



ISSN: 2789-0309

Vol. 6 Núm. 16 - 2026

Journal homepage: <https://idicap.com/ojs/index.php/ogmios/index>

Hacia una resignificación de la enseñanza de la Educación Física las instituciones educativas de Colombia

Reinterpretation of Physical Education teaching in Colombian educational institutions

Elkin Yecid Rubiano Sierra ^{a*} 

^a Universidad Metropolitana de Educación, Ciencia y Tecnología "UMECIT", Ciudad de Panamá, Panamá

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

PALABRAS CLAVE	RESUMEN
Educación física Resignificación Currículo Prácticas pedagógicas Bienestar	Este artículo expone los resultados de una investigación doctoral, cuyo objetivo fue la elaboración de una propuesta pedagógica para la resignificación de la enseñanza de la educación física en las instituciones educativas colombianas. Se acogió un enfoque cualitativo interpretativo con una perspectiva histórico-hermenéutica. El estudio se desarrolló en el contexto educativo del país mediante la revisión documental, el análisis normativo y la entrevista semiestructurada aplicada a 15 docentes de Educación Física vinculados a colegios de educación básica y media ubicadas en diferentes regiones de Colombia. Para el análisis de los datos se empleó el software Atlas.ti. Los hallazgos evidencian que la enseñanza de esta disciplina continúa centrada especialmente en el desarrollo de capacidades físicas y deportivas, con escasa integración de competencias socioemocionales y de aprendizajes aplicables en la vida diaria. De igual manera, se identificó el uso persistente de metodologías tradicionales basadas en el mando directo, la baja intensidad horaria y la escasa presencia de docentes especializados en los niveles de básica primaria. Es así como estos hallazgos muestran una brecha entre los lineamientos curriculares orientados a la formación integral y las prácticas desarrolladas en las aulas de clase. A partir de los resultados se formula la propuesta pedagógica encaminada a fortalecer los aprendizajes significativos y pertinentes, las competencias ciudadanas y el bienestar general a través de la integración de las metodologías activas y los aprendizajes contextualizados. En conclusión, la resignificación de la enseñanza de la Educación Física exige la transformación de los propósitos de formación, las prácticas pedagógicas y los diseños curriculares favoreciendo aprendizajes significativos y pertinentes acordes con la realidad de los estudiantes.

* Autor para correspondencia: elkinrubiano.est@umecit.edu.pa

DOI: <https://doi.org/10.53595/rlo.v6.i16.158>

Recibido el 17 de marzo del 2026, aceptado el 10 de julio del 2026
 En línea el 30 de agosto del 2026

Publicado por IDICAP Pacífico. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC
<http://creativecommons.org/licencias/by-nc/4.0/>

Abstract

This article presents the findings of a doctoral research project, the aim of which was to develop a pedagogical proposal for rethinking the teaching of physical education in Colombian schools. An interpretative qualitative approach was adopted, drawing on a historical-hermeneutic perspective. The study was conducted within the country's educational context through a literature review, normative analysis and semi-structured interviews with 15 physical education teachers working in primary and secondary schools across different regions of Colombia. Atlas.ti software was used for data analysis. The findings show that the teaching of this subject continues to focus primarily on the development of physical and sporting abilities, with little integration of socio-emotional skills and learning applicable to daily life. Similarly, the persistent use of traditional methodologies based on direct instruction, low teaching hours and the scarcity of specialist teachers at primary level were identified. These findings thus reveal a gap between curriculum guidelines aimed at holistic education and the practices implemented in the classroom. Based on these results, a pedagogical proposal has been formulated with the aim of strengthening meaningful and relevant learning, civic competencies and general well-being through the integration of active methodologies and contextualised learning. In conclusion, the rethinking of Physical Education teaching requires a transformation of educational objectives, teaching practices and curriculum design, favouring meaningful and relevant learning in line with the students' reality.

Keywords: physical education, reinterpretation, curriculum, pedagogical practices, well-being.

1. Introducción

Durante décadas, la enseñanza de la educación física ha enfrentado diferentes transformaciones. No obstante, en muchas instituciones educativas aún predomina una visión de esta asignatura centrada en el desarrollo de las capacidades físicas y deportivas, lo que ha invisibilizado su potencial pedagógico, limitando su aporte a la formación integral del estudiantado y a la promoción del bienestar (López et al, 2016). Esta situación pone en evidencia la necesidad de revisar de forma crítica los propósitos, contenidos y prácticas pedagógicas para poder dar respuestas a los desafíos educativos contemporáneos.

En Colombia, la evolución histórica de la enseñanza de la Educación Física ha transitado de enfoques tradicionales instruccionales orientados al rendimiento físico y deportivo hacia perspectivas que promueven la formación integral, el desarrollo de competencias para la vida y la inclusión. Aunque de la Ley General de Educación (1994), reconoció la educación física como área fundamental, igual que las orientaciones curriculares publicadas posteriormente ampliaron sus propósitos de formación, persisten dificultades en la implementación de estos lineamientos en las instituciones educativas. Entre ellas se destacan, la baja intensidad horaria, la insuficiente presencia de docentes especializados en la básica primaria y la permanencia de prácticas de clase centradas en el mando directo.

Diversas investigaciones recientes han destacado la importancia de integrar las metodologías activas, enfoques inclusivos y diversos, además de estrategias orientadas hacia el bienestar general, las competencias socioemocionales y ciudadanas (León et al. 2021; Hernández, 2025). Sin embargo, la literatura disponible se ha concentrado en el análisis de tendencias pedagógicas concretas o experiencias específicas, en contraste con escasos estudios que incluyen un abordaje histórico, curricular y docentes con el objetivo de plantear propuestas de transformación de la enseñanza de la Educación Física en el contexto colombiano.

Lo expresado anteriormente, constituye el principal vacío investigativo que aborda el presente estudio. A pesar de que existen avances normativos gubernamentales y teóricos que promueven una enseñanza de la Educación Física orientada hacia el desarrollo integral del individuo, persiste una brecha entre los dichos planteamientos y las prácticas desarrolladas en el contexto escolar. En

consecuencia, es necesario la generación de propuestas pedagógicas soportadas en el análisis documental histórico y la experiencia docente de quienes imparten esta disciplina.

Desde esta perspectiva, la resignificación de la enseñanza de la Educación Física se ha de comprender como un proceso de transformación curricular y pedagógico que busca aumentar el alcance formativo de la asignatura más allá del simple desarrollo físico y motriz. Para ello es fundamental la incorporación de aprendizajes significativos relacionados con el bienestar integral, las competencias ciudadanas, la inclusión y las habilidades para la vida (Raphael et al., 2024). Este enfoque busca fortalecer la pertinencia de los contenidos escolares y su aplicabilidad en la cotidianidad de los escolares.

En este sentido, la relevancia de esta propuesta pedagógica radica en el potencial significativo de la Educación Física para contribuir en el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social de los educandos (Ochoa y Aldas, 2022). Del mismo modo, la asignatura puede promover los hábitos de vida saludable, la sana convivencia, la adecuada solución de problemas, la correcta toma de decisiones y el bienestar integral, aspectos esenciales en los escenarios educativos y sociales actuales.

En este contexto, la presente investigación tuvo como propósito resignificar la enseñanza de la Educación Física en las instituciones educativas colombianas mediante el análisis de su evolución histórica, normativa y pedagógica, así como del punto de vista de docentes que orientan esta asignatura en diferentes regiones del país. A partir de ello se diseñó una propuesta pedagógica orientada a fortalecer la formación integral, los aprendizajes significativos, la aplicabilidad de los aprendizajes y la pertinencia curricular de la disciplina acorde con las con el contexto escolar contemporáneos.

2. Métodos

2.1. Enfoque y diseño de la investigación

La investigación se desarrolló desde un enfoque cualitativo con perspectiva histórico hermenéutico. Este enfoque permite comprender el devenir de la enseñanza de la educación física entre 1970 y el 2024 en Colombia, a través de la interpretación de documentos normativos, literatura especializada y el punto de vista de los profesionales de esta disciplina ubicados en diferentes zonas del país. Este enfoque favorece la comprensión de los fenómenos educativos desde el contexto social, cultural permitiendo interpretar los significados construidos por cada uno de los actores educativos y de allí general procesos de resignificación educativa (Ortiz Ocaña, 2015).

2.2. Población

Participaron 15 docentes de Educación Física vinculados a instituciones educativas de básica y medias ubicadas en diferentes regiones de Colombia, entre ellas: Nariño, Valle del Cauca, Boyacá, Guaviare, Cundinamarca, Guaviare y la región Caribe. Los participantes contaban con formación profesional en Educación Física y diferentes niveles de cualificación académica (pregrado, especialización y maestría).

La selección de los participantes se llevó a cabo mediante un muestreo intencional, considerando como requisitos principales: a) Tener formación profesional en la disciplina, b) estar ejerciendo la docencia en instituciones educativas del país, c) tener experiencia en la enseñanza de la asignatura y d) manifestar participar de forma voluntaria en el estudio. Estos criterios permitieron obtener información relevante y contextualizada de los desafíos, limitaciones, perspectivas y transformaciones de la Educación Física en el país.

2.3. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información

Para la investigación se empleó tres estrategias de recolección de la información:

1) Revisión documental orientada a literatura científica especializada relacionada con la enseñanza de la Educación Física en Colombia.

2) Análisis normativo orientado en la revisión de leyes, normas, decretos, lineamientos y orientaciones pedagógicas que han regulado la Educación Física en el país desde 1970 hasta la actualidad.

3) Entrevistas semiestructuradas, aplicadas a 15 docentes participantes. Para ello se diseñó un guion de 16 preguntas abiertas organizadas en tres categorías de análisis: a) propósitos de enseñanza de la asignatura, b) contenidos o aprendizajes priorizados y c) prácticas pedagógicas. Las entrevistas se realizaron de manera sincrónica y tuvieron como propósito explorar las percepciones docentes sobre la evolución histórica, situación actual y proyección a futura de la enseñanza de la Educación Física.

2.4. Procedimiento

El proceso investigativo se desarrolló en tres fases. En la primera se realizó la revisión documental y normativa, sintetizando la información a través de matrices de análisis. En la segunda etapa se diseñó y validó el guion para la entrevista para posteriormente aplicarla a los docentes participantes. Finalmente se integró la información obtenida de las diferentes fuentes con el propósito de establecer convergencias, discrepancias y categorías emergentes relacionadas con la resignificación de la Educación Física en Colombia.

2.5. Análisis de Datos

El análisis de la información obtenida fue sistematizado y procesado mediante el software Atlas.ti. El estudio se desarrolló a través de un proceso de codificación progresiva compuesta por tres etapas. Inicialmente se realizó una codificación abierta mediante la identificación de conceptos y unidades significantes presente en los documentos y entrevistas. En un segundo momento se realizó una codificación axial con la cual se agrupan los códigos en categorías más amplias que van en línea con los objetivos de esta investigación. Finalmente se desarrolló una codificación selectiva orientada a integrar las categorías entorno al fenómeno principal, la resignificación de la enseñanza de la Educación Física en Colombia.

Adicionalmente, se utilizó la triangulación de fuentes, contrastando la información obtenida a partir de la revisión normativa, de literatura especializada y la entrevista a docentes. Este procedimiento fortaleció la validez interpretativa de los hallazgos, permitiendo la construcción de categorías emergentes (Feria et al., 2019).

3. Resultados y discusión

El análisis triangulado de la revisión de literatura especializada, documentos normativos y las entrevistas permitió establecer una brecha persistente entre los lineamientos curriculares que promueven la formación integral y las prácticas pedagógicas que predominan en el contexto escolar. Aunque existe una evolución normativa de la Educación Física orientando sus propósitos hacia el bienestar general, la inclusión, la diversidad y desarrollo integral como lo expresa el Experto 2.

“ya no se hace una Educación Física tan deportivizada, sino que se hace una Educación Física más encaminada a la formación integral de las personas”

O como lo plantea otro entrevistado:

“El cambio más significativo es el desarrollo de las competencias motriz, expresiva corporal y axiológica corporal y no solo el aprendizaje de un deporte” (Experto 4.)

Estos avances no se ven reflejados significativamente en las dinámicas de aula. En este sentido, uno de los hallazgos principales tiene que ver con la prevalencia de modelos tradicionales y repetitivos centrados en el rendimiento físico, la disciplina y el deporte, privilegiando la práctica de disciplinas tradicionales como el atletismo, la gimnasia, el fútbol, el baloncesto y el voleibol. Los docentes entrevistados coinciden en señalar que pese a las transformaciones curriculares impulsadas en las últimas décadas la enseñanza de la Educación Física mantiene prácticas similares a las que históricamente la han caracterizado la asignatura. Esta percepción se evidencia en lo expresado por el Entrevistado 6.

“En algunos casos continúan igual. Desde, si te estoy hablando que hace 35 años, que vi 35 a 40 años, que vi educación física en mi colegio en bachillerato. No veo muchos cambios”.

Al igual que el Experto 1. Quien plante que:

“nuestro objetivo es participar en los juegos Intercolegiados a nivel municipal, departamental y nacional. Trabajamos cuatro deportes básicos: baloncesto, voleibol, Fútbol y microfútbol”

Estas apreciaciones permiten inferir que las reformas educativas no han generado transformaciones significativas en las prácticas pedagógicas docentes. En este sentido, los hallazgos sugieren que más que un problema metodológico, existe una cultura escolar que continúa uniendo la enseñanza de la Educación Física principalmente con contenidos relacionados con las capacidades físicas y el rendimiento deportivo.

De igual manera, las entrevistas dejan ver que en los contenidos curriculares se continúa privilegiando temáticas relacionadas con las capacidades físicas condicionales, las habilidades motrices y la iniciación deportiva. Es necesario aclarar que estos componentes siguen siendo relevantes en la Educación Física, su predominio limita la incorporación de otros aprendizajes relacionados con las competencias socioemocionales, las competencias ciudadanas, las habilidades para la vida y el bienestar integral. Al respecto Entrevistado 8 señala:

“Se han mantenido las capacidades físicas básicas, pero ustedes saben es como la columna vertebral de todo y las habilidades motrices, ya pues ahí va agregando el tema de aplicar esas capacidades y esas habilidades al tema deportivo o al tema de iniciación deportiva, al tema de alto rendimiento, al tema de competencia”.

Esta afirmación evidencia que el diseño curricular en esta disciplina continúa privilegiando una perspectiva deportiva y competitiva, lo que limita la incorporación de enfoques orientados a la formación integral del estudiante. Aunque existe una creciente preocupación por incorporar contenidos relacionados con la corporeidad, los hábitos saludables y la inclusión. Estas temáticas son consideradas necesarias por los docentes para responder a las demandas de la sociedad actual. En este sentido el Experto 5 indico:

“Se han incorporado nuevos enfoques como el que tiene que ver la inclusión, el de los deportes alternativos y actividades que promuevan el bienestar emocional”

Igualmente, se destaca la importancia de fortalecer elementos como la conciencia corporal y la relación con el entorno. En este sentido, un docente afirmó que:

la Educación Física considero, que es la única asignatura que te lleva a ti mismo que te hace reflexionar sobre ti mismo (Experto 6).

Resaltando una perspectiva de la motricidad humana centrada en el autoconocimiento y la formación integral. En relación con las metodologías, los participantes reconocen avances hacia

enfoques más activos, colaborativos y participativos, aunque persisten prácticas tradicionales basadas en la repetición y la instrucción directa.

En esta línea el Experto 1. señaló que:

“utilizamos la repetitividad, el maestro demuestra y los muchachos repiten y se corrige y se hace otra demostración”

Otros docentes describieron metodologías más innovadoras, como lo indica el Experto 4. quien afirma que utiliza metodologías de: “de trabajo cooperativo, colaborativo”. En esta misma línea, el Experto 6. destacó el uso del aprendizaje basado en proyectos indicando que:

“el joven adquiere competencias para la vida y deja de verse como un individuo para verse como comunidad”

Así mismo, los docentes resaltan la necesidad de integrar las tecnologías en los procesos de enseñanza de la Educación Física. En palabras del Experto 6:

“La Educación Física también se comuniqué por medio de estos avances tecnológicos.”

Evidenciando la necesidad de adaptar las prácticas pedagógicas a los nuevos escenarios educativos.

Otro elemento destacado que surge de las entrevistas corresponde a las limitaciones institucionales que condicionan la enseñanza de la educación física escolar. Los participantes señalaron reiteradamente como barrera la baja intensidad horaria de la asignatura, los insuficientes recursos materiales y de infraestructura, además de la escasa presencia de docentes especializados en la básica primaria, factores que restringen la implementación de propuestas pedagógicas innovadoras. Estas condiciones contribuyen al mantenimiento de prácticas tradicionales, repetitivas y estandarizadas por parte de los docentes, quienes deben ajustar sus prácticas a los tiempos reducidos y las condiciones institucionales que no favorecen el desarrollo integral de la asignatura.

La triangulación de los resultados permite establecer tres elementos claves: a) la permanencia de modelos pedagógicos tradicionales en la enseñanza de la Educación Física, b) el predominio de contenidos dirigidos al rendimiento físico y deportivo, finalmente, c) las limitaciones institucionales, lo anterior dificulta los procesos de transformación curricular. Estos aspectos, dejan entrever que la resignificación de la enseñanza de la Educación Física requiere más que cambios normativos, necesita además la modificación de las prácticas docentes, de los diseños curriculares y las condiciones institucionales adecuadas que soporten el desarrollo óptimo de la asignatura. Los hallazgos resultantes de las entrevistas docentes refuerzan la necesidad de diseñar propuestas pedagógicas innovadora y contextualizadas que favorezcan los aprendizajes significativos, la aplicabilidad de los saberes y una articulación entre la escuela, la realidad de los estudiantes y las exigencias sociales.

Esto supone un desafío para esta disciplina a nivel escolar, tanto las instituciones educativas como sus docentes deberán encargarse de reconfigurar los planes de estudio de esta asignatura dando respuesta a los intereses de los estudiantes, las necesidades y exigencias de la sociedad actual. Igualmente, existen factores que suponen barreras para esta disciplina, como la baja intensidad horaria dedicada a la enseñanza de la educación física escolar y la falta de docentes especializados en la básica primaria, restan la posibilidad de llevar a cabo procesos más específicos e integrales que permitan un adecuado abordaje de esta disciplina en el aula (Lenzen et al., 2023).

Los hallazgos evidencian que el principal problema de la enseñanza de la Educación Física en Colombia no radica exclusivamente en la persistencia de prácticas metodológicas tradicionales, sino en la falta de voluntad para implementar modelos curriculares divergentes y contemporáneos. Es así como mientras los lineamientos y orientaciones curriculares promueven la formación integral, el

bienestar general, la inclusión, la diversidad y el desarrollo de competencias para la vida, las prácticas pedagógicas en el aula continúan privilegiando el rendimiento físico y el desarrollo deportivo. Esta situación revela una discrepancia estructural entre los propósitos de formación planteados por el currículo oficial y aquellos que realmente están orientando la enseñanza cotidiana de la disciplina.

Dicha tensión muestra una brecha entre el currículo escrito y el currículo implementado en la escuela. Aunque las políticas educativas han ampliado el horizonte formativo de la Educación Física, los docentes siguen enfrentando condiciones institucionales que dificultan la implementación de dichos lineamientos y orientaciones pedagógicas. En consecuencia, los procesos de innovación educativo terminan coexistiendo con modelos tradicionales sin alcanzar una real transformación, donde los discursos sobre formación integral difícilmente se ven reflejados en las dinámicas escolares.

Los resultados también permiten identificar una tensión pedagógica relacionada con la concepción de los aprendizajes en la Educación Física. Tradicionalmente, el éxito en la asignatura ha sido asociado al dominio de habilidades motrices, el desarrollo de capacidades físicas y el desarrollo deportivo. Sin embargo, las condiciones sociales y educativas actuales exigen abordar propósitos más amplios afines con el bienestar integral, la sana convivencia, las habilidades socioemocionales, la toma adecuada de decisiones y las habilidades para la vida. Lo anterior supone un desafío para el profesorado, quien debe redefinir los aprendizajes priorizados en la asignatura, las estrategias metodológicas implementadas y los procesos de evaluación utilizados, superando perspectivas limitadas al rendimiento físico.

De igual forma, emerge una discrepancia entre la estandarización curricular y la contextualización de este. Los hallazgos muestran que la mayoría de los contenidos abordados en la enseñanza de la Educación Física corresponden a disciplinas deportivas tradicionales y pruebas de condición física históricamente reconocidas. No obstante, las realidades sociales y culturales de los estudiantes en sus contextos son diversas y exigen propuestas pedagogías flexibles y adaptadas a estas realidades. La implementación de currículos homogéneos limita la capacidad de la asignatura para responder a las necesidades y exigencias de los entornos escolares reduciendo su pertinencia y significancia pedagógica.

Otro aspecto crítico identificado corresponde a lo que tiene que ver con política pública y las condiciones escolares para su implementación. Los resultados evidencian que las reformas curriculares dan la responsabilidad a los docentes para liderar la transformación educativa sin las garantías de infraestructura, formación académica y otros recursos necesarios para este propósito. Lo anterior genera una contradicción entre las expectativas institucionales y las posibilidades reales existentes en los contextos escolares, reduciendo las posibilidades de innovación y favoreciendo las perspectivas tradicionales de enseñanza de esta disciplina.

A pesar de los esfuerzos realizados por el MEN al proponer nuevas orientaciones pedagógicas, los hallazgos sugieren que estas no han logrado transformar sustancialmente las prácticas docentes, que en muchos casos siguen ancladas en enfoques tradicionales y reproductivos. Es así como los planes de estudio de la educación física continúan sin lograr incluir enfoques que fomenten las capacidades ciudadanas, la formación integral, la aplicabilidad de los aprendizajes y el pensamiento crítico (Marqués et al., 2017).

Los hallazgos coinciden con lo planteado por Maldonado y Sandoval (2025), quienes señalan que las mayores dificultades a nivel curricular en la Educación física no tienen que ver con los propósitos de formación sino con los procesos de apropiación e implementación en las instituciones educativas. De igual manera los resultados van en consonancia con lo esbozado por León et al. (2023) quienes hacen hincapié que para la incorporación de las metodologías activas no solo es necesaria la voluntad docente, sino también requiere de transformaciones institucionales y culturales que favorezcan la inclusión de nuevas formas de comprender los procesos de enseñanza aprendizaje.

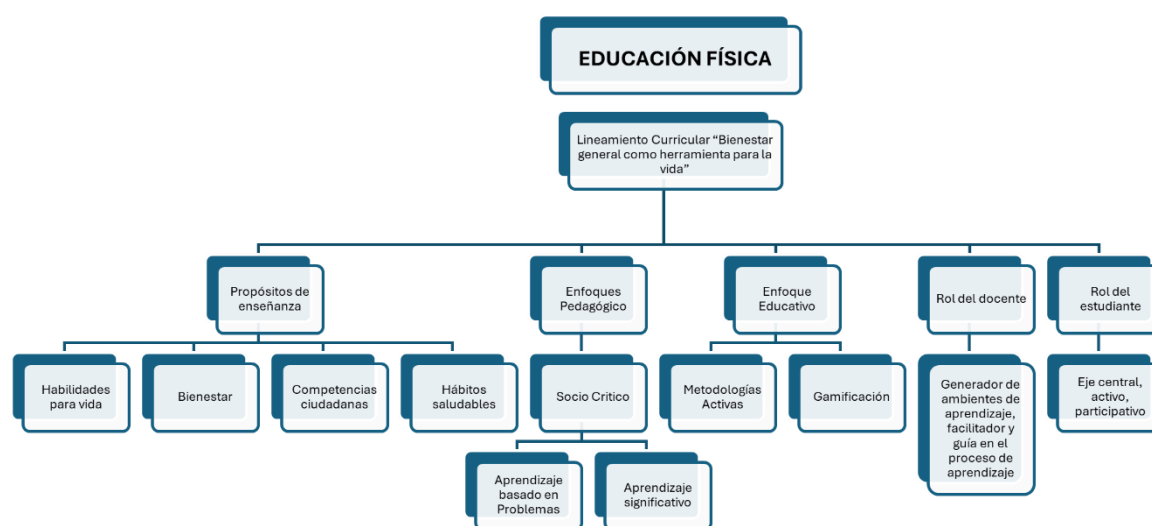
Desde una perspectiva crítica, la resignificación de la enseñanza de la Educación Física no puede simplemente reducirse a la incorporación de metodologías activas y nuevos contenidos. Implica además cuestionar las dinámicas históricas que han legitimado determinadas formas de enseñar la disciplina, es necesario reconocer el currículo como un espacio de debate donde se definen los saberes que se consideran significativos para los estudiantes. En este sentido resignificar la asignatura exige replantear sus fines educativos, con el propósito de fortalecer su contribución al desarrollo integral del individuo y la construcción de experiencias de aprendizaje significativas para la vida cotidiana.

Por tanto, la transformación la transformación de la Educación Física escolar requiere una intervención articulada en tres ejes fundamentales: a) la curricular mediante la redefinición de los aprendizajes priorizados por la asignatura, b) las prácticas pedagógicas a través de metodologías centradas en la participación activa del estudiante y c) el contexto institucional el cual ha de garantizar las condiciones para la implementación de propuesta de innovación educativa. Solo la integración de estos elementos permitirá avanzar hacia una resignificación efectiva y sostenible de la enseñanza de la Educación Física en Colombia.

Finalmente, tomando como eje fundamental el análisis de los hallazgos, estos permiten establecer las bases para la elaboración de una propuesta pedagógica que contribuya a la resignificación de la enseñanza de esta disciplina en el contexto actual. Para ello se tendrán en cuenta elementos relevantes como los contenidos contextualizados, el aprendizaje significativo aplicado y vinculado con las realidades de los estudiantes, sus intereses y necesidades, las exigencias del contexto, el bienestar general, las competencias ciudadanas, además de la implementación de metodologías activas donde se ha de destacar la gamificación, el aprendizaje basado en retos, la resolución de problemas y la educación socioemocional, como se visualiza en la figura siguiente:

Figura 4

Diseño Curricular



En esta línea, los aprendizajes priorizados en la propuesta para la enseñanza de la educación física darán cuenta de las necesidades e intereses de los estudiantes y su entorno, favoreciendo su aplicabilidad en la cotidianidad. Del mismo modo, las unidades didácticas y los diseños de clase responderán a metodologías activas e innovadoras que faciliten el desarrollo de las clases, la adquisición de herramientas para la vida y el bienestar general del individuo, como se evidencia en el siguiente ejemplo de plan de estudio para los niveles de media.

Tabla 1*Plan de Estudios*

Grado: Décimo						
Periodo	Aprendizajes priorizados	Meta de comprensión	Desempeños	Actividades de enseñanza/Aprendizaje	Competencias básicas y socioemocionales	Evidencias
1	Bienestar y sus dimensiones. Conceptos de bienestar.	-Comprende los conceptos de bienestar físico para mejorar su calidad de vida y su salud. -Comprende los diferentes tipos de bienestar para llevarlos al desarrollo de actividades que complementen y mejoren su calidad de vida.	-Establece la importancia del bienestar general para mejorar su calidad de vida. -Identifica sus fortalezas y debilidades de acuerdo con la manera como se desempeña ante situaciones problema, la toma de decisiones y sus efectos.	-Consulta guiada sobre el concepto de bienestar general y los tipos de bienestar. -Elaboración de un diario de prácticas cotidianas relacionadas con el bienestar físico, emocional, social y espiritual. -Trabajo práctico grupal de la calidad de vida que está llevando en su día a día (exposición). -Elaboración y puesta en práctica de una lista de chequeo de buenas prácticas de bienestar para el diario vivir. -Construcción de un plan de bienestar individual y familiar acorde a las necesidades e intereses de cada estudiante.	-Escucha activa - Resolución de problemas -Toma responsable de decisiones	-Exposiciones -Diarios de campo o trabajo -Listas de chequeo -Trabajo y participación en clase -Plan de bienestar
2	Bienestar mental Meditación y Yoga	-Comprende la importancia de reconocer su cuerpo, mente y espíritu para mejorar los estados de ánimo y adquirir habilidad en el control de los sentimientos y emociones. -Comprende y aplica rutinas básicas de meditación, como beneficio para encontrar el equilibrio físico, mental y emocional.	-Desarrolla actividades lúdicas y recreativas que promuevan la calidad de vida. -Desarrolla actividades que reduzcan al mínimo la presencia de factores de riesgo en nuestras vidas.	Elaboración de un listado de cosas o elementos que afectan su estabilidad mental a nivel escolar y familiar. Elaborar un listado de cosas por las cuales el estudiante está agradecido día a día y le generan alegría. Dibuje su cuerpo señalando alrededor los elementos necesarios para tener bienestar mental.	-Escucha activa - Resolución de problemas -Toma responsable de decisiones	-Cuadernos o diarios de campo -Diagramas de bienestar mental -Trabajo y participación en clase

En este sentido, la propuesta pretende estar alineada con los Objetivos y metas de Desarrollo Sostenible (ODS) en sus numerales 3 y 4 (Naciones Unidas, 2018), donde se pretende garantizar la construcción de hábitos y estilos de vida saludables, el bienestar general de la población y, asimismo, brindar una educación de calidad enfocada en la formación integral y las habilidades para la vida. En este mismo sentido, es esencial que la iniciativa contribuya a una formación equitativa, incluyente e integral, donde su diseño curricular y plan de estudio tenga un carácter flexible que se adapte a las necesidades y exigencias del contexto; para ello es importante modificar los contenidos, las metodologías y las formas de evaluación para que den respuesta a las condiciones actuales de las instituciones educativas y las características de los educandos.

4. Conclusiones

Los resultados evidencian una persistente brecha entre los lineamientos curriculares y las orientaciones pedagógicas dirigidos hacia la formación integral y las prácticas pedagógicas predominantes en la enseñanza de la Educación Física en Colombia, las cuales continúan centradas principalmente en el rendimiento físico y el desempeño deportivo. Esto demuestra que las transformaciones normativas no han logrado traducirse en transformaciones sustanciales en las dinámicas de enseñanza de la disciplina. Por otra parte, la investigación permitió establecer que la resignificación de la Educación Física requiere una intervención en tres dimensiones: la redefinición de aprendizajes priorizados a nivel curricular, la transformación de las prácticas pedagógicas y el

fortalecimiento de las condiciones institucionales necesarias para la implementación de propuestas educativas innovadoras.

Ahora bien, como principal aporte, el estudio ofrece una propuesta pedagógica fundamentada en el análisis histórico, normativo y los aportes de docentes de distintas regiones del país, orientada a favorecer aprendizajes significativos contextualizados y una mayor pertinencia de la asignatura frente a las exigencias educativas actuales. Finalmente, los hallazgos permiten concluir que la resignificación de la Educación Física escolar constituye un desafío que trasciende la actuación individual del profesorado, exige acciones institucionales y gubernamentales que garanticen las condiciones favorables para desarrollar y consolidar procesos de cambio curricular y pedagógico permanentes.

Referencias

- Feria Ávila, H., Matilla González, M., y Mantecón Licea, S. (2019). La triangulación metodológica como método de la investigación científica. *Apuntes para una conceptualización*. *Didasc@lia: Didáctica y Educación*, 10(4), 137-146. /ISSN-e 2224-2643
- Hernández Pulido, C. A. (2025). Transformar la convivencia desde el movimiento: diseño de un programa socioemocional desde la educación física en instituciones públicas de Soacha. *Bastcorp, International Journal*, 4(2), 118-141. <http://dx.doi.org/10.62943/bij.v4n2.2025.315>
- Lenzen, B., Buyck, Y., y Bouvier, A. (2023). Enseñanza de habilidades para la vida en educación física dentro de diferentes tradiciones de enseñanza: una revisión narrativa. *Ciencias de la Educación*, 13(6), 605. <https://doi.org/10.3390/educsci13060605>
- León Castro, A. M., Mora Mora, A. L., y Tovar Vera, L. G. (2021). Fomento del desarrollo integral a través de la psicomotricidad. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 9(1), 1-13. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i1.2861>
- León Díaz, Ó., Martínez Muñoz, L. F., y Santos Pastor, M. L. (2023). Metodologías activas en la Educación Física. Una mirada desde la realidad práctica. *Retos*, 48, 647-656. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.96661>
- López Pastor, V. M., Pérez Brunicardi, D., Manrique Arribas, J. C., y Monjas Aguado, R. (2016). Los retos de la educación física en el siglo XX. *Retos*, 29, 182-187. <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.1.2341.8964>
- Maldonado Fuentes, A. C., y Sandoval Rubilar, P. R. (2025). Concepciones sobre la evaluación del aprendizaje en educación física escolar: tensiones entre el currículum esperado y aplicado. *Meta: Avaliação*, 17(55), 210-234. <http://dx.doi.org/10.22347/2175-2753v17i55.5030>
- Marqués, A., Gómez, F., Martins, J., Catunda, R., y Sarmento, H. (2017). Association between physical education, school-based physical activity, and academic performance: a systematic review. *Retos*, 31(1), 316-320. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i31.53509>
- Ministerio de Educación Nacional. (1994). *Ley General de Educación*. Ministerio de Educación Nacional.
- Naciones Unidas. (2018). *La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: Una oportunidad para América Latina y el Caribe*. Naciones Unidas.
- Ochoa Gutiérrez, C. M., y Aldas Arcos, H. G. (2022). La Educación Física como herramienta para la formación integral en estudiantes del subnivel general básica. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinovia*, 7(2), 326-350. <https://doi.org/10.35381/r.k.v7i2.1947>
- Ortiz Ocaña, A. (2015). *Enfoques y métodos de investigación en las ciencias sociales y humanas*. Ediciones de la U. ISBN: 978-958-762-399-4

Raphael Bataglia, P. U., Paiva Alves, C., Carmona Alvarado, F., y Reyes Ruiz, L. (2024). Una educación para la vida: resignificación de proyectos educativos integrales. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 42(1), 1-15.
<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.10387>