

Desafío de habilidades para el desarrollo de las capacidades físicas en estudiantes de la Institución Educativa César Pompeyo Mendoza Hinojosa

Challenge of Skills for the Development of Physical Abilities in Students of the César Pompeyo Mendoza Hinojosa Educational Institution

Gabriel Barrios Madrid, Fabian Martinez Puello

RESUMEN

El presente artículo describe un proyecto pedagógico implementado en la Institución Educativa César Pompeyo Mendoza Hinojosa, dirigido a la comunidad educativa cuyo objetivo fue fortalecer sus capacidades físicas mediante desafíos estructurados. El método consistió en intervenciones semanales durante los recreos, utilizando circuitos de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación. Las actividades fueron diseñadas de manera progresiva, permitiendo la adaptación del estudiante según su nivel de condición física como una herramienta educativa. Los resultados mostraron mejoras significativas en el desempeño motriz, mayor participación y motivación de los estudiantes, además de fortalecer valores como el liderazgo y el trabajo en equipo. Además, se evidencio un cambio positivo en la percepción de la actividad física como una herramienta educativa. Las conclusiones destacan la importancia de integrar actividades físicas dentro de la jornada escolar para potenciar el desarrollo integral y promover hábitos saludables que trascienda en el contexto escolar.

Palabras clave: capacidades físicas, actividad física escolar, desafío motriz, liderazgo, bienestar estudiantil

ABSTRACT

This article describes a pedagogical project implemented at the César Pompeyo Mendoza Hinojosa Educational Institution, aimed at strengthening the physical abilities of the educational community through structured challenges. The method consisted of weekly interventions during recess, using circuits of strength, speed, endurance, flexibility, and coordination. The activities were designed progressively, allowing students to adapt to their fitness level as an educational tool. The results showed significant improvements in motor performance, increased student participation and motivation, and strengthened values such as leadership and teamwork. Furthermore, a positive change was evident in the perception of physical activity as an educational tool. The conclusions highlight the importance of integrating physical activity into the school day to enhance comprehensive development and promote healthy habits that transcend the school context.

Keywords: physical abilities, school physical activity, motor challenge, leadership, student well-being

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El desarrollo integral de las capacidades físicas en los estudiantes de educación básica secundaria representa un componente esencial para su bienestar general, su desempeño académico y salud a largo plazo. Las capacidades físicas, no solo son fundamentales para un adecuado rendimiento en las clases de educación física, sino que también incluye directamente en la calidad de vida de los estudiantes, su autoestima y su capacidad para interactuar de manera positiva con su entorno.

En la institución educativa César Pompeyo Mendoza se identificaron múltiple deficiencia notable en estas capacidades en la comunidad educativa. Esta situación fue evidenciada mediante observaciones directas realizadas durante las clases de educación física y actividades deportivas, cuando se pudo contactar que un número significativo de estudiante presentaban dificultades para ejecutar ejercicios básicos, tales como carrera de velocidad, ejercicios de coordinación o rutinas de fuerza corporal. Estas limitaciones no solo comprometen su desempeño físico, sino que también afecta su motivación, su participación activa en la dinámica escolares y su desarrollo emocional y social. Esta problemática no es aislada, sino que refleja una tendencia preocupante en muchas instituciones públicas donde se prioriza la actividad física como un eje transversal del currículo.

Numerosos estudios han demostrado que la actividad física regular tiene un impacto positivo en el rendimiento académico, ya que favorece el desarrollo de las funciones cognitivas como la atención la memoria y la capacidad de resolución de problemas **según Ávila Márquez et al.**, existe una asociación significativa entre la actividad física y rendimiento académico de los estudiantes. Así mismo, fortalece habilidades sociales y valores fundamentales para la convivencia escolar, la empatía, el respeto y la cooperación. Estas habilidades sociales son esenciales para construir relaciones saludables, resolver conflictos y fomentar ambientes educativos más inclusivos.

A pesar de la evidencia científica disponible, en muchos contextos escolares persiste una subvaloración de la educación física, relegándola a un segundo plano frente a otras áreas del conocimiento. Esta situación limita el alcance de las estrategias pedagógicas que podrían tener un impacto transformando en la vida de los estudiantes. La falta de recursos pedagógicos y de programas innovadores para fomentar la actividad física contribuye a persistir esta problemática. Ante este panorama, se hace evidente la necesidad de diseñar e implementar estrategias pedagógicas innovadoras que respondan a las características y necesidades del contexto escolar. Una experiencia educativa centrada en el aprendizaje activo, los desafíos grupales y la reflexión colectiva, que busca no solamente mejorar el desempeño físico de los estudiantes, sino también fomentar la competencia socioemocional y valores como el liderazgo, disciplina, responsabilidad y el trabajo en equipo, contribuyendo así al desarrollo integral de los jóvenes en la escuela. Estas estrategias deben ser contextualizadas, motivadoras y sostenidas en el tiempo para garantizar un impacto duradero.

Particularmente en algunos grados, se presentan desafíos relacionados con el crecimiento los cambios corporales y emocionales, así como la construcción de identidad. por ello, implementar el proyecto "desafío de habilidades" permite no solo mejorar las condiciones físicas de los estudiantes, sino también acompañar sus procesos de socialización, autorregulación emocional y sentido de pertenencia. el enfoque grupal del proyecto fortalece la cooperación entre pares y favorece el aprendizaje colaborativo a través de experiencias prácticas. Además, involucrar a estudiantes de mayor grado como jueces o facilitadores en el desafío físico promueve el liderazgo juvenil, el sentido de responsabilidad y la guía entre compañeros, aspectos clave para fortalecer la comunidad educativa. Este tipo de dinámicas también favorece la disminución del acoso escolar, ya que se promueven relaciones positivas entre distintos grados.

En consideración, a la falta de fortalecimiento de las capacidades físicas de los estudiantes afecta no solo rendimiento académico, sino también su bienestar

emocional, social y físico. La implementación de proyectos que integren la actividad física como es transversal en formación escolar es una respuesta pertinente y necesaria ante esta realidad. de esta forma, se contribuye a una educación más integral, inclusiva y equitativa, donde el cuerpo y el comportamiento tengan un lugar protagónico en la construcción del conocimiento.

OBJETIVO GENERAL

- Fortalecer las capacidades físicas en los estudiantes, a través de un programa de desafíos estructurados que fomenten la mejora de su desarrollo integral.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia del desarrollo físico y su relación con el bienestar y el rendimiento académico.
- Diseñar y aplicar actividades que desafíen las capacidades físicas de acuerdo al grado de los estudiantes de manera sistemática y progresiva.
- Evaluar el desarrollo físico de los estudiantes a través de actividades que permitan analizar su progreso en fuerza, velocidad, coordinación, resistencia y flexibilidad.

METODOLOGÍA

La presente experiencia pedagógica se desarrolló bajo un enfoque descriptivo, utilizando un diseño no experimental con observación indirectas y registro sistemático del desempeño físico de los estudiantes. El procedimiento metodológico se estructuró entre fases: sensibilización, aplicación de actividades y evaluación mediante un desafío final

En la primera fase, se llevaron a cabo jornadas de sensibilización dirigida tanto estudiantes como padres de familia. estas charlas educativas abordaron la importancia de la actividad física en el desarrollo integral de los adolescentes, sus beneficios para la salud, el rendimiento académico y el fortalecimiento de habilidades socioemocionales. Se buscó generar conciencia sobre la necesidad de una participación activa y constante en actividades físicas, no solo dentro del horario escolar sino, también como parte de un estilo de vida saludable.

En la segunda fase consistió en la implementación de sesiones prácticas, realizadas semanalmente Durante los recreos escolares. Las actividades se organizaron en estaciones, cada una orientada al desarrollo de una capacidad motriz específica: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación. Para ello, se diseñaron ejercicios accesibles y motivadores, como carreras cortas, circuitos de fuerza- resistencia, estiramiento guiados y Juego lúdicos de coordinación. Estas dinámicas permitieron a los estudiantes involucrarse activamente respetando, sus niveles de condición física y favoreciendo un ambiente de cooperación y disfrute.

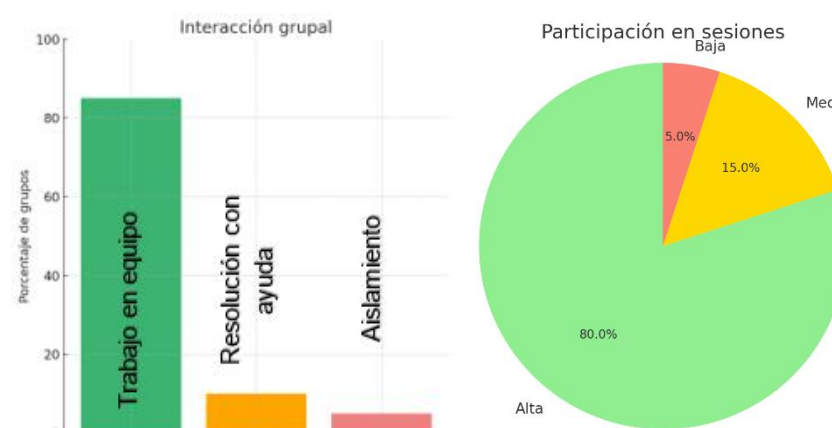
Finalmente, en la tercera fase se desarrolló un desafío final grupal, en el cual equipo conformado por estudiantes de los grados intervenidos compitieron en pruebas integradoras que evaluaban las capacidades físicas trabajadas durante el proceso. Estas actividades fueron supervisadas por estudiantes del grado décimo, quienes asumieron el rol de jueces y facilitadores, promoviendo así el liderazgo estudiantil la responsabilidad y el trabajo colaborativo.

Para evaluar el impacto de la estrategia, se utilizaron listas de cotejo un registro fotográfico y observaciones que permitieron analizar el progreso individual y grupal.El análisis de los datos se realizó de manera descriptiva, evidenciando mejora significativa en el rendimiento físico y el nivel de

motivación y la participación activa de los estudiantes Así mismo se observó un fortalecimiento de la autoestima, el compañerismo y la disposición hacia la práctica regular de actividad física.

RESULTADOS

Los resultados del proyecto demostraron una mejora sostenida de la capacidad física de los estudiantes. La actividad realizada durante los recreos favoreció en la participación entusiasta y constante, transformando un espacio de ocio en un escenario educativo valioso. Los estudiantes que inicialmente mostraban dificultades motoras lograron progresar notablemente en aspectos como la resistencia y la coordinación. Además, se fortalecieron la relación interpersonal. Los grados superiores asumieron responsabilidad como jueces mientras que los grados inferiores mostraron mayor motivación a recibir apoyo de sus compañeros. La sensibilización con el cartel informativo género en la comunidad educativa sobre la relevancia de la actividad física para la salud y rendimiento académico. El proyecto dejó instaladas capacidades que podrían replicarse en futuras actividades, consolidando una cultura escolar activa. Algunos resultados relevantes.



CONCLUSIÓN

El proyecto pedagógico "Desafío de habilidades para el desarrollo de las capacidades físicas" logró cumplir de manera efectiva los objetivos propuestos, evidenciando que es posible integrar la estrategia educativa innovadora dentro de un espacio no convencionales, cómo los recreos escolares, para promover el desarrollo integral de los estudiantes. A través de una metodología activa, progresiva y centrada en el estudiante, se fortalecieron significativamente las capacidades físicas fundamentales: fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación. Estos avances no solo fueron perceptibles a nivel motriz, sino también en la actitud, la motivación y la disposición de los estudiantes frente a la actividad física.

Uno de los aspectos más relevantes fue el impacto positivo en el clima escolar.

La participación entusiasta, el trabajo colaborativo entre estudiantes de diferentes grados y el liderazgo asumido por los por los estudiantes de grado décimo como jueces del desafío final, fortalecieron valores como el respeto, responsabilidad, la sana competencia y el sentido de pertenencia. Además, de proyecto permitió desarrollar habilidades en socioemocionales esenciales, promoviendo una cultura escolar basada en el bienestar, la solidaridad y la superación personal.

Otro logro importante fue la sensibilización de la comunidad educativa sobre la importancia de la actividad física como Piedad del rendimiento académico, la Salud Mental y desarrollo personal. Las actividades físicas fueron percibidas no como una obligación, sino como un espacio de esparcimiento, aprendizaje y crecimiento, generando un cambio positivo en la percepción del ejercicio físico dentro de la institución.

En este sentido, se concluye que intervenciones breves pero sistemáticas pueden generar resultados significativos en la formación de los estudiantes, si están diseñadas como un propósito pedagógico adaptadas al contexto escolar y orientadas al desarrollo integral

BIBLIOGRAFÍA

- Aicinema, S. (1991). The teacher and student attitudes toward physical education. *Physical Educator*, 48, 28-32.
- Ávila Manríquez, F. D. J., Méndez Ávila, J. C., Silva Llaca, J. M., & Gómez Terán, O. Ángel. (2021). Actividad física y su relación con el rendimiento académico. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación Y El Desarrollo Educativo*, 12(23).
- Blasco, T., Capdevilla, L.I., Pintanel, M., Valiente, L. & Cruz, J. (1996). Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología del Deporte*, 9-10, 51-63.
- Casimiro, A.J. (1999). Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares. Tesis doctoral. Universidad de Granada.
- Cervelló, E.M. (1996). La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas de logro. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia.
- Coll, C., Palacios, J. & Marchesi, A. (1993). Desarrollo psicológico y educación, II. Madrid: Alianza.
- Devís, J. & Peiró, C. (1993). Evaluación de programas: un programa de educación física y salud. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 31, 62-69.
- Dweck, C.S. & Leggett, E. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 256-273.
- Escartí, A., Cervelló, E. & Guzmán, J.F. (1994). Relationship between the subjective perception of the achievement goals orientation of the other significatives and the own orientation: A Spanish perspective.
- Fox, K. (1988). The psychological dimension in physical education. *The British Journal of Physical Education*, 19(1), 34-38.
- Gómez, M., Valero, A., Granero, A., Barrachina, C. & Jurado, S. (2006). Las clases de Educación Física y el deporte extraescolar entre el alumnado almeriense de primaria.

