

La condición física en la Educación Secundaria. Pistas pedagógicas para la enseñanza en la Educación Física

Physical Condition in Secondary Education. Pedagogical tracks for teaching in Physical Education

Juan C. Rodríguez^{1*} ; Paula Pisano-Casala¹ ; Mariel Ruiz¹ ; Rosa Biggeri¹ 

¹Universidad Nacional de Lujan (UNLu), Departamento de Educación, División Cultura Corporal y su Enseñanza. Buenos Aires, Argentina; e-mail: laboratorioacuatico2016@gmail.com; paupisano88@gmail.com; ruizmariel1@gmail.com; rositabiggeri@gmail.com

*autor de correspondencia: laboratorioacuatico2016@gmail.com

Cómo citar: Rodríguez, J.C.; Pisano-Casala, P.; Ruiz, M.; Biggeri, R. 2025. La condición física en la educación secundaria. Pistas pedagógicas para la enseñanza en la Educación Física. Revista Digital: Actividad Física y Deporte. 11(2):e2514. <http://doi.org/10.31910/rdafd.v11.n2.2025.2514>

Artículo de acceso abierto publicado por Revista Digital: Actividad Física y Deporte, bajo una licencia Creative Commons CC BY-NC 4.0

Publicación oficial de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A, Institución de Educación Superior Acreditada de Alta Calidad por el Ministerio de Educación Nacional.

Recibido: agosto 30 de 2023

Aceptado: junio 6 de 2025

Editado por: Néstor Ordóñez Saavedra

RESUMEN

Introducción: la Educación Física busca ampliar las posibilidades de participación de los estudiantes en experiencias motrices y sociales, mejorando, tanto la calidad como la cantidad de su disponibilidad corporal. Se reconoce la importancia de las capacidades condicionales y coordinativas en la mejora de la condición física. **Objetivo:** aclarar la terminología relacionada con la condición física y las capacidades motrices para reformular la enseñanza desde un enfoque holístico, que favorezca el desarrollo integral de adolescentes y jóvenes. **Material y métodos:** se realizó una exhaustiva revisión bibliográfica para comprender los conceptos de condición física, aptitud física y cualidades motrices, con el fin de establecer un marco teórico sólido para el análisis. **Resultados y discusión:** se propone abordar la condición física desde una perspectiva situada, dinámica e integral, que contemple dimensiones funcionales, expresivas y sociales. Se cuestionan los modelos tradicionales de actividad física en adolescentes y se destaca la importancia de propuestas educativas que reconozcan la diversidad corporal y las experiencias motrices de los estudiantes. Esto permite una enseñanza más consciente y significativa, adaptada a sus contextos y realidades. **Conclusión:** la Educación Física en la escuela secundaria se debe diferenciar de otras prácticas deportivas o recreativas, enfocándose en el conocimiento del propio cuerpo y su impacto en la salud. Las actividades se deben adaptar a las características individuales y permitir que los estudiantes comprendan sus efectos físicos, emocionales y sociales, promoviendo una relación saludable y reflexiva con el cuerpo.

Palabras Claves: Actividad física; Capacidades motrices; Condición física; Educación física; Escuela secundaria.

ABSTRACT

Introduction: Physical Education aims to broaden students' opportunities for participation in motor and social experiences, enhancing both the quality and quantity of their physical engagement. The importance of conditional and coordinative abilities in improving physical fitness is acknowledged. **Objective:** To clarify terminology related to physical fitness and motor skills in order to reformulate teaching approaches from a holistic perspective that supports the integral development of adolescents and young people. **Material and Methods:** An extensive literature review was conducted to understand the concepts of physical fitness, physical aptitude, and motor abilities, providing a solid theoretical framework for analysis. **Results and Discussion:** Physical fitness is proposed to be addressed from a situated, dynamic, and integral perspective, considering functional, expressive, and social dimensions. Traditional models of physical activity in adolescent contexts are questioned, highlighting the need for educational proposals that recognize bodily diversity and students' motor experiences. This allows for more conscious and meaningful teaching, tailored to their contexts and realities. **Conclusion:** Physical Education at the secondary school level should differ from other athletic or recreational practices by focusing on self-awareness of one's own body and its impact on health. Activities should be adapted to individual characteristics and help students understand their physical, emotional, and social effects, promoting a healthier and more reflective relationship with the body.

Keywords: High school; Motor skills; Physical activity; Physical condition; Physical education.

INTRODUCCIÓN

Analizar la Educación Física en la escuela secundaria es mirar ese recorte específico de saberes culturales seleccionados y modificados para la transmisión y apropiación dentro del ámbito escolar que, a través de un proceso de reconocimiento como disciplina educativa, área de conocimiento y práctica corporal y motriz, resulta de un proceso histórico de constitución y de legitimación en los ámbitos diversos de desarrollo profesional (Bracht & Caparroz 2009).

La intención de la Educación Física en la escuela se orienta a propiciar una educación motriz y social con relación a los valores, creencias, normas y pautas de conducta, en un determinado contexto social (Barbero, 2001); por tanto, aborda las prácticas corporales desde un enfoque pedagógico didáctico, donde el disfrute y el conocimiento corporal son esenciales para el desarrollo de las personas.

En este marco, la Educación Física en la escuela secundaria asiste como puente entre la cultura corporal y la historia de cada adolescente y joven, poniendo en acción las competencias motrices de las personas, mediante un proceso reflexivo y comprensivo, tanto de sus capacidades como de sus habilidades (Pastor Pradillo, 2002).

Al respecto, Ruiz Pérez (1987) manifiesta que el proceso de competencia motriz dinámico y complejo, supone reconocer el dominio del propio cuerpo (corporeidad) y de las propias acciones (motricidad) con otras personas o con los objetos en el entorno que, Renzi (2009), lo ratifica, manifestando que es el resultado de una construcción que se da a partir de las múltiples interacciones en las que intervienen el conjunto de informaciones, formas de hacer, actitudes y sentimientos, conduciendo a una práctica corporal y motriz autónoma y tendiente a la superación de variados problemas motores, que se plantean en los diferentes escenarios de la vida.

Sujetos del aprendizaje

Pensamos que adolescentes y jóvenes que asisten a la escuela secundaria son personas en relación, es decir, son a partir de su interacción con el entorno, lo que hace necesaria la identificación de las características particulares de aquellos dispositivos con los que van conformando su identidad. Entre estos dispositivos aparecen los medios de comunicación, redes sociales, medios digitales (y su posibilidad de acceso), configuraciones familiares, espacios de recreación cotidianos, el contacto con la proliferación de imágenes e ideas diversas, virtuales y no virtuales, discursos sobre el cuerpo y otros. En este marco, los aprendizajes siempre surgen como resultado de los intercambios significativos que se producen en un tiempo y espacio determinado, con relación a un contexto.

Resultan potentes los aspectos de la cultura física que han integrado a su vida adolescentes y jóvenes como parte de su identidad, que se pueden vincular a los contenidos de la Educación Física y con ellos los conocimientos que se adoptan, para actuar en situaciones específicas. Las creencias producidas y reproducidas acríticamente merecen ser incorporadas y analizadas, para poder comprender la

dimensión de las acciones, así como sus finalidades. En este sentido, se plantea el aprendizaje, a partir de una reflexión que propicie el acercamiento al propio ser, a sus teorías y creencias, para poder explicitarlas y reformularlas.

Gómez (2017) considera que todo saber es praxiológico, es decir, todo saber resulta de una construcción humana contextualizada políticamente en prácticas específicas de un contexto o, bien, todo saber surge como producto de unas interacciones humanas situadas social y políticamente, con relación a un fin. Aprender siempre es el resultado de un diálogo con actores, actrices, de contextos diferentes, entre saberes, mediante dispositivos que las instituciones (familia, escuela, club, colonia) crean y recrean.

De todo esto resulta que, tanto las personas como los aprendizajes en la escuela secundaria, se van transformando con relación a los distintos entramados socio-histórico-culturales; resulta ejemplo de ello que, a partir de la obligatoriedad de la escuela secundaria, en el 2006, a través de la ley 26.206 de Educación Nacional, la escuela comenzó a recibir adolescentes y jóvenes de presencia diversa, masiva y heterogénea, a quienes, la institución, como agente del Estado, debía garantizar su ingreso, permanencia y egreso, asegurando su trayectoria formativa, enmarcada en una propuesta formulada en diseños curriculares renovados.

Los aprendizajes en Educación Física

Tal como se plantea en los Núcleos de Aprendizaje Prioritarios (NAP) de alcance nacional, la Educación Física se propone intervenir pedagógicamente sobre la corporeidad y la motricidad, contribuyendo a la formación de personas, para favorecer su disponibilidad corporal y motriz, así como también la constitución de su ciudadanía, su creatividad y criticidad, implicando, de forma conjunta, aspectos cognitivos, motrices y socio-afectivos, teniendo en cuenta sus saberes y sus historias personales, con relación a sus contextos.

Es así, que se considera que la participación en diferentes prácticas corporales y motrices, indudablemente, llevan consigo una mejora de la disponibilidad corporal en aspectos cualitativos (sentimientos-emociones) y, al mismo tiempo, a nivel cuantitativo (orgánico-funcional).

Posicionarnos sobre este enfoque, propone observar el reconocimiento y valoración de modos saludables de realizar prácticas corporales y motrices, según se menciona en los NAP. A partir del uso de las capacidades condicionales y coordinativas en las diferentes propuestas surge insoslayable pensar en las mejoras, también, a nivel de la condición física.

Indagaremos sobre qué es la condición física y cómo se vincula con las capacidades, para luego pensar algunas intervenciones en la enseñanza, que promuevan posibles aprendizajes en las clases de Educación Física, en la escuela secundaria.

La condición física y las capacidades motrices

A diferencia de cómo fue en sus inicios en que las teorías de la motricidad se reducían a la expresión más funcional del movimiento, actualmente, la enseñanza de la Educación Física se enmarca en un paradigma humanista, desde una perspectiva multidimensional e integral.

Las perspectivas higienistas realizaban estudios puramente biológicos en pos de conseguir la eficacia y el rendimiento, considerando al cuerpo como una herramienta, que debe ser entrenado y disciplinado, desvinculando a las personas de su contexto, en donde la motricidad, como movimiento, resulta un vehículo exclusivamente para la mejora de las cualidades (Murcia Peña & Lopera Ocampo, 2016).

Muchos estudios referen a trabajos sobre las funciones de la motricidad como ejercicio, prevaleciendo en ellos el abordaje de lo fisiológico/funcional, las capacidades físicas y las competencias motrices.

En esta perspectiva biomotriz, los conceptos de Aptitud Física y de Condición Física encuentran su nacimiento, generando diversidad de propuestas, orientadas a la mejora de la salud (como cuerpos saludables), al rendimiento deportivo, al rendimiento laboral. El interés por medir la condición física comenzó a insertarse en diferentes campos, generando una relación entre el control y la evaluación de las personas que tenía, como finalidad, la obtención de información de la población, utilizada para la catalogar, clasificar y ordenar, de acuerdo con el estado de salud, para luego realizar prescripciones de prácticas saludables. Bajo estas premisas, la Educación Física encuentra su justificación, desarrollando diferentes pruebas para la valoración del desarrollo motor, que se incluyeron en el ámbito escolar.

Aptitud y condición físicas

Según Montero & Goncalves (1994), el término aptitud física (AF), en sus inicios, tenía como propósito establecer las capacidades físicas de los soldados de la Segunda Guerra Mundial, a través de la aplicación de pruebas de esfuerzo y resistencia. El concepto fue evolucionando hacia la mejora de la apariencia física y la salud. En la década del 60, el término de AF se entendía que implicaba una relación entre la tarea a realizar y la capacidad para realizarla, concepción que tomaron, para profundizar en los últimos años, distintos autores (Hernández & Candeaux, 2012).

Los primeros estudios de medición de la AF tuvieron en común su registro, a través del comportamiento cardíaco (Villanueva *et al.* 1998) y, otros, en la capacidad aeróbica; el foco se centraba sobre el aspecto fisiológico (Vogelaere & Balagué, 1982). A medida que el término comenzó a relacionarse con el concepto de salud, emergieron estudios en donde se trató el término de AF de forma más amplia. Es así, como Broenkhof (1976) propone nuevos modelos, identificando tres dimensiones constitutivas de la AF: la dimensión orgánica (producción de energía y rendimiento);

la dimensión motriz (cualidades psicomotrices) y la dimensión cultural (accesibilidad, equipamientos, hábitos). Por último, Aragón & Fernandes (1995) toman a la AF como el conjunto de cualidades, que le permiten a la persona desempeñar sus actividades cotidianas con el mínimo esfuerzo, logrando una recuperación total después de cada actividad y que, además, le proveen una reserva de energía para enfrentar situaciones fuera de lo común, cuya exigencia va más allá de la rutina diaria.

Haciendo un recorrido sobre la evolución histórica de la CF podemos observar que al final de la década del sesenta, se la define como la habilidad de realizar un trabajo físico “diario con vigor y efectividad” y con retraso de la aparición de la fatiga, menor gasto energético y evitando las lesiones; años más adelante, como la suma de cualidades físicas y psíquicas. Con el correr de los años, específicamente, en la década de los noventa, se incorpora a la definición, los atributos de la personalidad (por ejemplo, voluntad y motivación) y, posteriormente, a principios del segundo milenio, su definición se ampliaría, reconociéndola como el estado dinámico de energía y vitalidad, que permite a las personas llevar a cabo las tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo de ocio (de manera activa), afrontar emergencias imprevistas sin fatiga excesiva, evitar las enfermedades hipocinéticas y desarrollar el máximo de su capacidad intelectual, experimentando plena alegría de vivir (Hernández & Candeaux, 2012).

De acuerdo con lo expuesto, la mayoría de las definiciones coinciden con que la AF es una capacidad que posee una persona para desempeñar cualquier actividad física de manera eficiente, sin fatiga excesiva y que involucra procesos biológicos y psicológicos. En ella, está implicada la CF, entendida como un conjunto de cualidades fisiológicas y motrices, vinculada a la actividad cotidiana, al entrenamiento, al esfuerzo físico, a la salud o al deporte.

Las capacidades motrices

Las capacidades son necesarias para realizar con éxito una actividad, permitiendo descubrir con su práctica las diferencias en el dominio de las habilidades, necesarias para llevar a cabo la misma (Fernández, 2003).

En la Educación Física, el tratamiento de las capacidades motrices hizo foco por mucho tiempo, preponderadamente, en las individualidades biológicas, entendida como las posibilidades motoras de las personas. Así, la forma de ejecución de una tarea motora se expresa en el modo particular con que cada uno puede llevarla a cabo, dependiendo de las posibilidades físicas y experiencia motriz que posea. Este modo de pensar a las capacidades motrices pone foco en la ejecución correcta de una tarea y la cantidad, despojadas del sentir o de otros aspectos que hacen a su realización, que son propias de cada persona.

No existe un criterio único en el uso y conceptualización respecto de las capacidades motoras. Nos parece importante hacer referencia a diferentes definiciones para promover una idea más clara y apropiada de referirnos a ellas.

Según Gundlach (1968), las clasificó como capacidades condicionales determinadas por la disponibilidad energética y coordinativas, que permiten regular y organizar el movimiento; por su lado, Manno (1988), las recategorizó como Condicionales (fuerza, velocidad y resistencia) y Coordinativas e intermedias (flexibilidad y tiempo de reacción); de acuerdo con Porta (1993), hablaba de Capacidades perceptivas motrices (coordinación, equilibrio, percepciones), Capacidades Motrices: (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) y Capacidades resultantes (habilidad y/o destreza y agilidad); por último, Castañer & Camerino (1991), incorporan las Capacidades sociales (comunicación, expresión, juego y danza), a su clasificación.

Se puede apreciar cómo fueron cambiando estos conceptos a partir de poner el foco central en diferentes aspectos que hacen a su definición y conceptualización: en las primeras definiciones, el peso está puesto en los componentes fisiológicos y biomédicos; posteriormente, se irían incorporando variables contextuales, emocionales y sociales.

De acuerdo con lo expuesto, podemos encontrar ciertas similitudes en las siguientes variables: por un lado, aquellas que hacen referencia a la posibilidad orgánica funcional (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad); por otro lado, las capacidades de características perceptivas referidas a la coordinación y, en algunos casos, aquellas que hacen referencia a lo socio-motriz. Como rasgo común, todas refieren a las condiciones necesarias que requiere una persona para el desarrollo de su motricidad, que se manifiesta en un movimiento intencional de superación o trascendencia, determinando el potencial (Trigo & Montoya, 2015).

¿Capacidad o cualidad?

Con relación a este esclarecimiento terminológico, Manno (1988) sostiene que las cualidades se las valora unidas a la ejecución del movimiento técnico-táctico y físico, es decir, las capacidades físicas reflejan la potencialidad con que se puede realizar una determinada acción motora. Como enuncia Chávez (2006), las capacidades físicas se miden utilizando métodos y unidades de medida, es decir, que las cualidades físicas no se miden, se aprecian, puesto que aluden a las características de esas acciones motoras.

Con relación a estas definiciones podemos comprender que la capacidad guardaría relación con el aspecto cuantitativo, mientras que la cualidad se vincularía con el aspecto cualitativo.

Las capacidades motrices y su abordaje en la escuela secundaria

En la escuela, el eje primordial de la Educación Física se localiza, muchas veces, en la transmisión de valores, en el interés por la práctica más allá de la institución escolar y en la “enseñanza” de capacidades motrices y deportes.

El abordaje de las capacidades en la escuela secundaria debe apuntar al reconocimiento por parte de adolescentes y jóvenes de la implicancia de estas en las diferentes acciones motrices que se

realizan, partiendo de tareas individualizadas y contextualizadas, que generen interés y placer, ya que en el contexto escolar, los fines de la actividad física son bien diferentes a los que se pueden buscar en el deporte o en otras prácticas corporales. Lo que se enseña de estas capacidades, está con relación a la conciencia y constitución corporal. En consecuencia, desde el conocimiento y la toma de conciencia de lo que ellas implican e involucran, se piensa y diseña la enseñanza, promoviendo situaciones que alienten a pensar en la salud.

El abordaje de estas capacidades está propuesto desde ciertos principios pedagógicos, que orientan la intervención docente: los principios de salud, de individualización, de recuperación, de concientización y de utilidad. Por eso decimos, que las propuestas deben tener en cuenta las particularidades y posibilidades de adolescentes y jóvenes, así como los contextos en donde éstas se proponen enseñar. La enseñanza de las capacidades motrices implica mucho más que una secuencia de ejercicios; implica que docentes reconozcan las experiencias de estudiantes y sus hábitos de vida, así como sus prácticas corporales y motrices cotidianas, para que, partiendo de ellas, puedan proponer prácticas que apunten a la autopercepción, la aceptación y el conocimiento propio, es decir, aprendizajes basados en la comprensión y la reflexión, más que en la copia y repetición.

A partir de lo expuesto, entendemos que la condición física y, con ella, las capacidades motrices, no son un contenido que se pueda “enseñar”, son propias de las personas y se desarrollan a lo largo de la vida, pudiendo ser mejoradas con el estímulo correcto. Por tanto, en la Educación Física, en la escuela, lo que sí se enseña es a conocer el propio cuerpo, identificando las sensaciones vinculadas a cada una de las capacidades y formas o modos de mejorarlas, desde un enfoque de salud.

Valenzuela Contreras (2016), se apoya en la definición de la OMS, diciendo que la salud es “el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” y realiza un recorrido por diferentes aportes y miradas sobre la salud que enriquecen el concepto, dándole dinamismo e integralidad, con relación al contexto socio histórico, entendiendo la salud, de este modo, es que no podemos definirla de una vez y para todas las personas, porque el momento histórico, social y cultural en el que cada uno vive es desde donde construye su entendimiento sobre la salud. Cuando hablamos de la ‘mejora’ de las capacidades en jóvenes y adolescentes en la escuela secundaria, definitivamente, no podemos aislarnos del contexto en que desarrollan su vida.

Con el fin de promover el desarrollo de una actividad física saludable lo que se propone en las clases de Educación Física debe invitar a percibir una satisfacción personal que se refleje, tanto en la realización de las tareas como en el alcance de las metas propuestas. Otra finalidad debe ser el logro de cierta autonomía, enfocada en aprendizajes que puedan trasladar a su vida cotidiana, generando hábitos de vida, centrados en el bienestar personal.

MATERIALES Y MÉTODOS

El proceso de la revisión bibliográfica se centró en identificar y analizar las diversas conceptualizaciones y enfoques adoptados en diferentes investigaciones clásicas, como las de perspectivas más contemporáneas, con el propósito de obtener una comprensión integral. Los resultados de esta revisión proporcionarán una base sólida para el desarrollo y la contextualización de futuros estudios y prácticas educativas relacionadas con la condición física y las habilidades motrices.

Para la recopilación, análisis y síntesis de la información se utilizaron: bases de datos académicas (PubMed, Scopus, Elsevier, Google Scholar), revistas científicas (Apunts, EfDeportes, Revista Acción Motriz) y libros especializados

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Podríamos pensar en una Educación Física escolar para la escuela secundaria, centrada en la promoción de la salud, apuntando a la mejora de las capacidades motrices, integrando sus diferentes aspectos: fisiológico, social, psicológico, emocional y cultural, resulta fundamental el aspecto cultural, para abordar los modelos de actividad física, que circulan en los contextos que transitan los adolescentes y los jóvenes. La relación entre la Educación Física y las capacidades motrices, están íntimamente influenciadas por los mismos, que prevalecen en la sociedad, determinando y dando forma a las actividades físicas y corporales, que se consideran altamente valoradas, deseables y verdaderos modelos a seguir. Esto deviene, además, en las formas en que los jóvenes se relacionan con sus cuerpos y los demás. En este sentido, se vuelve indispensable generar instancias educativas que permitan problematizar esos modelos, instalándose interrogantes, como: ¿Estas prácticas promueven el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas? ¿Contribuyen al autoconocimiento y autovaloración corporal o bien si se limitan a reproducir esquemas estandarizados de rendimiento? ¿Se podrían abordar con un sentido educativo?

Abordar estos interrogantes desde una mirada crítica y comprometida con la formación integral de los sujetos permite resignificar la educación física como una herramienta pedagógica, importante para la construcción de estilos de vida saludables, con anclaje con las realidades socioculturales de los estudiantes.

En conclusión, la Educación Física en la escuela secundaria representa ese lugar en donde los estudiantes puedan reconocer y valorar las diversidades corporales y motrices y acercarse reflexivamente a sus diferencias, entendiendo que, allí, radica el verdadero potencial de sus capacidades. Promover hacia el discernimiento y la comprensión de las influencias sociales que determinan o influyen en las prácticas motrices, sin ignorar su aporte a la salud, supone establecer un conocimiento profundo y analítico de las capacidades y de sus posibilidades de desarrollo y mejora en los contextos escolares, lo que supone una relación más saludable y consciente con su cuerpo.

Pistas para pensar la propuesta

Vamos a focalizarnos en ciertas ‘claves pedagógicas’, que orientan a generar un aprendizaje genuino de la totalidad de estudiantes; un aprendizaje por ‘comprensión’, como resultante de un proceso reflexivo, que les permita transferir lo aprendido a otro/nuevo contexto.

No podemos enseñar todo con una sola propuesta o en una sola clase. Es inevitablemente, entonces, preguntarnos ¿qué es lo relevante enseñar sobre la condición física, en un contexto y con un grupo de estudiantes determinado? Implica considerar que, cuanto más se sabe del contenido disciplinar, mejores propuestas se pueden formular. Se trata de combinar el conocimiento disciplinar con el conocimiento pedagógico.

Promover que adolescentes y jóvenes ‘traigan’ sus teorías implícitas sobre lo que son las capacidades motrices, sobre cómo piensan que se pueden desarrollar, o de qué modo las pueden mejorar.

Sostener un ‘diálogo’ para hacer emerger de entre la diversidad de ideas, supuestos, perspectivas, lo diferente, dando cuenta también de las múltiples maneras de nombrar y comprender aquello de lo que se habla.

‘Poner en tensión’ las certezas que de estudiante, como por ejemplo, que “un cuerpo perfecto se logra entrenando”, o que “hay cuerpos que son mejores que otros para la actividad física”, para una desnaturalización de lo que se conoce, con la intención de motivar a establecer hipótesis difíciles, innovadoras, que deberán comprobar o desechar.

A modo de ejemplo, proponemos a continuación tres propuestas, una vinculada a las tecnologías, a los juegos cooperativos y a las acrobacias, que se orientan al desarrollo de capacidades motrices (mejora de la condición física). Son orientaciones, sugerencias sobre las claves pedagógicas que sustentan el planteo que proponemos, para el aprendizaje de los temas que hemos desarrollado.

La CF en, con y por las pantallas

Buscar propuestas en Internet que se enfoquen en el tratamiento de las capacidades motrices; analizarlas, describir las condiciones de dicha práctica: lo corporal, lo motriz, el ambiente (música, mobiliario, colores, disposición, iluminación); la indumentaria o vestimenta; quienes las conducen; el lenguaje, los accesorios y los materiales.

¿Quiénes han recurrido a una práctica de este tipo, cuándo, en qué momento, por qué circunstancias, qué han logrado con ellas? Poner en tensión lo observado. Pensar otras maneras de atender las CF en este tiempo, en los contextos tal cual los vivimos.

Buscar una 'buena propuesta' navegando con los dispositivos que tengamos, dando cuenta de, o fundamentando por qué es buena. Generar una propuesta para las CF, que incluya las tecnologías, que tome en cuenta las personas, los contextos, los tiempos, los momentos y los demás aspectos que se vinculan con el interés, el cuidado, entre otros, en los que se debe producir esa buena práctica; aquella pensada y reflexionada evidenciando su potencialidad.

Prácticas acrobáticas

Buscar propuestas que incluyen a la gimnasia, el circo, la expresión corporal, la danza y las prácticas urbanas, deteniéndose en los contextos (circo, deporte, fitness, calle, gimnasio), en las que se destacan las CF.

Que cuenten cómo y dónde las practicaron o conocieron, qué sentían al hacerlo, qué finalidades persiguen y cómo se ponen en juego las CF; recurrir a la práctica de algunas de las propuestas poniendo a prueba las propias capacidades.

Construir una propuesta donde se ponga en juego de las CF como parte de las producciones, teniendo en cuenta las posibilidades individuales en la composición.

Situaciones lúdicas cooperativas, colaborativas

Reconocer las CF en situaciones lúdicas, cooperativas, colaborativas y observar el papel de la condición y las capacidades físicas. Buscar juegos que hayan realizado en diferentes contextos: la escuela, el barrio, el club, campito, la colonia de vacaciones, en la playa y que reconozcan algunos aspectos, como la estructura, las finalidades y los aspectos personales de quienes los jugaron.

Problematizar el papel de las CF en las situaciones lúdicas cooperativas, colaborativas y en situaciones competitivas.

Poner en tensión las diferencias entre juegos, en los que las capacidades condicionan el resultado y juegos en donde estas capacidades colaboran, pero no son protagonistas de los resultados.

Proponer crear una situación lúdica cooperativa a partir de las potencialidades de cada estudiante, con el fin de contribuir al objetivo, es decir, crear propuestas que desafíen a las capacidades, poniéndolas al servicio de la resolución conjunta de situaciones, valorando y potenciando las posibilidades de cada participante, buscando reconocer lo que cada uno puede hacer, cómo podemos articular nuestras acciones a las de otras personas y qué necesitamos para mejorar.

CONCLUSIÓN

El abordaje de la condición física en la escuela secundaria se debe distinguir de otros contextos, como el deportivo y recreativo. En el ámbito educativo, la enseñanza de las capacidades motrices se debe orientar hacia el conocimiento del propio cuerpo, sus posibilidades, límites y sentidos, con relación a la salud y al bienestar integral.

A lo largo del trabajo, se argumentó que las capacidades motoras no se deben abordar desde una lógica técnica o funcionalista, sino como dimensiones en permanente construcción, atravesadas por aspectos culturales, sociales y emocionales. En este sentido, incorporar prácticas corporales diversas –que circulan en contextos barriales y urbanos– permite enriquecer la propuesta educativa y conectar con los intereses reales de los estudiantes.

Asimismo, se enfatiza la importancia de generar instancias de retroalimentación, que fomenten la reflexión pedagógica, tanto en docentes como en estudiantes. Estas instancias habilitan aprendizajes significativos, que trascienden la repetición de ejercicios y promueven una relación más consciente y crítica, con el cuerpo y la motricidad.

Finalmente, entendemos que educar en condición física no es solo mejorar el rendimiento, sino formar sujetos que comprendan el sentido de lo que hacen, por qué lo hacen y cómo esas prácticas contribuyen a su salud y autonomía. Este enfoque exige que docentes y estudiantes se informen y, además, se transformen (Anijovich & Cappelletti, 2021).

Agradecimientos. Al equipo docente de la asignatura de Gimnasia Formativa de la Universidad Nacional de Luján. Conflictos de intereses: no se presenta conflicto de intereses de ninguno de los autores para este trabajo académico. Financiación: no se obtuvo financiación de ninguna entidad para la realización de este trabajo.

REFERENCIAS

- ANIJOVICH, R.; CAPPELLETTI, G. 2021. Formar la práctica reflexiva. Aique Grupo Editor. Argentina. 176p.
- ARAGÓN, L.; FERNANDES, A. 1995. Fisiología del ejercicio: Respuestas, entrenamiento y medición. Editorial de la Universidad de Costa Rica. p.99.
- BARBERO, J. 2001. Cultural corporal: ¿Tenemos algo que decir desde la educación física? Ágora para la Educación Física y el Deporte. 1:18-36.
- BRACHT, V.; CAPARROZ, F. 2009. El deporte como contenido de la educación física: La perspectiva crítica de la educación física brasilera. Revista Iberoamericana de Educación. 49(5):1-10.
- BROENKHOFF, F. 1976. The performance pyramid: A model for measuring physical performance. 3. <https://doi.org/10.1002/9780470592663.ch22>
- CASTAÑER, M.; CAMERINO, O. 1991. La educación física en la enseñanza primaria. Inde. España. 256p.
- CHÁVEZ, M. 2006. De las capacidades a las habilidades motrices: Desde un enfoque sistémico, holístico y transdisciplinar. Investigación Educativa, 10(18):145-164.

- FERNÁNDEZ, L. 2003. Capacidades y cualidades físicas. Revista Digital EfDeportes. 9(62).
- GÓMEZ, R. 2017. La investigación de la enseñanza y el aprendizaje en educación física: Núcleos problemáticos en la perspectiva de la didáctica comparada.
- GUNDLACH, M. 1968. Relaciones del sistema de habilidades y destrezas físicas. Teoría y Práctica de la Cultura Corporal. 17(2):198-205.
- HERNÁNDEZ, H.; CANDEAUX, L. 2012. La condición física: Evolución histórica de este concepto. Revista Digital EfDeportes. 17(160).
- MANNO, R. 1988. Fundamentos del entrenamiento deportivo. Paidotribo. 300p.
- MONTERO, H.; GONCALVEZ, A. 1994. Salud colectiva y actividad física: Evolución de las principales concepciones y prácticas. Revista de Ciencias de la Actividad Física. 2(3):33-35.
- MURCIA PEÑA, N.; LOPERA OCAMPO, T. 2016. Corporeidad, motricidad y desarrollo humano. Expansión de las libertades humanas. VIREF Revista de Educación Física. 5(2):8-23.
- PASTOR PRADILLO, J. 2002. Intervención psicomotriz en educación física. Inde.
- PORTA, J. 1993. Programas y contenidos de la educación física y deportiva. Paidotribo.España. 443p.
- RENZI, G. 2009. Educación física y su contribución al desarrollo integral de los niños en la primera infancia. Revista Iberoamericana de Educación. 50:1-14.
- RUIZ PÉREZ, L. 1987. Desarrollo motor y actividades físicas. Gymmos.258p.
- TRIGO, E.; MONTOYA, H. 2015. Motricidad humana: Aportes a la educación física, recreación y deporte. Fundación Naturaleza, Planeta y Vida. España-Colombia. 150p.
- VALENZUELA CONTRERAS, L. 2016. La salud desde una perspectiva integral. Revista Universitaria de la Educación Física y el Deporte. 9(9):50-59.
- VILLANUEVA, F.; VELANDRINO, N.; MARTÍNEZ, J. 1998. La evaluación de la aptitud física en escolares de educación secundaria. Apunts. Educación Física y Deportes: (25):25-34.
- VOGELAERE, P.; BALAGUÉ, N. 1982. Aptitud física y técnicas de medición. Apunts. Educación Física y Deportes. 19(75):157-167.