	8	6
3	Coordinación motora y equilibrio	60%	24	9	7
4	Toma de decisiones y estrategia grupal	58%	23	10	7
5	Integración de habilidades trabajadas	62%	25	9	6

Fuente: elaboración propia

La sesión de Atletismo reflejó una mejora del 65% en la resistencia física, mientras que el Voleibol permitieron aumentar la coordinación motora en un 60%. Los juegos cooperativos, enfocados en el trabajo en equipo, presentaron una mejora del 55% en habilidades sociales y de

colaboración. Por otro lado, el futbol en partidos amistosos promovió un avance del 58% en el área de la toma de decisiones y la estrategia grupal; los Multideporte que se realizaron también aumentó su mejoría a un 62%.

Tabla 4. Resultados obtenidos después de las practicas implementadas

Sesión	Práctica aplicada	Actividad aplicada	Habilidad trabajada	Porcentaje de mejora
1	Juegos cooperativos	Balón prisionero	Trabajo en equipo y comunicación	55%
2	Atletismo	Circuito de agilidad	Resistencia física y velocidad de reacción	65%
3	Voleibol	Dinámicas de coordinación	Coordinación motora y equilibrio	60%
4	Fútbol	Partidos amistosos	Toma de decisiones y estrategia grupal	58%
5	Multideporte	Juegos mixtos (varias dinámicas)	Integración de habilidades trabajadas	62%

Fuente: elaboración propia

Como parte del proceso investigativo, se realizó una revisión bibliográfica exhaustiva. Estudios como el Benalcázar et al. (2024) destacan que los juegos cooperativos fortalecen la empatía y la comunicación, mientras que García et al. (2025) señalan mejoras en la convivencia escolar. También se observó que la actividad física mejora la concentración y el rendimiento

académico (Reyes et al., 2023). Estos hallazgos reflejan una relación directa entre la práctica deportiva estructurada y el desarrollo de competencias sociales y cognitivas. Además, se comprobó que las metodologías participativas elevan la motivación estudiantil y promueven el aprendizaje activo (Montaño et al., 2022). Hernández y Santana (2024) resaltan que la

diversidad de actividades deportivas favorece la inclusión y el desarrollo integral. Estos aportes respaldan la aplicación de prácticas deportivas como estrategia educativa eficaz. Se destaca, además, que los programas que combinan juegos, retos y cooperación logran una mayor implicación del alumnado. Por ello, la literatura coincide en que integrar el deporte en la enseñanza fomenta una educación más dinámica, significativa y equitativa.

En la primera sesión, enfocada en juegos cooperativos, se logró una mejora del 55% en las habilidades de trabajo en equipo, lo cual es coherente con lo planteado por Jaramillo y Izquierdo (2025), quienes sostienen que los juegos motores con estructura cooperativa promueven la interacción social, la comunicación efectiva y la empatía entre los participantes. Estas habilidades no solo son esenciales para el deporte, sino también para el desarrollo integral de los estudiantes. La segunda sesión, centrada en el circuito de agilidad, obtuvo un incremento del 65% en la resistencia física, lo que puede explicarse por la constante activación cardiovascular que este tipo de ejercicios demanda. Según Gómez et al. (2024), los circuitos de agilidad permiten trabajar simultáneamente la fuerza, velocidad y resistencia, favoreciendo la mejora de la condición física general. Durante la tercera sesión, dedicada a dinámicas de coordinación, se registró una mejora del 60% en la coordinación motora, lo cual se alinea con las ideas de Burgos et al. (2022), quienes indican que las actividades de control corporal favorecen la integración motriz y el desarrollo neuromuscular, especialmente en niños y jóvenes en etapa escolar.

En la cuarta sesión, con partidos amistosos, se evidenció un avance del 58% en la toma de decisiones y la estrategia grupal. Este resultado

coincide con lo planteado por Villalba et al. (2024), quienes explican que los juegos deportivos con reglas favorecen el pensamiento estratégico, la autorregulación emocional y el liderazgo dentro de un grupo. En la última sesión, donde se aplicaron juegos mixtos que integraban dinámicas trabajadas anteriormente, arrojó una mejora global del 62%, lo que demuestra que la variedad y combinación de actividades estimulan un desarrollo más completo. En este sentido, Tigua et al. (2024) sostienen que una planificación diversa y equilibrada permite abordar distintas dimensiones del aprendizaje, fortaleciendo tanto las capacidades físicas como las habilidades sociales y emocionales.

Conclusiones

La aplicación de prácticas deportivas estructuradas en el marco de la educación física permitió el desarrollo progresivo de competencias transversales en un 60% en los estudiantes, como la resistencia física, la coordinación motora y el trabajo en equipo. Estas competencias fortalecen el rendimiento físico, y también aspectos actitudinales y sociales clave en el proceso educativo integral fomentando un aprendizaje que trasciende el ámbito deportivo. Los resultados obtenidos evidencian que la planificación de actividades deportivas diversificadas y con objetivos claros incide de forma positiva en el rendimiento estudiantil. En particular, se identificaron mejoras considerables en la resistencia y la coordinación mediante prácticas como el atletismo y el voleibol. Asimismo, se observó un fortalecimiento de habilidades sociales como la colaboración y la toma de decisiones a través de actividades como los juegos cooperativos, el fútbol y el multideporte. Todo esto demuestra que el deporte puede ser una herramienta efectiva para desarrollar competencias que trascienden lo físico, abarcando también lo

social, lo cognitivo y lo emocional. La evaluación comparativa entre el pre test y el test final confirmó que las prácticas deportivas favorecen un aprendizaje más activo y dinámico, potenciando habilidades cognitivas, emocionales y motrices. Estos hallazgos respaldan la importancia de incorporar metodologías activas en la enseñanza de la educación física, considerando su alto impacto en el desarrollo integral del estudiante y su aplicabilidad en contextos educativos amplios; además, esto ayuda a mantener una interacción social.

Referencias Bibliográficas

- Alfonzo, A., Henríque, L., & Alcívar, L. (2020). Estrategias Didácticas Para La Efectividad De La Educación Física: Un Reto En Tiempos De Confinamiento. *Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa*, 8(3).
<https://refcale.uleam.edu.ec/index.php/refcale/article/view/3260/2059>
- Álvarez, D. (2022). Metodologías de enseñanza para Educación Física e iniciación deportiva. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 27(287), 180-191.
<https://doi.org/10.46642/efd.v27i287.3248>
- Arboix, J., Sagristà, F., Marcaida, S., & Aguilera, J. (2022). Relación entre la condición física y el hábito de actividad física con la capacidad de atención selectiva en alumnos de enseñanza secundaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(1), 1-13.
<https://revistas.um.es/cpd/article/view/419641>
- Baque, R. (2021). El aprendizaje significativo como estrategia didáctica para la enseñanza – aprendizaje. *Polo del Conocimiento: Revista Científico - Profesional*, 6(5), 75-86.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7927035>
- Benalcazar, I., Shiguango, H., Cando, K. Calero, G. & Calero, J. (2024). El juego cooperativo en el desarrollo de habilidades sociales: Una revisión bibliográfica. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 3(7), 166-186.
<https://doi.org/10.56200/mried.v3i7.6723>
- Bernate, J. (2021). Educación Física y su contribución al desarrollo integral de la motricidad. *Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(2).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522021000200643&script=sci_arttext
- Bernate, J., Fonseca, I., & Betancourt, M. (2020). Impacto de la actividad física y la práctica deportiva en el contexto social de la educación superior. (37).
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243345>
- Bladovi, Robert, & Raga, L. (2021). Aprender a manejar los conflictos en las clases de educación física a partir del juego deportivo: un modelo de enseñanza para la comprensión. *Dialnet* (42).
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7986353>
- Buenaño, A. (2023). Relación entre las actividades lúdicas y la coordinación motriz en estudiantes de básica elemental. *Revista digital de Ciencia, Tecnología e Innovación*, 10(4), 480-499.
<https://www.redalyc.org/journal/5646/564676370006/564676370006.pdf>
- Burgos, H., Guerrero, S., & Chaves, P. (2022). Español Identificación de los test de coordinación motriz aplicados en el área de educación física: una revisión sistemática de literatura. *Revista Observatorio del Deporte*, 9(1), 23-53.
<https://doi.org/10.58210/odep298>
- Díaz, M., Monteagudo, J., & Valdés, M. (2022). El proceso de enseñanza-aprendizaje del bateo en la Escuela Deportiva. *Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(2), 780-795.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522022000200780&script=sci_arttext&tlng=pt
- García, M., De la Peña Consuegra, G., & Navarrete, A. (2025). El juego cooperativo como medio didáctico para estimular el desarrollo socio afectivo en niños de Educación Inicial Subnivel II. *Revista Social*

- Fronteriza, 5(1).
[https://doi.org/10.59814/resofro.2025.5\(1\)582](https://doi.org/10.59814/resofro.2025.5(1)582)
- Gómez, Y., Castro, W., & Santander, Y. (2024, 21 noviembre). *Los circuitos físicos para el fortalecimiento de la velocidad específica en selección prejuvenil de fútbol de salón (AMF) de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto*.
<http://repositorio.unicesmag.edu.co:8080/xmloi/handle/123456789/1262>
- Hernández, N., & Santana, F. (2024). Metodología para el desarrollo de actividades lúdico – recreativas en los estudiantes de grado séptimo en la Institución Educativa Normal Superior. *GADE: Revista Científica*, 4(3), 132-148.
<https://doi.org/10.63549/rg.v4i3.457>
- Jaramillo, E. A. T., & Izquierdo, R. A. B. (2025). Impacto del aprendizaje cooperativo en el desarrollo de habilidades sociales en educación física: un estudio de caso. *Revista Tempos E Espaços Em Educação*, 18(37), e22608.
<https://doi.org/10.20952/revtee.v18i37.22608>
- León, B., & Rubio, A. (2024). Actividades Deportivas para Mejorar el Aprendizaje en la Materia de Física. *ResearchGate*, 5(2), 398-409.
<http://dx.doi.org/10.61368/r.s.d.h.v5i2.139>
- Llamas, O., Barreras, T., Dorantes, J., & Soot, C. (2023). El proceso de enseñanza-aprendizaje, enfoque sistémico de sus componentes en el deporte escolar. (49).
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8990086>
- Matienzo, R. (2020). Evolución de la teoría del aprendizaje significativo y su aplicación en la educación superior. *Revista De Investigación Filosófica Y Teoría Social*, 2(3), 17-26.
<https://journal.dialektika.org/ojs/index.php/ologos/article/view/15/14>
- Menescardi, C., Valverde, T., & Lizandra, J. (2020). Deportes alternativos a través de edublogs: una experiencia con el futuro profesorado de Secundaria.
https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/110188/1/La-docencia-en-la-Ensenanza-Superior_29.pdf
- Montaño, M., Piñero, R., Navarro, P., & Navarro, V. (2022). Metodologías Participativas en la Formación del Profesorado: Análisis de Estrategias Didácticas Activas y Colaborativas. *Revista Latinoamericana de Educación Inclusiva*, 16(2), 53-70. <https://doi.org/10.4067/s0718-73782022000200053>
- Montoya, E., & García, M. (2024). Estrategia didáctica transversal para la enseñanza de la física general a través del deporte. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 14(28).
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-74672024000100605&script=sci_arttext
- Moreno, M., Tapia, M., & Vaquero, M. (2021). El deporte colectivo en educación física. Unidad didáctica del COLPBOL. *Revista Española de Educación Física y Deportes* (432), 101-109.
<https://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/971>
- Ñacato, J., Sotomayor, L., & Zapata, M. (2020). El desarrollo de los enfoques curriculares de educación física a través del aprendizaje cooperativo. *Revista EDUCARE-UPEL-IPB-Segunda Nueva Etapa 2.0*, 24(2), 145-166.
<https://revistas.investigacion-upelipb.com/index.php/educare/article/view/1324>
- Ortiz, F., Taveras, J., & 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.
<http://revistainnovaeducacion.com/index.php/rie/article/view/872>
- Pacheco, R., & Miranda, L. (2023). La Influencia de los Factores Emocionales en la Educación Física Significativa. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 2(5), 179-187.
<https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/5985>
- Pereira, M., Velastegui, C., & Paz, B. (2020). Prácticas deportivas y enfoques curriculares:

- una perspectiva desde la educación física ecuatoriana. *Revista Educare*, 24(1). <https://doi.org/10.46498/reduipb.v24i1.1233>
- Pineda, I. (2021). Estudio de los contextos educativos y el aprendizaje en la actividad física. *Revista Arrancada* 21(40). <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/420/307>
- Ponce, J. (2021). Herramientas digitales educativas y el aprendizaje significativo en los estudiantes. *Artículo de revisión*, 7(1), 712-724. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8385914>
- Reyes, E., Barón, S., & Niebles, W. (2023). Habilidades motrices en niños de instituciones educativas de Colombia. *GADE: Revista Científica*, 3(6), 249-280. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/333>
- Rincón, I., & García, A. (2022). *Significado y contexto: comparación entre aprendizaje significativo y aprendizaje situado*. <https://repositorio.ucp.edu.co/entities/publication/228da8f7-126a-49b3-816f-fc041f6c5b82>
- Rodríguez, Á., Cañar, N., Andrango, G., Echeverry, J., & Morales, J. (2022). Los beneficios de la gamificación en la enseñanza de la Educación Física: Revisión sistemática. 8(2). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8638034>
- Sánchez, E., Ávila, C., García, D., & Bravo, W. (2020). El proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en época de pandemia. 5(11). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7659462>
- Sierra, J., Guijarro, E., Rocamora, I., & Marinho, J. (2019). Teaching Games For Understandings vs Direct Instruction: levels of physical activity on football U-12. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 3(1), 46-55. <https://www.researchgate.net/publication/328175757>
- Tigua, G., Salazar, G., Ramírez, N., & Barreiro, A. (2024). Gamificación para el desarrollo de la inteligencia emocional en la resolución de problemas. *Revista Académica Yachakuna*, 2(1), 79-101. <https://doi.org/10.70557/2025.ychkn.2.1.p79-101>
- Vélez, E., & Guzmán, A. (2024). Estrategia para mejorar la calidad de las clases de educación física en estudiantes de educación general básica. *Revista MQR Investigar* 8(1), 2439-2463. <http://www.investigarmqr.com/ojs/index.php/mqr/article/view/1008>
- Villalba, K., Freire, J., Núñez, S., Bonilla, L., & Núñez, A. (2024). Incidencia de los Juegos Predeportivos en el Consumo VO2 MÁX en Estudiantes de BGU. En *CID - Centro de Investigación y Desarrollo eBooks*. https://doi.org/10.37811/cli_w1133



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright © Pedro Daniel Córdova Salinas y Elva Katherine Aguilar Morocho.

