

PHYSICAL EDUCATION CLASSES AND THE DEVELOPMENT OF GAMES FROM A CONTEMPORARY PERSPECTIVEJairo Fernando Enríquez-Villarreal¹E-mail: jairo.enriquez@upec.edu.ecORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1652-5787>¹ Universidad Politécnica Estatal del Carchi. Ecuador.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Enríquez-Villarreal, J. F. (2026). La clase de Educación Física y el desarrollo de los juegos en una mirada contemporánea. *Revista UGC*, 4(4), 78-84.

Fecha de presentación: 17/07/2026

Fecha de aceptación: 22/09/2026

Fecha de publicación: 01/10/2026

RESUMEN

La Educación Física contemporánea constituye un espacio pedagógico orientado al desarrollo integral de los escolares, en el que convergen dimensiones físicas, cognitivas, afectivas y sociales. En este contexto, el presente artículo tuvo como objetivo analizar, desde una perspectiva teórica, las características de la clase de Educación Física y la importancia de los juegos como recurso para favorecer el desarrollo de las capacidades físicas y la formación integral de los estudiantes. Se realizó una investigación de carácter teórico y documental, sustentada en la revisión y análisis de literatura especializada relacionada con la Educación Física, el juego, las capacidades físicas, la actividad motriz y los procesos pedagógicos asociados con su enseñanza. El análisis permitió identificar transformaciones en la concepción didáctica y organizativa de la clase de Educación Física durante las primeras décadas del siglo XXI, caracterizadas por una mayor atención a las necesidades individuales, la participación activa, la formación de valores y la integración de los componentes instructivos y educativos. Asimismo, se constató que los juegos constituyen un recurso didáctico con amplias posibilidades para estimular la motivación, la cooperación, la socialización y el aprendizaje, además de contribuir al desarrollo de la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, la coordinación y otras capacidades motrices. Se concluye que la incorporación planificada de juegos lúdicos, pedagógicos, activos, recreativos y tradicionales fortalece la función formativa de la Educación Física y favorece experiencias de aprendizaje participativas, inclusivas y desarrolladoras, capaces de contribuir al bienestar físico y mental y a la formación integral de los escolares.

Palabras clave:

Educación Física, juegos educativos, capacidades físicas, desarrollo integral, actividad física.

ABSTRACT

Contemporary Physical Education constitutes a pedagogical space aimed at the comprehensive development of schoolchildren, integrating physical, cognitive, affective, and social dimensions. In this context, this article aimed to analyze, from a theoretical perspective, the characteristics of Physical Education classes and the importance of games as a resource for fostering the development of physical capacities and the comprehensive education of students. A theoretical and documentary study was conducted, based on the review and analysis of specialized literature related to Physical Education, games, physical capacities, motor activity, and the pedagogical processes associated with their teaching. The analysis identified transformations in the didactic and organizational conception of Physical Education classes during the first decades of the twenty-first century, characterized by greater attention to individual needs, active participation, values education, and the integration of instructional and educational components. The findings also showed that games constitute a valuable didactic resource with considerable potential to stimulate motivation, cooperation, socialization, and learning, while contributing to the development of strength, endurance, speed, flexibility, coordination, and other motor capacities. It is concluded that the planned incorporation of playful, pedagogical, active, recreational, and traditional games strengthens the educational role of Physical Education and promotes participatory, inclusive, and development-oriented learning experiences that contribute to students' physical and mental well-being and comprehensive development.

Keywords:

Physical Education, educational games, physical capacities, comprehensive development, physical activity.

INTRODUCCIÓN

A nivel internacional, la clase de Educación Física es reconocida por su contribución a la formación de la personalidad de los escolares y al desarrollo de la salud física y mental, ocupando espacios de reflexión y debate científico orientados a favorecer su perfeccionamiento pedagógico y didáctico. En este sentido, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2015) reconoce la importancia de la Educación Física, la actividad física y el deporte como componentes vinculados con el desarrollo y el bienestar de las personas.

Uno de los temas de interés en el proceso de enseñanza y aprendizaje de la Educación Física es el juego, el cual reviste gran importancia debido a que las actividades lúdicas y deportivas contribuyen a la manifestación de emociones, la alegría, la armonía, la participación y la cooperación. Asimismo, favorecen el reconocimiento de las potencialidades de los demás, estimulan el espíritu competitivo y promueven el mejoramiento de la capacidad física (Ángeles-Pérez et al., 2025).

Organizaciones internacionales, entre ellas el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), han promovido investigaciones relacionadas con la importancia de la clase de Educación Física desde diferentes perspectivas. Una de estas reconoce al juego como un recurso que favorece el desarrollo multilateral de la personalidad de los escolares, contribuye a la formación de valores éticos y estéticos y promueve una condición física y mental saludable (Abegglen Verazzi & Benes, 2016).

La historia de los juegos ha sido abordada desde diferentes perspectivas, reconociéndose su estrecha relación con el proceso de humanización y con las actividades desarrolladas por las sociedades a lo largo del tiempo. Los juegos estuvieron presentes en diferentes formas de organización social y evolucionaron conjuntamente con las prácticas culturales, educativas y recreativas. Su permanencia histórica evidencia su importancia en los procesos de socialización, aprendizaje y desarrollo de los individuos (Del Canto Colls et al., 2007).

En diferentes espacios de debate científico se reconoce que los juegos constituyen un componente importante de la clase de Educación Física en los distintos niveles educativos. Esta consideración se fundamenta en su contribución a la preparación física y mental, así como al desarrollo social y motor de los individuos. Su práctica puede adaptarse a las características y edades de los participantes, favoreciendo el mejoramiento de las capacidades físicas y el desarrollo de habilidades que contribuyen al bienestar y a una mejor calidad de vida (Marcaida Pérez et al., 2013; Milhet Cruz, 2016).

Diversos autores han destacado las potencialidades de los juegos desarrollados en la clase de Educación Física y coinciden en considerarlos recursos que favorecen el desarrollo de las capacidades físicas y contribuyen a la salud y al bienestar de los escolares. Su utilización también puede promover hábitos relacionados con una postura adecuada y el desarrollo de habilidades motrices,

atendiendo a los intereses, necesidades, edades y etapas del desarrollo de los estudiantes (Mena Ramos, 2015; Pérez Iznaga et al., 2015).

El estudio de la clase de Educación Física y de la incorporación de los juegos como parte de su concepción también ha permitido reconocer su potencial para favorecer el desarrollo psicológico, intelectual y socioafectivo de los escolares. Mediante la interacción que generan estas actividades pueden fortalecerse valores como la solidaridad, la camaradería, la tolerancia y la aceptación, relevantes para la convivencia y la participación en diferentes contextos de actividad física y social (Egaña, 2016; Villegas Jaén & Ortín, 2017).

La integración de los juegos constituye un componente relevante en la concepción contemporánea de la clase de Educación Física, debido a sus posibilidades para favorecer la motivación, la participación y el desarrollo de las habilidades físicas. Su utilización planificada permite articular los objetivos pedagógicos con actividades orientadas al mejoramiento de las capacidades físicas de los escolares. Asimismo, la incorporación de estas actividades durante la clase puede estimular el rendimiento y contribuir al bienestar de los estudiantes mediante experiencias que involucran componentes físicos y psicológicos (Andrade Naranjo, 2018; Salfrán Vergara & Figueredo Salfrán, 2020).

La importancia del juego dentro de la Educación Física también ha sido abordada desde diferentes perspectivas relacionadas con la salud y la pedagogía. Los estudios revisados coinciden en reconocer una estrecha relación entre la práctica de actividades lúdicas, la condición física y el desarrollo de habilidades en los escolares. Desde esta perspectiva, los juegos pueden emplearse como recursos pedagógicos (Abegglen Verazzi & Benes, 2016) que complementan el ejercicio físico y contribuyen al mejoramiento del rendimiento, la adquisición de habilidades motrices y la participación activa de los estudiantes durante la clase.

En la concepción de la clase de Educación Física, los juegos también adquieren relevancia por su contribución al desarrollo integral de los escolares, al involucrar dimensiones biológicas, psicológicas y sociales. La actividad motriz generada mediante el juego favorece la interacción del estudiante con su entorno y puede contribuir a su formación en las áreas biomotriz, psicomotriz y sociomotriz. De esta manera, las potencialidades educativas del juego trascienden el desarrollo estrictamente físico y alcanzan otras dimensiones vinculadas con la formación integral del estudiante (Pérez Iznaga et al., 2015).

En Ecuador, la incorporación de los juegos en la clase de Educación Física ha sido abordada desde diferentes campos vinculados con la educación y el desarrollo de los escolares. En este contexto, se reconoce su importancia para la formación de la personalidad y se plantea la necesidad de fortalecer su utilización desde una perspectiva didáctica, atendiendo a sus potencialidades y ventajas como recurso para el aprendizaje y el desarrollo físico (Mena Ramos, 2015).

A partir de estos antecedentes, el objetivo del artículo es analizar, desde una perspectiva teórica, la concepción contemporánea de la clase de Educación Física y la importancia de los juegos como recurso pedagógico para favorecer el desarrollo de las capacidades físicas y la formación integral de los escolares.

METODOLOGÍA

La investigación se desarrolló desde un enfoque cualitativo, con alcance descriptivo y carácter teórico-documental, orientado a sistematizar conocimientos relacionados con la concepción contemporánea de la clase de Educación Física y la utilización de los juegos como recurso para el desarrollo integral de los escolares. Este diseño respondió a la naturaleza del objetivo propuesto, centrado en interpretar y articular fundamentos pedagógicos, didácticos y físicos presentes en la literatura especializada, sin realizar una intervención experimental ni recopilar información directamente de una población de estudio.

Para la construcción del sustento teórico se examinaron publicaciones relacionadas con la Educación Física, los juegos, la actividad física, las capacidades físicas, las habilidades motrices y el desarrollo integral de los escolares. La revisión consideró libros, artículos científicos, documentos institucionales, trabajos académicos y otras publicaciones especializadas incluidas en las referencias del estudio. El análisis comprendió aportaciones publicadas entre 1996 y 2025, lo que permitió integrar fundamentos teóricos precedentes con aproximaciones más recientes sobre las prácticas pedagógicas en Educación Física.

El procesamiento de la información se realizó mediante métodos teóricos de análisis y síntesis, inducción y deducción, así como mediante la revisión documental. El análisis y la síntesis permitieron descomponer los planteamientos identificados en la literatura y posteriormente integrarlos en categorías conceptuales relacionadas con la clase de Educación Física, sus exigencias contemporáneas, el juego como recurso pedagógico y el desarrollo de las capacidades físicas. La inducción y la deducción facilitaron el tránsito desde planteamientos particulares presentes en las fuentes consultadas hacia consideraciones generales acerca del valor educativo, físico y social de los juegos.

La información fue organizada atendiendo a dos ejes principales. El primero comprendió la concepción contemporánea de la clase de Educación Física, con énfasis en sus transformaciones pedagógicas y didácticas, la integración de los componentes instructivos y educativos, la atención a las particularidades de los escolares y el carácter activo del proceso de enseñanza y aprendizaje. El segundo se orientó al estudio del juego, su clasificación, sus funciones educativas y recreativas y su contribución al desarrollo de capacidades físicas como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, la coordinación, el equilibrio y la agilidad. Estos ejes coinciden con la estructura argumentativa desarrollada en el manuscrito.

Finalmente, la integración interpretativa de los resultados de la revisión permitió establecer relaciones entre los fundamentos de la Educación Física contemporánea y las potencialidades pedagógicas del juego. A partir de esta sistematización se formularon consideraciones dirigidas a comprender los juegos no únicamente como actividades recreativas, sino como recursos didácticos capaces de articular actividad física, aprendizaje, interacción social y formación integral dentro de la clase de Educación Física.

DESARROLLO

La clase de Educación Física contemporánea se sustenta en las transformaciones pedagógicas y culturales experimentadas desde los inicios del siglo XXI, las cuales han propiciado una concepción más integral de su función educativa. Desde esta perspectiva, su desarrollo no se limita al fortalecimiento de las capacidades físicas, sino que comprende también las dimensiones biológica, psicológica y social de los escolares, favoreciendo la adquisición de habilidades, aptitudes y actitudes necesarias para su formación integral.

En este sentido, la Educación Física contribuye a la formación multilateral y armónica de la personalidad de los escolares mediante un proceso educativo que favorece el desarrollo del rendimiento físico y funcional del organismo. Esta concepción integra, además, la formación de cualidades morales y volitivas, por lo que la clase adquiere una función que trasciende el componente estrictamente físico y se proyecta hacia diferentes dimensiones del desarrollo del estudiante (Egaña, 2016).

La estructura de la clase contemporánea de Educación Física debe propiciar tanto el perfeccionamiento físico como el desarrollo de capacidades psicológicas e intelectuales. En consecuencia, sus propósitos se orientan hacia una formación integral que articule las capacidades físicas, intelectuales y espirituales de los escolares mediante experiencias educativas acordes con sus características y necesidades.

Entre los componentes que intervienen en esta formación se encuentran las dimensiones intelectual, moral, estética, física y científico-técnica. Desde esta perspectiva, la clase de Educación Física constituye un acto pedagógico en el que interactúan los escolares, sus intereses y las intenciones instructivas y educativas del proceso de enseñanza y aprendizaje. Esta concepción demanda superar prácticas tradicionales y avanzar hacia propuestas coherentes con las transformaciones socioculturales contemporáneas, sustentadas en una enseñanza inclusiva, desarrolladora y equitativa (Villegas Jaén Villegas Jaén & Ortín, 2017).

Las exigencias actuales de la clase de Educación Física también requieren reconocer las potencialidades, necesidades y diferencias individuales de los escolares. Este principio encuentra sustento en la teoría histórico-cultural y, particularmente, en la concepción de la zona de desarrollo próximo, desde la cual el aprendizaje puede potenciar las posibilidades de desarrollo del estudiante mediante una adecuada orientación y mediación pedagógica. En

consecuencia, la planificación y conducción de la clase deben considerar las características individuales y las posibilidades de aprendizaje de cada escolar para favorecer una participación activa y un desarrollo progresivo de sus capacidades (Vygotsky, 1996).

En ese sentido, la clase de Educación Física debe favorecer la solidez de los conocimientos y estimular una actuación independiente de los escolares en su proceso de aprendizaje. Para ello, resulta necesario promover la indagación, la aplicación de nuevos conocimientos, la adquisición de hábitos y habilidades y su transferencia a situaciones de la vida cotidiana. De igual manera, debe contribuir al desarrollo de capacidades creadoras y cualidades positivas, así como a la formación de una cultura que reconozca el ejercicio físico como medio para la prevención, la promoción de la salud, la convivencia y la formación de valores.

Las exigencias de la Educación Física contemporánea implican, además, atender la diferenciación e individualización del proceso de enseñanza y aprendizaje en los distintos momentos de la actividad docente. Esta perspectiva requiere considerar las potencialidades de cada escolar y asumir una concepción didáctica en la que los objetivos orienten la selección de los contenidos, métodos, medios y formas de organización, en correspondencia con las características y necesidades de los estudiantes.

Las tendencias contemporáneas de la Educación Física sitúan los objetivos como elementos rectores del proceso de enseñanza y aprendizaje y destacan el valor formativo de los contenidos mediante la articulación de sus componentes instructivos y educativos. En esta concepción adquieren relevancia las tareas abiertas e integradoras y los estilos de enseñanza que favorecen la participación, de manera que los escolares asuman un papel activo en la construcción de sus aprendizajes y puedan establecer relaciones entre los conocimientos adquiridos y su aplicación práctica.

En correspondencia con esta perspectiva, los métodos de enseñanza deben asumir un carácter activo y desarrollador, sustentado en la orientación pedagógica y en la interacción entre docentes y escolares. La comunicación cognitiva y afectiva adquiere especial importancia en este proceso, mientras que la evaluación debe concebirse desde una función formativa e integral que permita valorar tanto la adquisición de conocimientos como el desarrollo de habilidades, capacidades y actitudes.

Desde una visión contemporánea de la Educación Física, la enseñanza debe propiciar que los escolares encuentren respuestas y soluciones ante diferentes situaciones problemáticas, mediante la integración de conocimientos, habilidades y capacidades. Este enfoque demanda una adecuada planificación docente que articule los diferentes componentes del proceso de enseñanza y aprendizaje y garantice experiencias educativas coherentes con los propósitos formativos de la asignatura.

La planificación de la clase debe considerar los objetivos generales y específicos, los contenidos, las habilidades y

capacidades físicas que se pretenden desarrollar, los métodos pedagógicos, los procedimientos organizativos y la adecuada dosificación de las cargas físicas, atendiendo a la relación entre volumen, intensidad y descanso. Estos componentes deben integrarse de manera coherente para favorecer la salud, estimular la práctica de ejercicios físicos dentro y fuera del contexto escolar e incorporar los juegos como recursos para la motivación y el desarrollo de habilidades físicas e intelectuales (Villegas Jaén & Ortín, 2017).

Desde esta perspectiva, la clase contemporánea de Educación Física debe integrar actividades físicas, deportivas y recreativas que contribuyan simultáneamente a la instrucción y la educación. Su desarrollo debe estimular un pensamiento activo y modos de actuación conscientes que favorezcan la adopción de estilos de vida saludables, el fortalecimiento de las capacidades y habilidades físicas y la formación de valores necesarios para afrontar diferentes situaciones de la vida cotidiana.

El juego ha acompañado históricamente el desarrollo de las sociedades y ha adquirido diferentes funciones de acuerdo con las condiciones sociales, culturales y educativas de cada época. Su evolución permite comprenderlo no solo como una actividad recreativa, sino también como una manifestación vinculada con el aprendizaje, la interacción social y la formación de las personas. Desde esta perspectiva, el juego constituye una práctica que se transforma conjuntamente con la sociedad y adquiere particular relevancia durante la infancia por sus posibilidades para representar, explorar e interpretar diferentes situaciones de la vida cotidiana. La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2015) reconoce el valor de la actividad física y las prácticas asociadas con ella para el desarrollo y el bienestar de las personas. Asimismo, Abegglen Verrazzi y Benes (2016) destacan la importancia de la participación infantil y de las experiencias lúdicas en el desarrollo de niños y adolescentes.

En el desarrollo infantil, el juego permite reproducir simbólicamente acciones, objetos y situaciones del entorno, favoreciendo procesos de aprendizaje mediante la imitación, la exploración y la experiencia. Su carácter dinámico y participativo facilita la adquisición de habilidades y contribuye a preparar al individuo para desenvolverse en diferentes ámbitos de la vida, al establecer relaciones entre la actividad lúdica, el conocimiento y la realidad social en la que participa (Navarrete Morales & Domingo Blanco, 2012).

A lo largo de la historia, los juegos han estado presentes en diferentes sociedades y se han caracterizado por su diversidad, dinamismo y variedad de propósitos. Sus manifestaciones han estado asociadas con la recreación, la preparación física, el aprendizaje, la interacción social y el desarrollo de habilidades y capacidades (Mena Ramos, 2015). Esta permanencia evidencia que el juego constituye una expresión cultural que se adapta a las características de cada contexto y conserva una importante función educativa y social (Pérez Iznaga et al., 2015).

Desde una perspectiva integral, los juegos pueden contribuir al desarrollo psicológico, biológico y social de las personas. Su contenido y las formas de participación favorecen la adquisición de habilidades, el fortalecimiento de capacidades y la formación de valores, especialmente cuando se incorporan de manera intencionada a los procesos educativos. De esta forma, sus beneficios trascienden la dimensión física y alcanzan componentes cognitivos, afectivos y sociales relacionados con el desarrollo integral (Abegglen Verazzi & Benes, 2016).

Los juegos forman parte de la cultura y de las prácticas sociales de las comunidades y pueden emplearse con propósitos recreativos, educativos, competitivos y relacionados con la promoción de la salud. Su diversidad comprende juegos de mesa, deportivos, recreativos y tradicionales, entre otras modalidades (Andrade Naranjo, 2018). Dentro de estos últimos se encuentran prácticas transmitidas entre generaciones que forman parte del patrimonio lúdico de determinadas comunidades y favorecen la interacción, la participación y la conservación de expresiones culturales.

En el ámbito educativo, los juegos adquieren especial importancia cuando su utilización responde a objetivos pedagógicos previamente definidos. Su incorporación a las actividades docentes permite articular el componente lúdico con la adquisición de conocimientos y el desarrollo de habilidades, al tiempo que favorece la realización de tareas, el trabajo colaborativo y la participación activa de los escolares. De este modo, el juego puede convertirse en un recurso didáctico que dinamiza el proceso de enseñanza y aprendizaje y genera experiencias formativas más participativas (Villegas Jaén, 2017).

Los juegos deportivos y recreativos poseen, además, potencialidades para la preparación física y pueden adaptarse a las características y edades de los participantes. Mediante su práctica es posible estimular capacidades físicas como la fuerza, la velocidad y la resistencia, además de promover la participación en actividades saludables y recreativas. Su carácter motivador favorece la práctica sistemática de actividad física y puede contribuir al bienestar físico y social de las personas.

De esta manera, el juego puede comprenderse como una actividad voluntaria desarrollada dentro de determinadas condiciones de tiempo, espacio y organización, en la que intervienen reglas, objetivos y formas particulares de participación. En el contexto de la Educación Física, adquiere una dimensión pedagógica al integrar movimiento, aprendizaje, interacción y disfrute, lo que permite aprovechar sus potencialidades para favorecer el desarrollo físico, cognitivo y social de los escolares.

A nivel internacional, el juego es reconocido por su valor educativo, formativo, recreativo y participativo. Asimismo, constituye un fenómeno social que evoluciona de acuerdo con las características de cada sociedad y con los contextos en los que se desarrolla. Esta condición permite comprenderlo como una práctica sociocultural que favorece la participación, el aprendizaje y la interacción entre las personas, al tiempo que contribuye a diferentes

dimensiones de su desarrollo (Abegglen Verazzi & Benes, 2016).

Además, el juego forma parte de la vida cotidiana de las personas y puede emplearse con diferentes propósitos, entre ellos la recreación, el aprendizaje, la interacción y la participación social. Algunas prácticas lúdicas se desarrollan de manera sistemática, mientras que otras responden a determinadas ocasiones o contextos. Muchas de ellas se han transmitido de generación en generación y se conservan como juegos tradicionales, lo que evidencia su estrecha relación con la cultura y con las formas de interacción propias de las comunidades.

Los juegos pueden clasificarse atendiendo a sus características, propósitos y formas de realización. Entre las principales modalidades se encuentran los juegos tradicionales, pedagógicos, deportivos, activos, pasivos, de mesa, al aire libre y recreativos. En el presente trabajo, el interés se centra particularmente en aquellos que pueden incorporarse a la clase de Educación Física con el propósito de favorecer la preparación física y contribuir al desarrollo de las capacidades físicas, motrices e intelectuales de los escolares.

En la clase de Educación Física, los juegos constituyen un recurso con posibilidades para contribuir al desarrollo integral de los escolares y favorecer la adquisición de aprendizajes mediante la actividad corporal. Su selección debe responder a las características de los participantes, los objetivos pedagógicos y el contexto en el que se desarrollan. De esta manera, las actividades lúdicas, pedagógicas, activas, recreativas y tradicionales pueden utilizarse en diferentes espacios educativos y comunitarios para fortalecer habilidades físicas, estimular la participación y generar aprendizajes vinculados con la actividad física, la salud y la calidad de vida.

Desde el punto de vista biológico, la práctica de juegos que implican actividad física puede contribuir al funcionamiento del organismo y al desarrollo de diferentes capacidades motrices. Su realización sistemática favorece aspectos relacionados con la coordinación, el equilibrio, la agilidad y el control corporal, además de proporcionar oportunidades para incrementar los niveles de actividad física de los escolares (Navarrete Morales & Domingo Blanco, 2012). Estos beneficios dependen de las características de las actividades, su intensidad, duración, frecuencia y adecuada planificación dentro de la clase de Educación Física.

Asimismo, los juegos permiten incorporar acciones motrices básicas como caminar, correr y saltar, cuya práctica contribuye al desarrollo progresivo de diferentes capacidades y habilidades físicas. Cuando estas actividades se organizan en correspondencia con la edad, las características individuales y los objetivos de la clase, pueden favorecer el fortalecimiento muscular, la flexibilidad, la coordinación y el dominio de diferentes patrones de movimiento, además de estimular una participación activa de los escolares.

Desde la dimensión social, los juegos desarrollados en la clase de Educación Física generan oportunidades para la

interacción, la cooperación, el respeto de reglas, la participación y la responsabilidad. Al mismo tiempo, determinadas actividades lúdicas pueden estimular procesos cognitivos relacionados con la atención, la concentración, la observación y la memoria. Esta integración de componentes físicos, cognitivos y sociales permite comprender el juego como un recurso pedagógico que trasciende la ejecución de movimientos y contribuye a diferentes dimensiones de la formación de los escolares.

En correspondencia con lo anterior, la importancia de los juegos en la clase de Educación Física se relaciona con sus posibilidades para contribuir a la preparación física y al desarrollo de las capacidades físicas básicas. Estas capacidades mantienen una estrecha relación con las habilidades motrices que se pretende desarrollar y con las exigencias de las actividades propuestas. En este sentido, la condición física comprende capacidades como la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad, mientras que la coordinación, el equilibrio y la agilidad complementan la ejecución eficiente de las diferentes acciones motrices.

La utilización planificada de los juegos puede favorecer el desarrollo de la fuerza mediante actividades que demanden diferentes niveles de tensión muscular, así como de la resistencia mediante acciones que requieran mantener el esfuerzo durante determinados periodos. De igual manera, los juegos pueden estimular la velocidad cuando incluyen desplazamientos o respuestas motrices ejecutadas en tiempos reducidos, y favorecer la flexibilidad cuando incorporan movimientos que requieren una adecuada amplitud articular. El desarrollo de estas capacidades debe responder a las características de los escolares y a una dosificación adecuada de las actividades dentro de la clase.

Por tanto, la importancia de los juegos en la clase de Educación Física no se limita al mejoramiento de las capacidades físicas básicas, sino que comprende también la estimulación de componentes biológicos, sensores, cognitivos y socioafectivos. Mediante las experiencias lúdicas, los escolares pueden ampliar el conocimiento de su propio cuerpo y de sus posibilidades de movimiento, fortalecer progresivamente su autonomía, estimular la motivación y la creatividad y desarrollar habilidades y destrezas acordes con sus características y etapas de desarrollo. De esta manera, el juego se consolida como un recurso pedagógico capaz de integrar actividad física, aprendizaje e interacción social dentro de una concepción integral de la Educación Física.

La importancia del estudio de los juegos en la clase de Educación Física adquiere especial relevancia por sus posibilidades para favorecer la actividad física, la participación y el bienestar de los escolares. Las experiencias derivadas de la pandemia de COVID-19 evidenciaron, además, la necesidad de fortalecer la preparación de los profesionales de la Educación Física para responder ante situaciones que puedan limitar las formas habituales de interacción y práctica deportiva. En este contexto, los juegos constituyen una alternativa que puede adaptarse a diferentes escenarios educativos y comunitarios,

manteniendo su función formativa y su contribución al desarrollo de las capacidades físicas.

En la clase de Educación Física resulta pertinente fortalecer intervenciones y estrategias que integren los juegos con la actividad física desde una concepción pedagógica cooperada. Esta perspectiva favorece la participación de los escolares y la organización de actividades en las que la cooperación, la interacción y el cumplimiento de objetivos comunes contribuyan al proceso formativo. De esta manera, la selección y adaptación de los juegos puede responder tanto a las características de los estudiantes como a las condiciones particulares en las que se desarrolla la actividad docente.

El juego constituye un recurso beneficioso para los escolares debido a que permite integrar diferentes formas de movimiento dentro de actividades dinámicas, participativas y motivadoras. Los juegos activos pueden implicar la participación de distintos grupos musculares, favorecer la interacción social y generar experiencias agradables asociadas con la práctica de actividad física. Estas posibilidades pueden complementarse con otras actividades como practicar deportes, correr, nadar, caminar, bailar, montar en bicicleta o realizar excursiones, siempre que respondan a los objetivos, las características y las condiciones de la clase de Educación Física.

El análisis realizado permite reconocer los juegos como recursos capaces de potenciar la actividad física y aproximar a los escolares a diferentes prácticas deportivas. Su incorporación planificada puede contribuir al desarrollo y fortalecimiento de las capacidades físicas, favorecer la movilidad corporal y estimular la motivación hacia la participación en las actividades de la clase. En consecuencia, el valor del juego dentro de la Educación Física contemporánea radica en su capacidad para integrar movimiento, aprendizaje, participación y disfrute, contribuyendo al desarrollo integral de los escolares.

CONCLUSIONES

La clase de Educación Física, desde una perspectiva contemporánea, ha experimentado transformaciones asociadas con los cambios sociales y culturales de las primeras décadas del siglo XXI, los cuales han incidido directamente en su concepción didáctica y organizativa. En este contexto, se reconoce como un espacio pedagógico que trasciende la práctica de ejercicios físicos y articula propósitos instructivos y educativos dirigidos al desarrollo integral de los escolares. Su planificación debe considerar las potencialidades, necesidades y particularidades individuales de los estudiantes, favoreciendo el desarrollo de habilidades, aptitudes y actitudes mediante experiencias de aprendizaje que estimulen la participación activa, la autonomía y la formación integral.

Dentro de esta concepción, el juego adquiere especial relevancia como recurso didáctico para favorecer el desarrollo de las capacidades físicas y complementar la formación intelectual, social y emocional de los escolares. La literatura especializada reconoce sus posibilidades para estimular la participación, la interacción y el aprendizaje

mediante experiencias dinámicas que integran movimiento, cooperación, creatividad y resolución de situaciones. Su incorporación intencionada a la clase permite diversificar las actividades y generar ambientes de aprendizaje más motivadores, en los que el estudiante asume un papel activo mientras desarrolla sus potencialidades físicas y fortalece capacidades cognitivas, afectivas y sociales.

Los juegos utilizados en la Educación Física pueden adoptar diversas modalidades de acuerdo con los objetivos pedagógicos, las características de los escolares y las capacidades que se pretende desarrollar. Entre ellos se encuentran los juegos lúdicos, pedagógicos, activos, pasivos, tradicionales, de rondas y otras variantes que implican diferentes niveles de movimiento, interacción y organización. Su adecuada selección y aplicación permite trabajar de manera sistemática capacidades físicas y habilidades motrices, al tiempo que favorece la socialización, la cooperación y el bienestar físico y mental. De esta manera, el juego se consolida como un recurso pedagógico de especial valor para dinamizar la actividad física y aproximar a los escolares a la práctica deportiva desde experiencias participativas, formativas y acordes con sus necesidades de desarrollo.

REFERENCIAS

- Abegglen Verazzi, B., & Benes, R. (2016). *La participación de niños y adolescentes en el contexto de la Convención sobre los Derechos del Niño: Visiones y perspectivas. Juego y salud, calidad de vida*. UNICEF, Centro Internacional para el Desarrollo del Niño. <https://cdm21069.contentdm.oclc.org/digital/collection/ppl1/id/319991/>
- Andrade Naranjo, D. S. (2017). *La educación física, el deporte y la recreación: Conceptos, dinámicas recreacionales y métodos de enseñanza*. Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.
- Ángeles-Pérez, V., Enciso-Meneses, J. E., & Olivares-Chávez, J. R. (2025). Metodologías didácticas de la Nueva Escuela Mexicana: Satisfacciones y desafíos en prácticas de educadores físicos. *Sophia Research Review*, 2(1), 23–29. <https://doi.org/10.64092/212dzk08>
- Blázquez, D. (2013). *Diez competencias docentes para ser mejor profesor de educación física: La gestión didáctica de la clase*. INDE.
- Del Canto Colls, C., Cornejo López, J. A., & Manteiga Lima, L. E. (2007). *La clase de educación física contemporánea en la universalización de la enseñanza*. Educación Cubana, Ministerio de Educación.
- Egaña, Y. (2016). *Gestión de la calidad en el deporte*. Universidad del País Vasco.
- Marcaida Pérez, Y., Carreño Ortega, D., & Bermúdez López, I. (2013). El juego como necesidad de la sociedad infantil. *Conrado*, 9(39), 34–43. https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/download/102/pdf_6/102
- Mena Ramos, M. C. (2015). *Juegos tradicionales en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes* [Trabajo de grado, Universidad Estatal de Milagro].
- Milhet Cruz, D. (2016). *La sala de rehabilitación, una vía de solución para mejorar la calidad de vida en la comunidad* [Ponencia]. Conferencia Científico Metodológica de la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”. Pinar del Río, Cuba.
- Navarrete Morales, G., & Domingo Blanco, L. (2012). Consideraciones didácticas para la aplicación de los juegos populares en el currículum de educación física en la educación primaria. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 8(45). <https://www.efdeportes.com/efd45/juegosp.htm>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2015). *Carta internacional revisada de la educación física, la actividad física y el deporte*. UNESCO. <https://www.unesco.org/en/sport-and-anti-doping/international-charter-sport>
- Pérez Iznaga, M., Navarro Andreu, Y., & Standard García, M. (2015). Juegos para el desarrollo de las habilidades motrices deportivas. *Olimpia*, 8(30), 27–37. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6210494.pdf>
- Salfrán Vergara, C. M., & Figueredo Salfrán, Y. (2020). Algunas generalidades del proceso de preparación física especial del voleibolista en categoría escolar. [Nombre de la revista no proporcionado], 20(36), 53–63. <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/306>
- Villegas Jaén, F., & Ortín Gil, V. (2010). Desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motrices básicas a través de juegos atléticos de ejecución simple. *EFDeportes.com, Revista Digital*, (145). <https://www.efdeportes.com/efd145/juegos-atleticos-de-ejecucion-simple.htm>
- Vygotsky, L. (1996). *El papel del juego en el desarrollo*. Crítica.

Conflictos de interés:

El autor declara no tener ningún conflicto de intereses.

Contribución de los autores:

Jairo Fernando Enríquez-Villarreal: Concepción y diseño del estudio, adquisición de datos, análisis e interpretación, redacción del manuscrito, revisión crítica del contenido, análisis estadístico, supervisión general del estudio.

Declaración ética:

El estudio aborda temas relacionados con estudiantes/personas vulnerables, pero se realizó únicamente mediante revisión documental, análisis de información secundaria o bases de datos públicas. No implicó la participación directa de seres humanos ni el manejo de información personal identificable.