

## **Estrategia Metodológica para la Enseñanza del Deporte en el Currículo de Educación Física**

*Methodological Strategy for Teaching Sports in the Physical  
Education Curriculum*

*Estratégia Metodológica para o Ensino do Esporte no  
Currículo de Educação Física*

AUTORES:

Ruth Julien

Facultad Ciencias de la Educación e Idiomas, Universidad Estatal Península de Santa Elena. Ecuador.

[ruth.julien9396@upse.edu.ec](mailto:ruth.julien9396@upse.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0003-4591-2193>

Elva Katherine Aguilar Morocho

Departamento de Entrenamiento Deportivo, Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad Técnica de Manabí, Universidad Península de Santa Elena. Ecuador.

[elva.aguilar@utm.edu.ec](mailto:elva.aguilar@utm.edu.ec)

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

Fecha de recepción: 2025-09-18

Fecha de aceptación: 2025-11-30

Fecha de publicación: 2026-01-05

DOI <https://doi.org/10.33936/cognosis.v11i1.8355>

RESUMEN

El objetivo de este artículo fue sistematizar y analizar la evidencia sobre la enseñanza del deporte dentro del currículo de Educación Física, para construir una base pedagógica y científica sobre dichos estudios que fomenten la inclusión y el desarrollo integral de los estudiantes. La naturaleza de la revisión fue revisar artículos de los



últimos cinco años en relación con Estrategia Metodológica para la Enseñanza del Deporte en el Currículo de la Educación Física. La metodología utilizada fue en forma de una sistematización bibliográfica descriptiva y analítica, de carácter documental, retrospectivo y transversal, de acuerdo con las directrices PRISMA. Se buscó bases de datos de alto impacto (Scopus, Web of Science, PubMed/MEDLINE, SciELO y ERIC) y se complementó la búsqueda con Google Scholar. Los criterios de inclusión y exclusión fueron bien definidos y los datos se recopilaron en una matriz tabular, lo que permitió un análisis cuantitativo/cualitativo integral. Los hallazgos más relevantes fueron que la formación continua de los docentes de Educación física mediante una estrategia metodológica contribuye a una mejora significativa en la enseñanza del deporte en la clase, mientras que este contraste refuerza la pertinencia de incorporar metodologías activas que promuevan el protagonismo del estudiante. A pesar de las limitaciones metodológicas identificadas, el trabajo sugiere que una buena estrategia metodológica es fundamental para mejorar el desempeño docente de esta asignatura.

**PALABRAS CLAVE:** Estrategia metodológica; Enseñanza del deporte; Currículo; Educación física.

## RESUMO

O objetivo deste artigo foi sistematizar e analisar as evidências sobre o ensino de esportes no currículo de Educação Física, a fim de construir uma base pedagógica e científica para esses estudos que promovam a inclusão e o desenvolvimento integral dos alunos. A revisão consistiu em artigos dos últimos cinco anos relacionados à Estratégia Metodológica para o Ensino de Esportes no Currículo de Educação Física. A metodologia empregada foi uma sistematização bibliográfica descritiva e analítica, documental, retrospectiva e transversal, de acordo com as diretrizes PRISMA. As buscas foram realizadas em bases de dados de alto impacto (Scopus, Web of Science, PubMed/MEDLINE, SciELO e ERIC), complementadas pelo Google Acadêmico. Os critérios de inclusão e exclusão foram claramente definidos, e os dados foram compilados em uma matriz tabular, permitindo uma análise quantitativa/qualitativa abrangente. Os achados mais relevantes foram que a formação continuada de professores de Educação Física, utilizando uma estratégia metodológica, contribui para melhorias significativas no ensino do esporte em sala de aula, enquanto esse contraste reforça a importância da incorporação de metodologias ativas que promovam a autonomia dos alunos. Apesar das limitações metodológicas identificadas, o estudo sugere que uma estratégia metodológica sólida é essencial para aprimorar o desempenho docente nessa disciplina.

**PALAVRAS-CHAVE:** Estratégia metodológica; Ensino do esporte; Currículo; Educação física.

## ABSTRACT

The objective of this article was to systematize and analyze the evidence on sports teaching within the physical education curriculum, in order to build a pedagogical and scientific foundation for these studies that promote inclusion and the comprehensive development of students. The review consisted of articles from the last five years

related to the Methodological Strategy for Teaching Sports in the Physical Education Curriculum. The methodology used was a descriptive and analytical bibliographic systematization, documentary, retrospective, and cross-sectional, in accordance with PRISMA guidelines. High-impact databases (Scopus, Web of Science, PubMed/MEDLINE, SciELO, and ERIC) were searched, and the search was complemented with Google Scholar. The inclusion and exclusion criteria were clearly defined, and the data were compiled in a tabular matrix, allowing for a comprehensive quantitative/qualitative analysis. The most relevant findings were that ongoing training for Physical Education teachers through a methodological strategy contributes to significant improvements in the teaching of sports in the classroom, while this contrast reinforces the relevance of incorporating active methodologies that promote student agency. Despite the methodological limitations identified, the study suggests that a sound methodological strategy is essential to improving teaching performance in this subject.

**KEYWORDS:** Methodological strategy; Sport teaching; Curriculum; Physical education.

## 1. INTRODUCCIÓN: PUNTO DE PARTIDA

Dentro de la creación de este artículo, se fomentó la consideración de establecer estrategias metodológicas para la enseñanza del deporte en el currículo de Educación Física, para responder a la necesidad de tener la educación clásica como el semillero directo de federaciones y clubes deportivos. Para lograrlo es preciso tener docentes de Educación Física preparados para contribuir a la formación de niños, niñas y adolescentes futuros y futuras deportistas de alto rendimiento.

Este estudio está motivado por un problema: “la realidad de las clases de Educación física es otra”. Los docentes de esta asignatura, aun en el Bloque de Prácticas Deportivas solo se dedican a enseñar deportes populares como el fútbol, baloncesto, voleibol y atletismo básico dejando de lado los deportes en los que Ecuador ha tenido logros internacionales: como: ciclismo, halterofilia, lucha, atletismo (marcha deportiva, lanzamiento de jabalina, ...).

Finlandia, Irlanda y Australia son países reconocidos por su excelencia educativa, los tres cuentan con currículos flexibles, además de una sólida formación docente en Educación Física.

Finlandia, en su Plan Nacional de Currículo resalta la importancia de esta asignatura como medio para el bienestar integral del alumnado y fomenta la inclusión y variedad en las disciplinas deportivas (Finland., 2022). El Departamento de Educación en Irlanda recomienda que la Educación Física sea parte integral del currículo escolar con un enfoque en la diversidad de actividades y el desarrollo de habilidades motrices desde etapas tempranas (Education, 2023).

Por su parte, Una formación docente continua y un currículo adaptable que faciliten la detección temprana de talentos deportivos y el interés en múltiples disciplinas son promovidos por Australia. (Authority, 2023).

En Educación Física, las estrategias metodológicas deben concebirse como procesos flexibles y adaptables, deben integrar teoría y práctica, atendiendo a las características individuales del alumnado y al contexto educativo, con el fin de promover el desarrollo motor y la autonomía personal (Blázquez, 2024). Él hace énfasis en la aplicación de enfoque avanzado y centrado en la educación personalizada, que trasciende la mera aplicación de técnicas, para entender la estrategia metodológica como un proceso integral y adaptativo.

Investigaciones y experiencias internacionales recalcan la necesidad de que los sistemas educativos reformulen sus estrategias metodológicas para aprovechar el potencial de todos los educandos, incorporando deportes diversificados que superen las prácticas convencionales. En el contexto ecuatoriano se expresa el desafío de adaptar esta visión global a su realidad local, donde la enseñanza deportiva aún presenta limitaciones que afectan la diversidad curricular, la formación y la preparación hacia el alto rendimiento.

La planificación curricular vigente en Ecuador para la asignatura de Educación Física durante el ciclo 2025-2026 hace énfasis en el desarrollo de competencias psicomotrices, la promoción de estilos de vida saludables y el fomento de la autonomía en la participación del estudiante. Este currículo representa un pilar fundamental para favorecer el desarrollo integral de los educandos, contemplando no solo habilidades físicas, sino también dimensiones cognitivas, emocionales y sociales. Asimismo, destaca la relevancia de una educación deportiva inclusiva y diversa que impulse la participación activa y el respeto hacia distintas disciplinas deportivas. (Ecuador, 2025). Este enfoque curricular invita a una reflexión constante sobre las metodologías de enseñanza para asegurar que la práctica deportiva cumpla con objetivos formativos adaptados a la realidad escolar.

El deporte en el contexto educativo actual se ha consolidado como un eje fundamental para promover el desarrollo integral de los educandos, al incluir no solo competencias físicas sino también cognitivas, emocionales y sociales.

Esta reflexión nos acerca a estrategias metodológicas empleadas para garantizar que la práctica deportiva cumpla con objetivos formativos amplios y adaptados a la realidad escolar actual.

Las estrategias metodológicas en la enseñanza del deporte constituyen el conjunto de procedimientos, técnicas y recursos organizados sistemáticamente

para facilitar el aprendizaje, formación de habilidades, conocimientos y actitudes deportivas.

En la enseñanza del deporte, es fundamental comprender que no consiste solamente en la transmisión de habilidades motrices, sino que constituye un proceso integral y dinámico que abarca dimensiones sociales, culturales y personales. Según (Rodríguez Verdura, 2022), la práctica pedagógica debe concebirse como un espacio de construcción colectiva, en la cual el educando es un protagonista activo de su aprendizaje, interactuando constantemente con el docente y su entorno. Este enfoque favorece la participación, la cooperación y el desarrollo integral del educando en contextos deportivos.

Por otro lado, el currículo de Educación Física es el marco que orienta la planificación, desarrollo y evaluación de las prácticas deportivas en las escuelas. El currículo debe diseñarse como un sistema que articule integralmente objetivos, contenidos, métodos y procesos de evaluación, promoviendo la flexibilidad para adaptarse a diferentes contextos sociales, culturales y educativos (Bonifaz Arias et al., 2020).

En Ecuador, la enseñanza del deporte en educación física sigue presentando importantes desafíos. Las prácticas de formación se centran principalmente en deportes populares, descuidando disciplinas en las que el país destaca. Si bien la formación docente ha avanzado, persisten brechas en la especialización y la actualización continua, lo que limita la confianza para adoptar nuevas metodologías (Cardoso Abad y Aldas Arcos, 2025)

Esta investigación utiliza un enfoque sistémico para analizar estudios recientes sobre la enseñanza del deporte en el currículo de educación física. Este enfoque permite comprender las interrelaciones y dinámicas entre la formación docente, las políticas, la diversidad deportiva, los recursos y las conexiones comunitarias, de acuerdo con los principios del pensamiento sistémico y el aprendizaje organizacional propuestos por (César Franklin Barahona Martínez, 2025). Esto facilita no solo la identificación de problemas aislados, sino la propuesta de soluciones integrales y adaptativas que consideren las realidades sistémicas y promuevan la sostenibilidad en el tiempo.

En la realización de este artículo se presenta un análisis sistemático de quince artículos seleccionados los cuales no solo buscan delinear un panorama actualizado sobre las estrategias metodológicas, enfoques pedagógicos y el desarrollo curricular en la enseñanza del deporte, sino también fundamentar un conjunto de recomendaciones que aportarán una mejora sustancial en la práctica educativa. La visión integrada que propone este estudio pretende contribuir a enriquecer el currículo nacional, robustecer la formación docente y promover una diversificación deportiva que impulse el desarrollo integral y la

detección temprana de talentos deportivos con proyección nacional e internacional.

No obstante, estas limitaciones no socavan la importancia de los hallazgos, pero sugieren que se necesita más evidencia a través de un estudio longitudinal de mayor calidad, que sea capaz de seguir los efectos a largo plazo entre docentes de Educación Física involucrados en la Estrategia Metodológica. De esta manera, los datos derivados de los resultados anteriores ofrecen a docentes y entrenadores marcos transparentes y basados en evidencia para comprender la importancia de la estrategia metodológica si se quiere tener docentes capaces de preparar el semillero que tanto necesita el deporte de alto rendimiento ecuatoriano.

## 2. MÉTODOS: RUTA METODOLÓGICA

Para el desarrollo de esta obra científica, se implementó una sistematización bibliográfica descriptiva y analítica, con el propósito de ordenar, comparar e interpretar la evidencia existente sobre las estrategias metodológicas para la enseñanza del deporte en el currículo de Educación Física. Para ello se seguirá un *modus operandi* de integración híbrida, donde se combinan métodos cualitativos y cuantitativos para lograr una visión amplia y robusta. El diseño será similar a una pequeña revisión sistemática; seguiremos las directrices PRISMA para asegurar la transparencia, relacionadas con la búsqueda, selección y síntesis de la información.

Se optó por un diseño de revisión documental con un alcance exploratorio y explicativo, a fin de identificar tanto las tendencias generales como las conexiones específicas entre las propuestas metodológicas y los resultados obtenidos en distintos contextos educativos.

El estudio se estructuró siguiendo los lineamientos metodológicos de las revisiones sistemáticas, con especial atención a los criterios PRISMA, lo que garantizó la transparencia en la búsqueda, selección y síntesis de la información. El enfoque fue de carácter mixto, combinando procedimientos cuantitativos (conteo de frecuencias, identificación de patrones) y cualitativos (análisis temático y comparativo de contenidos).

La población de referencia estuvo compuesta por artículos científicos indexados en bases de datos internacionales como Web of Science, Scopus, PubMed, ERIC y Google Scholar. La muestra final incluyó quince (15) estudios publicados entre 2021 y 2025, seleccionados mediante criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos. Como base de dato como base de datos complementaria. Los términos de control y los operadores booleanos se

adaptaron para buscar artículos publicados en los últimos 5 años en español, inglés y francés.

El marco metodológico consistió en fases de identificación, cribado, elegibilidad y síntesis, lo que nos permitió garantizar que los estudios incluidos cumplieran con la relevancia temática, la calidad metodológica y fueran también aplicables a la enseñanza del deporte dentro de la clase de Educación Física.

Los criterios de inclusión fueron: publicaciones en los últimos cinco años, estudios en español, inglés y francés. Investigaciones centradas en la Educación Física, con énfasis en estrategias metodológicas, currículos, inclusión y programas innovadores.

Trabajos con resultados verificables sobre enseñanza, motivación, participación o aprendizajes en el contexto deportivo y escolar.

Se excluyeron editoriales, cartas al editor, resúmenes de conferencias y revisiones narrativas sin metodología explícita, artículos no indexados, tesis de grado, así como estudios sin relación directa con la enseñanza del deporte en Educación Física.

El proceso de cribado se desarrolló en tres fases: (1) lectura de títulos y resúmenes para verificar pertinencia temática y temporal, (2) revisión del texto completo para confirmar la elegibilidad según criterios establecidos, y (3) síntesis organizada de los artículos aceptados. Dos revisores trabajaron de manera independiente y cualquier discrepancia se resolvió mediante consenso.

Para la extracción de datos se elaboró una matriz en formato tabular con las siguientes categorías: autor y año, título, objetivo, metodología y resultados. Este procedimiento permitió sistematizar la información de manera lógica y auditable. La verificación de calidad se garantizó mediante revisión cruzada de un 30% de los registros.

El análisis de datos se llevó a cabo en dos niveles:

*Cuantitativo:* conteo de frecuencias de metodologías aplicadas, distribución temporal de los artículos y categorización de resultados.

*Cualitativo:* análisis temático de los hallazgos relacionados con innovación metodológica, inclusión, participación estudiantil, competencias docentes y aportes curriculares.

El rigor metodológico se fortaleció mediante triangulación de fuentes, registro sistemático de decisiones y auditoría interna del proceso de selección. Se reconoció, sin embargo, como limitación, la heterogeneidad en los enfoques

Gnosis

Revista de Educación

metodológicos de los estudios revisados, lo que restringió la posibilidad de generalización estadística, pero enriqueció la comprensión integral del fenómeno.

Los aspectos éticos se circunscribieron al uso de datos secundarios disponibles públicamente, sin involucrar la participación directa de seres humanos. Todas las fuentes se citaron adecuadamente, respetando la integridad académica y la propiedad intelectual.

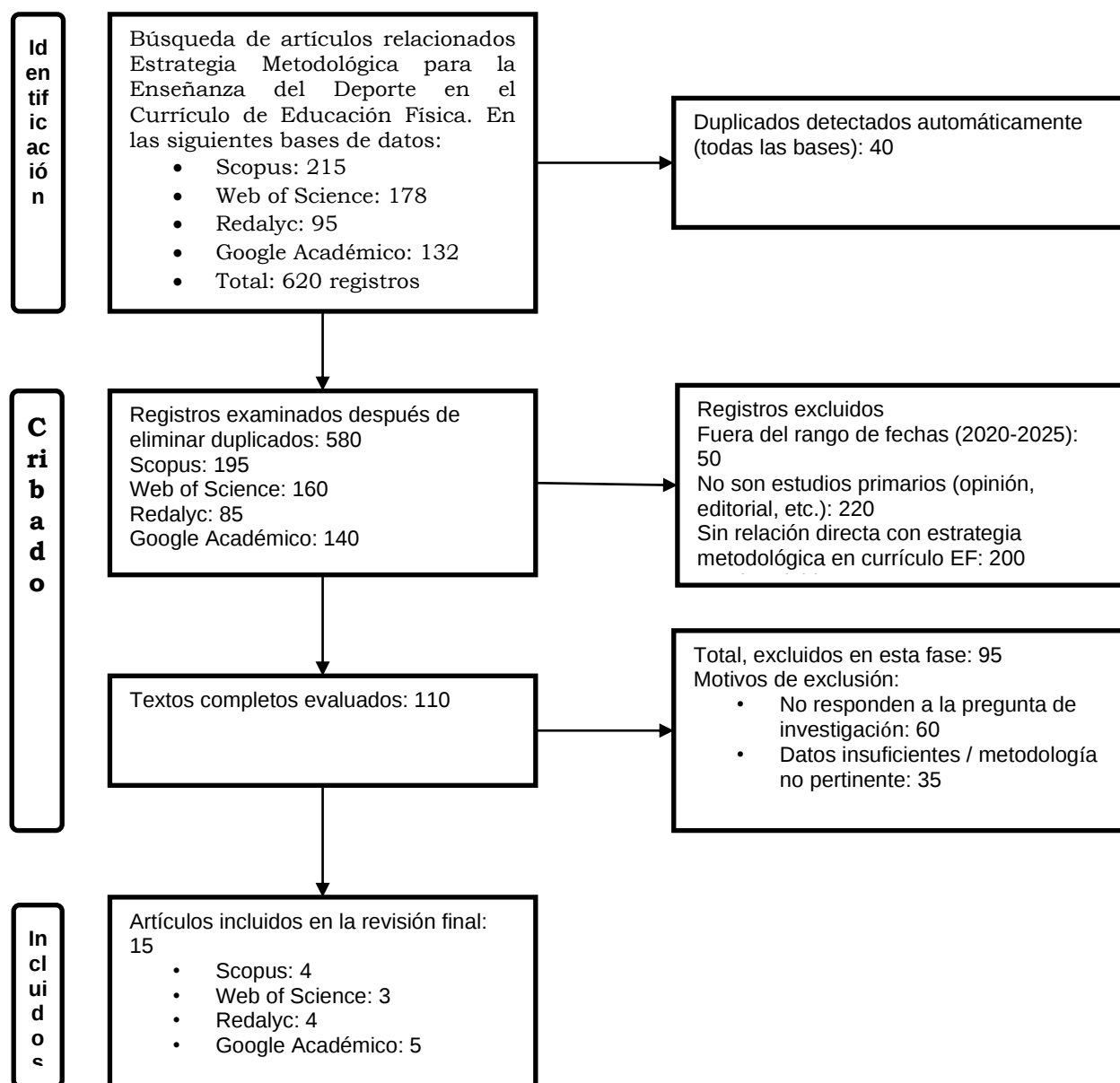
**Tabla 1.** *Criterios de elegibilidad*

| <b>Criterio</b>      | <b>Inclusión</b>                                                                                                                                                               | <b>Exclusión</b>                                                    |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Rango temporal       | Artículos publicados enero 2021-septiembre 2025                                                                                                                                | Publicaciones anteriores a 2021 o posteriores al cierre de búsqueda |
| Idiomas              | Español, inglés, francés                                                                                                                                                       | Otros idiomas sin traducción disponible                             |
| Tipo de estudio      | Revisiones sistemáticas, meta-análisis, ensayos controlados aleatorizados (RCT), cuasi-experimentales, observacionales longitudinales/transversales, intervenciones educativas | Opiniones, narrativos, periodísticos o sin revisión por pares       |
| Población/contexto   | Estudiantes básica-secundaria-bachillerato; docentes educación física                                                                                                          | Deportistas alto rendimiento o programas extracurriculares          |
| Área temática        | Educación física, pedagogía deporte, currículo escolar, metodologías enseñanza                                                                                                 | Medicina deportiva, fisiología, biomecánica sin enfoque educativo   |
| Calidad metodológica | Revistas indexadas (Scopus, WoS, ERIC, DOAJ, SciELO, Redalyc)                                                                                                                  | Blogs, revistas predatorias o sin revisión por pares                |
| Disponibilidad       | Texto completo OA o accesible en bases de datos                                                                                                                                | Solo resúmenes o referencias incompletas                            |
| Relevancia temática  | Estrategias metodológicas, modelos pedagógicos, enfoques curriculares                                                                                                          | Enfoques tangenciales (salud pública, nutrición)                    |

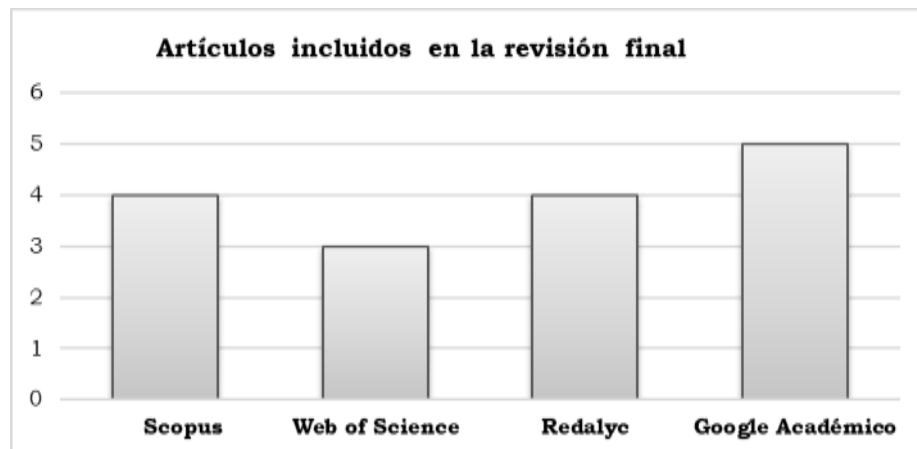
La tabla de criterios de elegibilidad deja claro que la revisión busca estudios recientes y pertinentes, al centrarse en publicaciones entre 2021 y 2025 y en tres idiomas ampliamente usados en la investigación educativa. Se priorizan diseños con base empírica y revisión por pares, lo que ayuda a filtrar opiniones y textos poco rigurosos. El foco en estudiantes de educación básica, secundaria y bachillerato, junto con docentes de Educación Física, mantiene la mirada dentro del contexto escolar real. Además, se seleccionan trabajos específicamente vinculados con la educación física, la pedagogía del deporte y

el currículo, evitando desvíos hacia áreas biomédicas sin componente educativo. Exigir revistas indexadas y acceso al texto completo contribuye a una revisión más transparente y confiable. Por último, al incluir solo investigaciones que aborden estrategias metodológicas, modelos pedagógicos y enfoques curriculares, se garantiza que la información recopilada sea útil para diseñar propuestas concretas de enseñanza del deporte en la escuela.

**Figura 1.** *Flujograma de selección de estudios*



**Figura 2.** *Artículos incluidos en la revisión*



La figura 2 muestra la distribución de los artículos incluidos en la revisión final según la base de datos en la que fueron localizados. Google Académico aportó la mayor cantidad de estudios, con cinco artículos, seguido de Scopus y Redalyc, con cuatro publicaciones cada una. Por su parte, Web of Science registró tres artículos, constituyéndose en la base con menor representación dentro de la muestra seleccionada. En conjunto, se incluyeron 16 artículos, lo que evidencia la conveniencia de combinar bases de datos internacionales y regionales para ampliar la cobertura de la búsqueda y obtener una visión más diversa de la producción científica relacionada con el objeto de estudio.

### 3. RESULTADOS: INDICIOS Y HALLAZGOS

La revisión de los estudios seleccionados evidencia una creciente diversificación de los enfoques metodológicos empleados en el campo de la Educación Física. Vors (2023) analiza las concepciones y los usos de la investigación con métodos mixtos desde una perspectiva epistemológica y metodológica, destacando que este enfoque posee un importante potencial heurístico para comprender la actividad y la experiencia en la Educación Física y el deporte. Sin embargo, el autor advierte que su aplicación presenta una considerable heterogeneidad, especialmente en lo relacionado con la congruencia paradigmática, la integración de los datos cualitativos y cuantitativos y el equilibrio entre las distintas fuentes de información. En esta misma línea de innovación metodológica, Toro-Castro (2022) diseñó una estrategia orientada al mejoramiento de la calidad de las clases de Educación Física en estudiantes de primero de Bachillerato de una institución educativa de Guayaquil. Mediante la utilización de métodos teóricos, empíricos y estadísticos, se constató que las formas tradicionales de conducción de la clase limitaban la motivación y el aprendizaje significativo, mientras que la estrategia

propuesta favoreció nuevas maneras de pensar, sentir y actuar por parte de los estudiantes.

Por su parte, Olate Pastén et al. (2022) estudiaron las metodologías de enseñanza utilizadas en las clases de Educación Física de establecimientos de enseñanza media de la provincia de Diguillín, en Chile. A través de una investigación cuantitativa, descriptiva y transversal, desarrollada con 12 docentes y 310 estudiantes, se analizaron cinco metodologías directivas y activas mediante un cuestionario tipo Likert. Los resultados demostraron que tanto los profesores como los estudiantes reconocían la aplicación de diferentes metodologías; no obstante, los alumnos percibieron una mayor presencia de prácticas directivas que la reconocida por los propios docentes. Este hallazgo pone de manifiesto la necesidad de contrastar las percepciones de los diferentes actores educativos y de promover metodologías más participativas, activas y centradas en el estudiante.

La motivación y la autonomía del estudiante constituyen otros ejes relevantes en la literatura examinada. Bradette (2022) analizó el efecto de permitir que los estudiantes eligieran el tipo de prueba cardiorrespiratoria que realizarían en su evaluación final. El estudio, de carácter cuasi experimental, contó con 79 estudiantes de educación postsecundaria distribuidos en un grupo experimental y otro de control. Los resultados mostraron que quienes tuvieron la posibilidad de elegir manifestaron una mayor motivación, una percepción superior de control sobre su aprendizaje y un mayor interés por la práctica de actividad física dentro y fuera del contexto educativo. Estos resultados respaldan la conveniencia de introducir oportunidades de elección en la evaluación, pues la participación del estudiante en la toma de decisiones puede fortalecer su motivación intrínseca y su compromiso con la asignatura.

La inclusión educativa también ocupa un lugar central en las investigaciones recientes. Paredes Torres (2024) propuso una estrategia metodológica para favorecer la inclusión de estudiantes con síndrome de Down en las clases de Educación Física. Mediante un enfoque mixto, que integró observaciones, encuestas y entrevistas aplicadas a docentes, estudiantes y niños de Educación Básica, se identificaron limitaciones en la preparación del profesorado para desarrollar prácticas inclusivas. A partir de este diagnóstico se diseñó una estrategia basada en juegos, cuya aplicación contribuyó favorablemente a la participación e integración de los estudiantes con síndrome de Down. De manera complementaria, Marín-Suelves et al. (2021) desarrollaron un estudio bibliométrico sobre la inclusión en Educación Física y encontraron un predominio de investigaciones cualitativas, mayoritariamente no interventivas, centradas en niños con necesidades específicas de apoyo educativo. Asimismo, identificaron a Estados Unidos, Brasil y España como los países con mayor producción científica y señalaron que los juegos adaptados

Gnosis

Revista de Educación

favorecen actitudes más positivas hacia el alumnado con necesidades educativas especiales.

En relación con la participación físico-deportiva, Moreno-Vitoria et al. (2024) realizaron una revisión sistemática de 29 artículos científicos con el propósito de identificar los factores que influyen en la práctica de actividad física de las adolescentes. Los resultados permitieron reconocer diez factores, organizados en dos grandes grupos. Entre los factores internos se encontraron la motivación, la autopercepción, la autopresentación, la identidad deportiva y los cambios evolutivos; mientras que entre los externos se destacaron el entorno deportivo, el contexto educativo, el apoyo social, los modelos de conducta y los estereotipos de género. Estos hallazgos revelan que la participación deportiva femenina no depende exclusivamente de la voluntad individual, sino también de las condiciones sociales, educativas y culturales que rodean a las adolescentes. En consecuencia, se requieren estrategias integrales que permitan prevenir el abandono deportivo y construir espacios de participación más equitativos.

Los estudios curriculares muestran, además, la necesidad de fortalecer la coherencia entre las finalidades de la Educación Física, sus contenidos y sus formas de evaluación. Bezeau et al. (2021) analizaron los currículos oficiales de Educación Física en Francia, la Suiza francófona y Quebec, tomando como referencia categorías como las finalidades educativas, los contenidos, la progresión y la evaluación. Los resultados indicaron que los propósitos generales se encontraban ampliamente prescritos, mientras que los contenidos, las modalidades de enseñanza, las secuencias de progresión y los criterios evaluativos aparecían poco desarrollados. Aunque se identificaron particularidades en cada contexto, el estudio evidenció una insuficiente articulación curricular, lo que limita la orientación práctica del profesorado y abre nuevas posibilidades para la investigación didáctica comparada.

Desde la perspectiva de la Educación Infantil, Hao et al. (2024) analizaron las opiniones de docentes que implementaban un currículo estructurado de Educación Física en un centro preescolar chino. Mediante entrevistas semiestructuradas a seis educadores, se identificaron dificultades relacionadas con la insuficiencia de equipamiento, la sobrecarga horaria, la falta de formación profesional y los riesgos de seguridad asociados al uso de materiales inadecuados. La ausencia de preparación específica reducía la confianza de los docentes para desarrollar el currículo. Por ello, los participantes recomendaron disponer de actividades adaptadas a espacios interiores, planes de clase más detallados, respaldo empírico para involucrar a las familias y programas de desarrollo profesional centrados en conocimientos de Educación Física, lenguaje pedagógico y prevención de riesgos.

La implementación de modelos pedagógicos constituye igualmente un desafío para la práctica docente. Casey et al. (2024), mediante una revisión sistemática de métodos mixtos, integraron estudios cualitativos y cuantitativos sobre las experiencias del profesorado al aplicar modelos pedagógicos en Educación Física. Los resultados evidenciaron experiencias diversas: mientras algunos docentes reconocieron beneficios en la motivación y participación de los estudiantes, otros manifestaron dificultades para comprender y aplicar adecuadamente los modelos. El estudio subraya que la efectividad de estas propuestas depende de la formación continua, del acompañamiento institucional y de la posibilidad de adaptar los modelos a las características concretas de cada contexto educativo.

En lo referente a la intensidad de la actividad física durante las clases, Wong et al. (2021) sintetizaron la evidencia disponible sobre intervenciones destinadas a aumentar la actividad física moderada y vigorosa en niños de entre 8 y 11 años. La revisión incluyó cinco estudios controlados con un total de 1452 participantes. Todas las intervenciones reportaron resultados favorables y el metaanálisis mostró un incremento promedio del 14,3 % del tiempo de clase dedicado a actividades de intensidad moderada o vigorosa. Las propuestas más efectivas combinaron juegos activos, actividades físicas planificadas, participación de especialistas y programas de formación docente sustentados en la teoría de la autodeterminación. Estos resultados confirman que la organización didáctica de la clase y la preparación del profesorado son factores decisivos para elevar los niveles de actividad física del alumnado.

La influencia de la Educación Física sobre el bienestar psicológico también ha sido objeto de investigación. Lima et al. (2022) analizaron los efectos de tres intervenciones escolares sobre los síntomas depresivos en adolescentes mediante un ensayo aleatorizado por conglomerados en el que participaron 1279 estudiantes. Las intervenciones consistieron en duplicar las clases de Educación Física, desarrollar talleres con los docentes o combinar ambas acciones. Los resultados mostraron que el simple incremento de la frecuencia de las clases no produjo una reducción significativa de los síntomas depresivos. En cambio, la capacitación de los docentes disminuyó la sintomatología depresiva, el aislamiento social y los problemas relacionados con la calidad del sueño. El aislamiento social explicó parcialmente el efecto de la intervención, lo que sugiere que la calidad pedagógica y relacional de las clases puede ser más importante que el aumento cuantitativo del tiempo asignado a la asignatura.

La importancia del apoyo docente se reafirma en el estudio longitudinal de Huang et al. (2025), realizado con 555 estudiantes universitarios. Mediante modelos cruzados y análisis de mediación, se comprobó que el apoyo percibido del profesor de Educación Física predijo tanto la motivación autodeterminada

Gnosis

Revista de Educación

como la adherencia posterior al ejercicio. La motivación actuó como variable mediadora entre el apoyo del docente y la continuidad de la práctica física. Estos resultados indican que el profesorado no solo transmite conocimientos o dirige actividades motrices, sino que también desempeña una función determinante en la construcción de actitudes, hábitos y motivaciones sostenibles hacia el ejercicio físico.

En cuanto a la diversificación de los contenidos curriculares, Ortega Zayas et al. (2025) realizaron una revisión sistemática sobre la incorporación de los deportes de raqueta y pala en las clases de Educación Física de la educación primaria. A partir del análisis de 15 estudios, concluyeron que estas prácticas favorecen el desarrollo de habilidades motrices, cognitivas y sociales, enriquecen el currículo y contribuyen a la adopción de estilos de vida activos y saludables. Sin embargo, también se identificaron dificultades relacionadas con la escasa formación docente, la limitada disponibilidad de materiales y la insuficiente colaboración entre las instituciones escolares y las federaciones deportivas. Por tanto, la inclusión de estos deportes requiere adecuaciones metodológicas, recursos pertinentes y una preparación profesional que permita aprovechar sus potencialidades educativas.

Finalmente, Müller et al. (2021) examinaron las experiencias de estudiantes LGBTQ+ en las clases de Educación Física mediante una revisión sistemática de estudios cualitativos publicados entre 2010 y 2020. La investigación integró diez estudios con 227 participantes procedentes de seis países. Los resultados mostraron que la Educación Física continúa estructurándose, en numerosos contextos, sobre patrones heteronormativos que pueden generar experiencias de exclusión, incomodidad o discriminación. Esta situación evidencia la necesidad de revisar las prácticas pedagógicas, los discursos, la organización de los grupos y la selección de actividades, con el propósito de construir ambientes educativos seguros, respetuosos de la diversidad y libres de estereotipos vinculados con el género y la orientación sexual.

En conjunto, los estudios revisados muestran que la mejora de la Educación Física depende de una articulación equilibrada entre innovación metodológica, formación docente, motivación estudiantil, inclusión, coherencia curricular y atención a la diversidad. Las evidencias indican que las estrategias más efectivas no se limitan a incrementar el tiempo de actividad física, sino que procuran transformar la calidad de las interacciones pedagógicas, ampliar la autonomía del estudiante, adaptar las actividades a sus necesidades y fortalecer las competencias profesionales del profesorado. De este modo, la Educación Física puede consolidarse como un espacio formativo que contribuya al desarrollo motor, cognitivo, emocional y social de todos los estudiantes.

Los estudios revisados entre 2021 y 2025 permiten identificar tendencias relevantes en torno a la aplicación de estrategias metodológicas en la enseñanza del deporte dentro del currículo de Educación Física.

En primer lugar, los métodos mixtos de investigación aportan un marco útil para comprender la complejidad de la práctica educativa, aunque aún presentan heterogeneidad en su aplicación y desafíos epistemológicos (Vors, 2023). Estos hallazgos sugieren que la combinación equilibrada de datos cualitativos y cuantitativos ofrece una comprensión más integral de la realidad educativa, pero exige coherencia paradigmática.

Por otra parte, estudios aplicados en Ecuador evidencian que el diseño de estrategias metodológicas innovadoras mejora la calidad de la clase de Educación Física, ya que fomenta nuevas formas de pensamiento, emoción y acción; en contraste, la conducción tradicional limita la motivación y el aprendizaje significativo (Toro-Castro, 2022).

Se reconoce el uso de estrategias metodológicas que promueven la autonomía del estudiante como un factor esencial en la enseñanza de la educación física. De esta manera, permitir que los estudiantes tomen decisiones sobre su evaluación como la elección del tipo de prueba física ha demostrado fortalecer su motivación intrínseca y su sentido de control sobre el aprendizaje. (Bradette, 2022) lo que evidencia que otorgar opciones evaluativas genera un mayor compromiso y disfrute durante las clases, promoviendo una participación más consciente y sostenida en la práctica de la actividad física tanto dentro como fuera del contexto educativo.

Otro hallazgo de gran relevancia se vincula con la inclusión de estudiantes con necesidades educativas especiales. El caso de niños con síndrome de Down mostró que, mediante estrategias basadas en juegos, se logró favorecer la participación activa y la adaptación social de estos estudiantes, superando limitaciones iniciales de los docentes para promover inclusión efectiva (Paredes Torres, 2024).

En el plano internacional, los resultados bibliométricos evidencian un predominio de estudios sobre inclusión en EF centrados en enfoques cualitativos, con especial atención a niños con necesidades educativas especiales, aunque aún existe escasez de estudios de intervención que evalúen el impacto concreto de las estrategias implementadas (Marín-Suelves, 2021).

Finalmente, revisiones sistemáticas recientes destacan factores que influyen en la participación deportiva de adolescentes, tales como motivación, identidad deportiva, estereotipos de género y apoyo social. Estos factores actúan como barreras o facilitadores de la práctica físico-deportiva, lo cual refuerza la

necesidad de diseñar estrategias metodológicas sensibles al contexto y a las características individuales (Moreno-Vitoria, 2024).

En conjunto, los hallazgos sugieren que:

Las estrategias metodológicas innovadoras y participativas superan las limitaciones de la enseñanza tradicional.

La virtualidad y la digitalización han impulsado nuevos enfoques, aunque aún requieren consolidación.

La inclusión, especialmente de grupos vulnerables, demanda metodologías adaptadas que combinen lo lúdico con lo pedagógico.

La formación docente en competencias específicas sigue siendo un factor decisivo para la implementación efectiva de estas estrategias.

Estos indicios aportan evidencia preliminar de que la estrategia metodológica para la enseñanza del deporte debe concebirse como un proceso integral, flexible y contextualizado, capaz de responder a las demandas actuales del currículo de Educación Física.

#### 4. DISCUSIÓN: SIGNIFICADOS EN DIÁLOGO

Los hallazgos evidencian que las estrategias innovadoras constituyen un pilar fundamental para transformar la enseñanza del deporte en el currículo de Educación Física. La identificación de limitaciones en la conducción tradicional de clases (Toro Castro, 2022) coincide con lo señalado en estudios recientes, que advierten que los enfoques centrados únicamente en la instrucción técnica tienden a disminuir la motivación y la participación del alumnado (Casey, 2024) . En este sentido, se refuerza la necesidad de incorporar metodologías activas que otorguen al estudiante un papel más participativo y protagónico en su aprendizaje.

Las estrategias metodológicas que promueven la autonomía del estudiante, como permitirles elegir entre diferentes actividades evaluativas (Bradette, 2022), se alinean con estudios internacionales que destacan la eficacia de entornos híbridos y el uso de recursos tecnológicos para aumentar la motivación y el compromiso de los alumnos en Educación Física (Hao, 2024). Estos hallazgos sugieren que el currículo de Educación Física no debe limitarse a la actividad física en sí, sino considerarse como un espacio dinámico donde confluyen elementos pedagógicos, tecnológicos y sociales, favoreciendo la participación activa y el protagonismo del alumnado en su propio aprendizaje.

La evidencia vinculada a la inclusión educativa (Paredes Torres, 2024) es especialmente significativa. El éxito de estrategias basadas en el juego confirma que la Educación Física es un campo privilegiado para promover la equidad y la participación de estudiantes con discapacidad, coherente con estudios bibliométricos que destacan la centralidad de la inclusión en la agenda científica contemporánea (Marín-Suelves, 2021). Asimismo, la estrategia metodológica adquiere un carácter ético, además de pedagógico, al favorecer la diversidad y el derecho al aprendizaje de todos los estudiantes.

Por otra parte, los factores que influyen en la participación deportiva de adolescentes como la motivación, la identidad deportiva y los estereotipos de género (Moreno-Vitoria, 2024) revelan que la estrategia metodológica no solo debe atender al plano técnico, sino también al socioafectivo. Este resultado coincide con lo señalado en investigaciones previas sobre la necesidad de construir ambientes de aprendizaje que promuevan la autonomía y el bienestar psicológico (Wong, 2021).

Finalmente, los estudios sobre métodos mixtos (Vors, 2023) demuestran que la investigación en Educación Física requiere enfoques integrales capaces de capturar la complejidad de la práctica pedagógica. La estrategia metodológica, en este sentido, se nutre de la triangulación de evidencias y se legitima como un camino sólido para avanzar hacia un currículo inclusivo, participativo y contextualizado.

En conjunto, estos hallazgos señalan que el diseño de estrategias metodológicas en Educación Física no es un ejercicio accesorio, sino un componente esencial para asegurar aprendizajes significativos, fomentar la equidad y garantizar que el deporte en la escuela cumpla su función formativa, socializadora y de bienestar.

## 5. CONCLUSIONES: MIRADA HACIA EL FUTURO

La presente investigación evidenció que la incorporación de estrategias metodológicas innovadoras marcó un avance importante frente a los métodos tradicionales en la enseñanza de la Educación Física, favoreciendo la motivación, el aprendizaje y la implicación activa de los estudiantes. Se constató que el uso de recursos digitales y de metodologías como la gamificación y el modelo de aula invertida supuso alternativas eficientes para enriquecer el currículo.

Por otro lado, se determinó que la inclusión de estudiantes con necesidades educativas especiales no depende únicamente de la voluntad docente, sino de la aplicación de métodos adaptados y lúdicos que aseguren su participación plena, promoviendo su integración social y académica.

Además, los resultados resaltaron la influencia de factores socioafectivos como la motivación, la identidad deportiva y el apoyo social en la continuidad de la práctica física y deportiva, subrayando la importancia de diseñar estrategias que consideren la diversidad y el contexto sociocultural de los alumnos.

Finalmente, se concluyó que el diseño y la implementación de estrategias metodológicas en Educación Física representan un recurso pedagógico clave para el desarrollo integral del alumnado y para la construcción de un currículo más inclusivo, participativo y moderno. Se recomendaron estudios longitudinales que analicen el impacto de estas metodologías a largo plazo, así como ampliar la investigación en distintos niveles educativos. También se enfatizó la necesidad de fortalecer la formación docente en metodologías activas y en el uso de tecnologías digitales para asegurar la sustentabilidad de estas innovaciones en el currículo.

## AGRADECIMIENTOS

Expreso mi más profundo agradecimiento a Dios, fuente de fortaleza y guía constante durante todo el proceso de esta investigación. A mi familia, especialmente a mis padres, por su apoyo constante y por los valores que me han inculcado; a mi esposo, no solo por su comprensión sino también por sus valiosos aportes en discusiones científicas y críticas constructivas que enriquecieron este trabajo; y a mis hijos, por su paciencia y motivación en este proceso. Extiendo un reconocimiento a mi tutora por la guía proporcionada durante el desarrollo del estudio, la cual fue importante para mantener el rumbo de la investigación. Mi gratitud profesional y sincera a todas estas personas que contribuyeron de manera significativa a la realización de este artículo.

## 6. DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERESES

***Los autores declaran que no existen conflictos de intereses en relación con este artículo. No han recibido financiamiento ni apoyo de ninguna organización o entidad que pudiera influir en el contenido del trabajo***

## 7. CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORES

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Autor 1 | Responsable de la conceptualización del estudio, curación de los datos recopilados, análisis formal, desarrollo de la metodología, administración del proyecto, gestión de recursos, supervisión general, validación de resultados, generación de visualizaciones, y elaboración tanto del borrador original como de las revisiones y edición final del manuscrito. |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Autor 2 Participó activamente en la conceptualización, curación de datos, análisis formal, metodología, administración del proyecto, provisión de recursos, supervisión, validación, visualización y en la redacción, incluyendo el borrador inicial y la revisión y edición del documento.

Los roles de adquisición de fondos y desarrollo de software se han omitido por no corresponder a las actividades realizadas en este trabajo. Esta declaración representa con precisión la contribución y responsabilidades asumidas por cada autora en la ejecución del análisis sistemático.

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Authority, A. C. (2023). Australian Curriculum, Assessment and Reporting. Obtenido de <https://www.australiancurriculum.edu.au/f-10-curriculum/health-and-physical-education/>
- Bezeau, M. M. (2021). Analyse didactique des curriculums officiels d'éducation physique en France, en Suisse romande et au Québec. eJRIEPS (eJournal de la Recherche sur l'Intervention en Éducation Physique et Sport), 49(1), 89–104. doi:<https://doi.org/10.4000/ejrieps.5931>
- Blázquez, D. (2024). Métodos de enseñanza en Educación Física: enfoques innovadores para la enseñanza de competencias.
- Bonifaz Arias, I. G., Sánchez Anilema, J. A., Herrera Mena, V. H., & Paredes Tapia, R. M. (2020). El nuevo currículo de educación física en el Ecuador. Explorador Digital, 4(3), 252-265. doi:<https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v4i3.1349>
- Bradette, A. &. (2022). Stratégie d'évaluation permettant des choix d'activités physiques aux étudiants : impact sur leur motivation pour un cours d'éducation physique au postsecondaire. eJournal de la recherche sur l'intervention en éducation physique et sport (eJRIEPS), 42–79. doi:<https://doi.org/10.4000/ejrieps.7697>
- Cardoso Abad, A. A., & Aldas Arcos, H. G. (2025). Las metodologías activas en el proceso de enseñanza aprendizaje de la Educación Física. Religación, 10(46). doi:<https://doi.org/10.46652/rgn.v10i46.1469>
- Casey, A. &. (2024). Teachers' experiences of enacting pedagogical models and models-based practice: A systematic mixed study review. European Physical Education Review, 30(2), 234–251. doi:<https://doi.org/10.1177/1356336X231234567>
- Casey, A. &. (2024). Teachers' experiences of enacting pedagogical models and models-based practice: A systematic mixed study review. European Physical Education Review, 30(2), 234–251. doi:<https://doi.org/10.1177/1356336X231234567>
- César Franklin Barahona Martínez, D. V. (2025). LOI: Guía metodológica a partir del enfoque constructivista y la Quinta Disciplina de Peter Senge. Estudios y Perspectivas. Revista Científica y Académica, 5(2), 762–791. doi:<https://estudiosyperspectivas.org/index.php/EstudiosyPerspectivas/article/view/1159>
- Ecuador, M. d. (2025). Planificación Curricular Anual Educación Física 2024-2025. Obtenido de <https://es.scribd.com/document/864799643/PCA-EF-2025-2026-SEXTO-1>

Gnosis

Revista de Educación

- Education, D. o. (2023). Department of Education. Obtenido de <https://www.education-ni.gov.uk/articles/statutory-curriculum>
- Finland., N. B. (2022). Finnish National Agency for Education. Obtenido de <https://www.oph.fi/en/statistics-and-publications/publications/national-curriculum-basic-education-2022>
- Hao, Y. &. (2024). A pilot study of early childhood teachers' views on teaching a structured physical education curriculum: Challenges and recommendations. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 29(3), 234–251. doi:<https://doi.org/10.1080/17408989.2024.2367501>
- Huang, S. &.-C. (2025). The Dynamic Impact of Physical Education Teacher Support on College Students' Adherence to Exercise: A Cross-Lagged Study from the Perspective of Self-Determination Theory. *Behavioral Sciences*, 15(6). doi:<https://doi.org/10.3390/bs15060802>
- Lima, R. A.-A. (2022). Universal school-based intervention targeting depressive symptoms in adolescents: A cluster randomized trial. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 32(3), 622–631. doi:<https://doi.org/10.1111/sms.14115>
- Marín-Suelves, D. &.-L. (2021). Educación física e inclusión: un estudio bibliométrico (versión en español); Physical Education and Inclusion: a Bibliometric Study (versión en inglés). *Apunts. Educación Física y Deportes*, 143(1), 17–26. doi:[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/1\).143.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/1).143.03)
- Moreno-Vitoria, L. C.-R.-C. (2024). Factores que influyen en la participación físico-deportiva de las adolescentes: una revisión sistemática. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 157(3), 19–30. doi:[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2024/3\).157.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2024/3).157.03)
- Müller, J. &. (2021). Physical education from LGBTQ+ students' perspective. A systematic review of qualitative studies. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 28(6), 601–616. doi:<https://doi.org/10.1080/17408989.2021.2014434>
- Ortega Zayas, M. A. (2025). Una revisión sistemática sobre las implicaciones derivadas del uso de deportes de raqueta como contenido en las clases de educación física en educación primaria. *Journal of Sport and Health Research*, 17(2), 168–187. doi:<https://doi.org/10.58727/jshr.107875>
- Paredes Torres, J. J. (2024). Estrategia metodológica: Una práctica de inclusión de estudiantes con Síndrome de Down en Educación Física. *Journal of Science and Research*, 9(1), 1 – 28.
- Rodríguez Verdura, H. L.-Á. (2022). La enseñanza deportiva y el entrenamiento deportivo / Sports education and sports training. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(2), 823–838. doi:<https://podium.upr.edu/cu/index.php/podium/article/view/1028>
- Toro Castro, M. &. (2022). Estrategia metodológica para mejorar la calidad de la clase de Educación Física. . *Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 6(2), 213–229. doi:[https://doi.org/10.26820/recimundo/6.\(2\).2022.213-229](https://doi.org/10.26820/recimundo/6.(2).2022.213-229)
- Toro-Castro, M. &.-S. (2022). Estrategia metodológica para mejorar la calidad de la clase de Educación Física. *Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 6(2), 213–229. doi:[https://doi.org/10.26820/recimundo/6\(2\).2022.213-229](https://doi.org/10.26820/recimundo/6(2).2022.213-229)

- Toro-Castro, M. &.S. (2022). Estrategia metodológica para mejorar la calidad de la clase de Educación Física. Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento, 213 – 229 .
- Vors, O. A.-P. (2023). Les méthodes mixtes de recherche pour l'analyse de l'activité et de l'expérience en Éducation physique et en Sport: Articulation des données et des épistémologies. STAPS(141), 5–19. doi:<https://doi.org/10.3917/sta.141.0005>
- Wong, L. S.-M. (2021). Interventions to increase moderate-to-vigorous physical activity in elementary school physical education lessons: Systematic review. Journal of School Health, 91(10), 836-845. doi:<https://doi.org/10.1111/josh.13070>
- Yesenia Olate Pastén, I. R.-Á. (2022). Metodologías de enseñanza en clases de educación física para enseñanza media en la provincia de Diguillín, región de Ñuble, Chile. Revista de Estudios y Experiencias en Educación, 21(46), 102–112. doi:<https://doi.org/10.21703/0718-5162.v21.n46.2022.005>