



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada, Toluca, Estado de México. 7223898475*

RFC: ATI120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<https://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/>

Año: XII

Número: 3

Artículo no.: 26

Período: 1 de mayo al 31 de agosto del 2025

TÍTULO: La sesión de Educación Física en México: Reflexiones necesarias para su mejora y relevancia en el sistema educativo.

AUTOR:

1. Dr. Jorge Garduño Durán.

RESUMEN: Este artículo reflexiona sobre la sesión de Educación Física (EF) como un espacio fundamental dentro del currículo escolar para fomentar el desarrollo integral de los estudiantes a través de la conducta motriz. Se analiza la importancia de replantear su enfoque en el marco de la Nueva Escuela Mexicana (NEM), proponiéndose una EF inclusiva, diversa, amplia e innovadora. Se destaca la necesidad de transitar de metodologías tradicionales hacia enfoques que integren las dimensiones cognitiva, emocional, social y física, incorporándose modelos pedagógicos activos y el uso de materiales alternativos. La propuesta busca garantizar la participación de todos los estudiantes, respetar sus singularidades y promover un estilo de vida activo, alineándose con los principios de equidad, inclusión y excelencia educativa de la NEM.

PALABRAS CLAVES: educación física, nueva escuela mexicana, inclusión, metodologías activas, desarrollo integral.

TITLE: The Physical Education session in Mexico: Necessary reflections for its improvement and relevance in the educational system.

AUTHOR:

1. PhD. Jorge Garduño Durán.

ABSTRACT: This article reflects on the Physical Education (PE) session as a fundamental space within the school curriculum to foster students' holistic development through motor behavior. It analyzes the importance of rethinking its approach within the framework of the New Mexican School (NEM), proposing an inclusive, diverse, broad, and innovative PE. It highlights the need to transition from traditional methodologies to approaches that integrate cognitive, emotional, social, and physical dimensions, incorporating active pedagogical models and the use of alternative materials. The proposal seeks to ensure the participation of all students, respect their unique characteristics, and promote an active lifestyle, aligning with the NEM principles of equity, inclusion, and educational excellence.

KEY WORDS: physical education, new Mexican school, inclusion, active methodologies, holistic development.

INTRODUCCIÓN.

La sesión de Educación Física (EF) en México constituye un espacio esencial dentro del currículo escolar, crucial para promover el desarrollo integral de los estudiantes, no solo en el ámbito físico, sino también en las dimensiones cognitiva, emocional y social; sin embargo, a pesar de su potencial transformador, la EF enfrenta desafíos sustanciales que limitan su impacto en el sistema educativo. Problemas como la falta de infraestructura adecuada, la insuficiente formación docente, la poca carga horaria dentro del curriculum y la escasa valoración social de esta disciplina han relegado su importancia, reduciéndola, en muchos casos, a un papel complementario.

En este sentido, se hace evidente la urgencia de abordar estos desafíos y proponer estrategias que fortalezcan la EF en México. Su relevancia radica, en que al mejorar la calidad de la sesión de EF, no solo se contribuye al bienestar físico de los estudiantes, sino también a su formación como ciudadanos críticos, responsables y comprometidos con su entorno. Este enfoque se alinea con los objetivos de la Nueva Escuela Mexicana (NEM), que busca una educación integral y de excelencia para todos.

Esta situación contrasta con la visión contemporánea de la EF, entendida como una disciplina pedagógica que no solo contribuye a la formación integral de las personas, sino que también promueve estilos de vida saludables y potencia capacidades perceptivo-motrices, físico-motrices y socio-motrices, consolidando la corporeidad, la motricidad y la creatividad como componentes esenciales de la conducta motriz (Garduño Durán, 2020, citado en SEP, 2023, p. 5). Este enfoque humanista resalta su papel fundamental en el bienestar y la salud de los individuos, así como en su integración activa y saludable en la sociedad.

En este contexto, surge la necesidad de reflexionar críticamente sobre cómo mejorar y revalorizar la sesión de Educación Física, particularmente en el marco de la Nueva Escuela Mexicana (NEM), que promueve principios de equidad, inclusión y excelencia educativa. La NEM ofrece una oportunidad única para replantear el papel de la EF en el sistema educativo, situándola como un pilar fundamental en la formación integral de los estudiantes; no obstante, para alcanzar este objetivo, es imperativo superar las limitaciones actuales y diseñar estrategias que fortalezcan su implementación, tanto en términos pedagógicos como en su valoración social e institucional.

El presente artículo tiene como objetivo analizar la situación actual de la sesión de EF en México, identificándose sus principales limitaciones y desafíos, para proponer estrategias concretas que contribuyan a su mejora y revalorización dentro del sistema educativo. A través de este análisis, se busca fortalecer el papel de la EF como una disciplina pedagógica fundamental para el desarrollo pleno del ser humano, promoviéndose no solo el desarrollo físico, sino también aspectos cognitivos, sociales y emocionales.

De este modo, se pretende avanzar hacia una educación más holística y acorde con las necesidades contemporáneas de la sociedad mexicana, donde la EF sea reconocida como un elemento esencial en la formación de ciudadanos activos, saludables y comprometidos con su bienestar personal y colectivo.

El artículo se estructura en cinco secciones principales para facilitar la comprensión y el seguimiento del lector. Comienza con un resumen que sintetiza los objetivos, la metodología y los hallazgos clave del estudio. A continuación, la introducción contextualiza el tema, plantea el problema y justifica la relevancia

de la investigación. El desarrollo se divide en apartados que abordan el análisis de la situación actual de la EF en México, sus limitaciones y las estrategias propuestas para su mejora; posteriormente, las conclusiones integran los hallazgos más relevantes y sus implicaciones para el sistema educativo.

Finalmente, se presentan las referencias bibliográficas que sustentan el trabajo, garantizándose rigor académico y transparencia en el uso de fuentes. Esta organización busca ofrecer una lectura clara y estructurada, orientándose al lector a lo largo de cada etapa del análisis.

DESARROLLO.

Para abordar el objetivo de este estudio, se adoptó una metodología basada en la revisión documental y el análisis crítico. Este enfoque permitió recopilar, sistematizar y analizar información relevante sobre la situación actual de la EF en el contexto del sistema educativo mexicano, con especial énfasis en los desafíos y oportunidades que presenta en el marco de la (NEM).

Fuentes de información.

Se consultaron fuentes primarias y secundarias, incluyendo:

- ✚ Artículos científicos publicados en revistas indexadas, relacionados con la EF en México y su implementación en el sistema educativo.
- ✚ Documentos oficiales de la Secretaría de Educación Pública (SEP), como los planes y programas de estudio de la NEM, que establecen los lineamientos para la EF en la educación básica.
- ✚ Literatura especializada en Pedagogía de la EF, con énfasis en metodologías innovadoras, enfoques inclusivos y Modelos pedagógicos.

Criterios de selección.

Las fuentes fueron seleccionadas bajo los siguientes criterios:

- ❖ Enfocadas en el contexto mexicano o en realidades similares que permitieron extrapolar conclusiones relevantes.

- ❖ Que abordaran temas como la inclusión, la diversidad, la formación docente y las metodologías activas en EF.

Proceso de análisis.

El análisis de la información se realizó en tres fases:

Revisión inicial. Identificación de los principales temas y problemáticas relacionados con la EF en México.

Sistematización. Organización de la información en categorías temáticas como formación docente, infraestructura, metodologías y políticas públicas.

Análisis crítico. Reflexión sobre los hallazgos, identificándose patrones, contradicciones y oportunidades de mejora.

Enfoque metodológico.

Se adoptó un enfoque cualitativo y exploratorio, ya que el objetivo no era cuantificar datos, sino profundizar en la comprensión de los desafíos y proponer reflexiones basadas en evidencia. Este enfoque permitió analizar la EF desde una perspectiva multidimensional, considerándose aspectos pedagógicos, sociales y políticos.

Limitaciones.

Es importante señalar, que este estudio se basa principalmente en fuentes documentales, por lo que no incluye datos empíricos recopilados directamente en escuelas o con docentes; sin embargo, la revisión exhaustiva de la literatura y los documentos oficiales proporcionan una base sólida para las reflexiones y propuestas presentadas.

Reflexiones necesarias sobre la sesión de Educación Física en México, para su mejora y relevancia en el sistema educativo.

A partir de la década pasada, comienza a emerger con mayor fuerza un movimiento curricular que busca ampliar las finalidades de la Educación Física en el curriculum. Ahora las aspiraciones del curriculum no

solo son ocuparse del desarrollo del cuerpo y la recreación, sino también de contribuir al cuidado de la salud, luchar contra la obesidad y fomentar la educación física a lo largo de toda la vida (Hardman, 2008), Citado en González Cabrera, J. L. & García Garduño, J. M. (2019).

La cita refleja un cambio paradigmático en la concepción de la Educación Física (EF) dentro del currículo educativo, donde se ha ampliado su alcance más allá del desarrollo físico y la recreación. Este movimiento curricular, destacado por Hardman (2008), enfatiza la importancia de la EF en la promoción de la salud, la prevención de la obesidad y el fomento de hábitos activos a lo largo de la vida. Este enfoque integral no solo revaloriza la disciplina, sino que también la posiciona como un elemento clave para abordar problemáticas de salud pública y fomentar un estilo de vida saludable desde una perspectiva educativa y socialmente responsable.

A pesar de los cambios que ha sufrido el curriculum de Educación Física en las últimas cuatro décadas, los efectos de esos cambios y cómo los implementa el educador físico aún se desconoce. En México, la EF es una de las disciplinas del curriculum escolar menos investigada. En un estudio realizado acerca del estado de la investigación de la Educación Física en México por parte de Einsenberg, Jiménez & Gutiérrez (2011), citado en González Cabrera, J. L. & García Garduño, J. M. (2019), esa cita pone en evidencia una problemática, que como especialista en el tema considero fundamental para entender los desafíos actuales de la Educación Física en México. El hecho de que la EF sea una de las disciplinas menos investigadas dentro del currículo escolar no solo refleja una falta de interés académico, sino también una subvaloración sistemática de su papel en la formación integral de los estudiantes.

La escasa investigación en Educación Física tiene implicaciones en la formación docente. Los profesores de esta disciplina necesitan acceso a conocimientos actualizados y basados en evidencia para poder diseñar sesiones que impacten de manera integral en sus estudiantes. Sin investigación, es difícil avanzar hacia una EF que no solo forme cuerpos sanos, sino también mentes críticas y ciudadanos comprometidos con su comunidad.

La cita subraya una deuda pendiente en el ámbito educativo mexicano. Es urgente fomentar la investigación en Educación Física, no solo para fortalecerla como disciplina académica, sino también para garantizar que cumpla su potencial como pilar fundamental en la formación de los estudiantes. Como autor de este artículo, considero que este es un llamado a la acción para investigadores, instituciones educativas y políticas públicas, con el fin de revertir esta tendencia y situar a la EF en el lugar que le corresponde dentro del sistema educativo.

Desde mi perspectiva, esta situación es preocupante, porque la Educación Física no se limita a la actividad física o al desarrollo de habilidades motrices; es una disciplina pedagógica que de manera integral busca fomentar la salud, el bienestar emocional, la socialización y la adopción de estilos de vida activos; sin embargo, al no contar con investigaciones sólidas que respalden su importancia y exploren sus metodologías, es difícil diseñar políticas educativas efectivas que permitan su mejora y revalorización.

Uno de los principales problemas derivados de esta falta de investigación es la persistencia de prácticas tradicionales en la Educación Física, centradas en lo biológico y lo técnico, que no responden a las necesidades actuales de los estudiantes ni a los principios de la Nueva Escuela Mexicana. La EF debe ser inclusiva, diversa e innovadora, pero para lograrlo es necesario contar con estudios que analicen su implementación, identifiquen buenas prácticas y propongan enfoques pedagógicos adaptados al contexto mexicano.

Al respecto, Garduño Durán (2023b), en el capítulo dedicado al modelo integrado técnico-táctico del libro *Modelos pedagógicos en la educación física y el deporte* señala, que “a finales del siglo pasado y principios del actual, el proceso de iniciación deportiva ha experimentado una transformación significativa. Su propósito ha sido mejorar la enseñanza mediante una intervención docente basada en modelos pedagógicos, dejándose atrás métodos tradicionales enfocados exclusivamente en la técnica. Esto implica superar esquemas mecanicistas y repetitivos, así como enfoques analíticos segmentados que priorizaban la técnica

como punto de partida, para dar paso a modelos que integren aspectos técnicos, tácticos y formativos de manera más equilibrada y efectiva” (p. 112).

La cita de Garduño Durán (2023b) subraya una transformación crucial en la iniciación deportiva, donde se ha transitado de métodos tradicionales, centrados en la repetición técnica y enfoques mecanicistas, hacia modelos pedagógicos integrados que equilibran aspectos técnicos, tácticos y formativos. Esta evolución refleja una visión más holística y efectiva de la enseñanza, alineada con las necesidades educativas contemporáneas.

En el contexto de la sesión de Educación Física en México, esta reflexión invita a replantear las prácticas actuales, superándose enfoques fragmentados y promoviendo metodologías que fomenten no solo el dominio de habilidades, sino también la comprensión táctica y el desarrollo integral de los estudiantes. Adoptar estos modelos integrados podría ser clave para revalorizar la Educación Física en el sistema educativo, situándola como un espacio formativo que trascienda lo físico y contribuya al bienestar y la formación crítica de los alumnos.

Por lo antes mencionado, surge la necesidad de reflexionar críticamente sobre cómo mejorar y revalorizar la sesión de EF, especialmente en el marco de la (NEM), que promueve principios de equidad, inclusión y excelencia educativa (SEP, 2019).

La literatura reciente ha evidenciado que la Educación Física en México requiere un replanteamiento profundo. Estudios como los de González Cabrera J. L. (2021), concluyen, que por consiguiente, las investigaciones y estrategias en el campo de Educación Física deben ofrecer innovadoras propuestas para aspirar a resultados diferentes a los que hasta ahora han marcado una nación inactiva físicamente.

La cita de González Cabrera (2021) destaca la necesidad urgente de un replanteamiento profundo en la Educación Física en México, señalándose que las estrategias e investigaciones actuales deben proponer innovaciones significativas para superar los resultados insatisfactorios que han perpetuado una nación físicamente inactiva. Este llamado a la acción subraya la importancia de trascender enfoques tradicionales

y adoptar propuestas pedagógicas renovadas que fomenten la actividad física y el bienestar integral. En el contexto de la mejora de la Educación Física en el sistema educativo mexicano, esta reflexión resalta la necesidad de diseñar e implementar estrategias transformadoras que no solo respondan a las demandas actuales, sino que también inspiren un cambio cultural hacia estilos de vida más activos y saludables.

En un estudio realizado por Garduño Durán (2023a) titulado: Metodologías Didácticas de la Educación Física en la Nueva Escuela Mexicana, el autor hace mención en los resultados donde se develan que las formas de intervención siguen respondiendo a las mismas que tradicionalmente se han utilizado durante más de una década, y que sólo han cambiado los denominativos ajustados a los que se enuncian en la Nueva Escuela Mexicana (p.1).

El estudio de Garduño Durán (2023a) revela una problemática persistente en la implementación de las metodologías didácticas de la Educación Física dentro de la Nueva Escuela Mexicana: la continuidad de prácticas tradicionales, que a pesar de ajustarse a nuevos denominativos, no han logrado transformar sustancialmente las formas de intervención pedagógica. Esto sugiere una brecha entre el discurso innovador y la práctica real, lo que limita el potencial de la educación física para adaptarse a las necesidades contemporáneas de formación integral. Este hallazgo invita a reflexionar sobre la necesidad de una auténtica renovación metodológica que trascienda el cambio terminológico y se enfoque en estrategias pedagógicas verdaderamente innovadoras y efectivas.

Por otra parte, López, V., Pérez, D., Manrique, J., y Monjas, R. (2016) plantean, que se necesita una Educación Física que genere aprendizajes relevantes para la vida del alumnado y que colabore en los procesos de transformación social. En estos términos, desde su espacio y tiempo, la asignatura y la práctica del educador físico en las escuelas resultan indispensables para lograr los aprendizajes esperados y también para reforzar el aspecto axiológico del estudiante.

La cita de López et al. (2016) enfatiza la necesidad de una Educación Física (EF) que trascienda la mera actividad física para convertirse en una herramienta de transformación social y personal. Al plantear que la

EF debe generar aprendizajes relevantes para la vida del alumnado, los autores resaltan su potencial para contribuir no solo al desarrollo físico, sino también al fortalecimiento de valores y actitudes que enriquezcan la formación integral de los estudiantes.

En ese sentido, el papel del educador físico y el espacio dedicado a esta asignatura en las escuelas se vuelven indispensables, ya que son clave para alcanzar los aprendizajes y reforzar el aspecto axiológico; es decir, la dimensión ética y valores de los estudiantes. Esta perspectiva refuerza la idea de que la EF debe ser revalorizada como un pilar fundamental en la educación, capaz de impactar positivamente en la vida individual y colectiva de las nuevas generaciones.

Conforme a lo anterior, se enfatiza la necesidad de una Educación Física (EF) que trascienda la mera actividad física para convertirse en una herramienta de transformación social y personal. Al plantear que la EF debe generar aprendizajes relevantes para la vida del alumnado, los autores resaltan su potencial para contribuir no solo al desarrollo físico, sino también al fortalecimiento de valores y actitudes que enriquezcan la formación integral de los estudiantes. Es por ello, que el papel del educador físico y el espacio dedicado a esta asignatura en las escuelas se vuelven indispensables, ya que son clave para alcanzar los aprendizajes y reforzar el aspecto axiológico; es decir, la dimensión ética y valores de los estudiantes. Esta perspectiva refuerza la idea de que la EF debe ser revalorizada como un pilar fundamental en la educación, capaz de impactar positivamente en la vida individual y colectiva de las nuevas generaciones.

A través de este análisis, se busca fortalecer el papel de la Educación Física como un pilar fundamental en la formación integral de los estudiantes, promoviéndose no solo el desarrollo físico, sino también aspectos cognitivos, sociales y emocionales, que contribuyan a una educación más holística y alineada con las necesidades contemporáneas de la sociedad mexicana.

La sesión de Educación Física representa, en muchos casos, el único espacio dentro del currículo escolar en el que los estudiantes pueden experimentar de manera directa las múltiples bondades de esta disciplina pedagógica; por ello, es fundamental que los docentes encargados de impartirla comprendan su relevancia

y aprovechen la oportunidad para potenciar las habilidades, destrezas y capacidades, practicar valores, socializar entre alumnos y docentes a través de situaciones motrices de aprendizaje.

A partir de un análisis documental, se buscó evidenciar la importancia de replantear el enfoque de la EF en el contexto actual, tomándose como referencia los nuevos planes y programas educativos establecidos en el marco de la Nueva Escuela Mexicana (NEM). Mediante un enfoque crítico, se pretende destacar cómo la Educación Física puede ser fortalecida para contribuir al desarrollo integral de los estudiantes, alineándose con los principios de equidad, inclusión y excelencia educativa que promueve la Nueva Escuela Mexicana.

En este orden de ideas, como señala Pérez-Hernández, A., Méndez-Sánchez, C. y Pérez-Arellano, P. 2017, p. 27) “Los propósitos y los contenidos de los programas de estudio son elementos centrales que dan una idea global de lo que se va a estudiar en un curso y lo que se pretende lograr de él”.

La cita anterior subraya la importancia fundamental de los propósitos y contenidos en los programas de estudio, ya que estos elementos no solo definen el rumbo de un curso, sino que también establecen las metas y expectativas de aprendizaje. En el contexto de la Educación Física (EF), esta reflexión resulta crucial, ya que los programas deben estar diseñados de manera que trasciendan la mera ejecución de actividades físicas y se enfoquen en objetivos claros y significativos, como el desarrollo integral del estudiante, la promoción de hábitos saludables y la formación en valores. Un diseño curricular bien estructurado y con propósitos definidos permite que la Educación Física sea más que una asignatura complementaria; se convierte en una herramienta pedagógica esencial para alcanzar aprendizajes relevantes y duraderos, alineados con las necesidades actuales de la sociedad y del sistema educativo.

En este contexto, es fundamental que los docentes de Educación Física en México tengan una comprensión clara de cómo debe estructurarse y llevarse a cabo una sesión de Educación Física para alinearse con las corrientes pedagógicas actuales. Esto implica transitar hacia un enfoque que priorice la inclusión, la diversidad y el desarrollo integral de los estudiantes.

Uno de los rasgos esenciales que debe caracterizar a la sesión de Educación Física es su inclusividad, asegurándose la participación del 100% de los alumnos. Eso significa ofrecer una Educación Física para todos, que respete y valore las singularidades de cada estudiante. Todos somos diferentes, con respuestas y capacidades únicas, pero todos tenemos el derecho de experimentar las bondades de la actividad física y el movimiento.

Además, la sesión de Educación Física debe ser amplia en su enfoque, abarcándose no solo el desarrollo de conocimientos y habilidades motrices, sino también la dimensión emocional, afectiva, cognitiva y valores. Es crucial, que los estudiantes reflexionen sobre el aprendizaje que obtienen, comprendan la importancia de la actividad física y adopten un estilo de vida activo que perdure a lo largo de su vida.

Otro rasgo indispensable es la diversidad. La Educación Física no debe limitarse a los deportes convencionales o a aquellas prácticas que los docentes hayan experimentado a lo largo de su vida; por el contrario, debe ser diversa, amplia e incluyente, incorporándose una variedad de actividades físicas, juegos, danzas, expresiones corporales y deportes alternativos que enriquezcan la experiencia de los estudiantes y fomenten su participación activa.

Para lograr una intervención docente efectiva, es necesario adoptar nuevas metodologías activas y enfoques basados en modelos pedagógicos innovadores. Esto implica romper con los paradigmas de una Educación Física tradicional, la cual se ha centrado predominantemente en aspectos biológicos, el desarrollo de habilidades específicas o la dimensión biomecánica. En su lugar, se debe transitar hacia una Educación Física que impacte de manera integral en la cognición, la emoción, lo socioafectivo, y por supuesto, en lo físico-motriz.

En este orden de ideas, se requiere una Educación Física que adopte un enfoque dinámico e integrado de la motricidad, donde los tres componentes mencionados (motricidad, corporeidad y creatividad) se articulen en situaciones motrices didácticas. Estas situaciones pueden materializarse a través de juegos, deportes, expresiones artísticas u otras actividades, siempre y cuando se evite un enfoque analítico o fragmentado.

La clave radica en comprender cómo estos elementos interactúan y se potencian mutuamente dentro de la sesión de Educación Física, lo que subraya la importancia de replantear su diseño y ejecución.

La sesión de Educación Física (EF) debe ser diseñada y ejecutada bajo un enfoque que responda a las demandas educativas actuales, promoviéndose el desarrollo integral de los estudiantes. A continuación, se presentan una propuesta según el autor de este artículo, de los rasgos fundamentales que deben caracterizar una sesión de EF en el contexto contemporáneo:

Inclusiva.

Una sesión de Educación Física debe garantizar la participación activa de todos los estudiantes, independientemente de sus capacidades, características físicas o condiciones individuales. Esto implica adaptar las actividades para que cada alumno pueda experimentar las bondades de la actividad física, fomentándose un ambiente de respeto y equidad.

Diversa.

La Educación Física debe ofrecer una amplia variedad de experiencias motrices que vayan más allá de los deportes convencionales. Esto incluye la incorporación de juegos, danzas, expresiones corporales y deportes alternativos, lo que enriquece el repertorio motor de los estudiantes y promueve su interés y participación.

Amplia.

La sesión de Educación Física no debe limitarse al desarrollo de habilidades físicas o técnicas deportivas. Debe abarcar también dimensiones cognitivas, emocionales, sociales y los valores, contribuyendo así a la formación integral de los estudiantes. Esto incluye reflexionar sobre el aprendizaje adquirido y su aplicación en la vida cotidiana.

Integradora de contenidos.

Es fundamental evitar la fragmentación de los contenidos, y en su lugar, promover su integración en situaciones motrices significativas. Esto significa diseñar actividades que combinen aspectos técnicos,

tácticos, emocionales y sociales, permitiéndose a los estudiantes comprender la interconexión entre estos elementos.

Innovadora en metodologías didácticas.

La Educación Física debe adoptar nuevas metodologías activas, como la enseñanza por modelos pedagógicos, que fomenten la autonomía, la reflexión y la toma de decisiones por parte de los estudiantes. Estas metodologías permiten una mayor implicación del alumnado y una comprensión más profunda de los contenidos.

Transición del mando directivo a la resolución de problemas.

Es necesario transitar de un enfoque basado en el mando directivo y la asignación de tareas hacia uno que promueva la resolución de problemas y la libre exploración. Esto involucra crear situaciones en las que los estudiantes deban analizar, decidir y actuar, fomentándose así su pensamiento crítico y su capacidad de adaptación.

Uso de materiales alternativos.

La Educación Física debe incorporar materiales alternativos que permitan diversificar las experiencias motrices y fomentar la creatividad. Esto no solo amplía las posibilidades de acción, sino que también promueve un uso más sostenible y accesible de los recursos.

Transición de los deportes convencionales a los deportes alternativos.

Es fundamental ampliar el repertorio de actividades más allá de los deportes tradicionales, como el fútbol o el baloncesto, e incluir deportes alternativos que ofrezcan nuevas experiencias y desafíos. Esto permite atender a los intereses y necesidades de un alumnado diverso, fomentándose la inclusión y la participación activa.

Finalmente, una sesión de Educación Física que incorpore estos rasgos no solo contribuye al desarrollo físico de los estudiantes, sino que también promueve su crecimiento cognitivo, emocional y social. Al adoptar un enfoque inclusivo, diverso, amplio e innovador, la Educación Física se convierte en una

herramienta poderosa para formar individuos integrales, capaces de enfrentar los desafíos de la vida con habilidades y valores sólidos.

CONCLUSIONES.

El análisis de la situación actual de la sesión de Educación Física en México ha permitido identificar desafíos significativos que limitan su impacto en el sistema educativo, tales como la falta de infraestructura adecuada, la escasa formación docente y la poca valoración social de esta disciplina; sin embargo, también se han destacado oportunidades para su mejora y revalorización, especialmente en el marco de la Nueva Escuela Mexicana (NEM), que promueve principios de equidad, inclusión y excelencia educativa.

A partir de ese diagnóstico, se han propuesto estrategias concretas orientadas a fortalecer la Educación Física como un pilar fundamental en la formación integral de los estudiantes, promoviéndose no solo el desarrollo físico, sino también aspectos cognitivos, sociales y emocionales.

Es evidente, que la Educación Física debe trascender su enfoque tradicional y adoptar modelos pedagógicos innovadores que integren aspectos técnicos, tácticos y formativos, tal como lo sugieren las tendencias actuales en la iniciación deportiva; además, es indispensable que los programas de estudio estén diseñados con propósitos claros y contenidos relevantes, que respondan a las necesidades contemporáneas de la sociedad mexicana y fomenten estilos de vida activos y saludables. La formación docente, la inversión en infraestructura y la promoción de una cultura física desde edades tempranas son elementos clave para lograr estos objetivos.

La revalorización de la Educación Física en México no solo contribuirá a mejorar la calidad educativa, sino que también tendrá un impacto positivo en la salud pública y en la formación de ciudadanos más activos, críticos y comprometidos con su bienestar personal y colectivo. Este proceso requiere del esfuerzo conjunto de autoridades educativas, docentes, estudiantes y la sociedad en general, para que la Educación Física sea reconocida como una disciplina indispensable en el desarrollo integral de las nuevas generaciones. Solo así

se podrá cumplir con su potencial transformador y consolidarse como un eje fundamental en el sistema educativo mexicano.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Einsenberg, R., Jiménez, M., & Gutiérrez, J. (2011). La precariedad de la investigación educativa en corporeidad, movimiento y educación física. Publicaciones y algunas opiniones al interior del COMIE. En Actas del VI Congreso Internacional de Filosofía de la Educación (pp.43-54). Madrid.
2. Garduño Durán J. (2023a). Metodologías Didácticas de la Educación Física en la Nueva Escuela Mexicana. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. p.1 <https://doi.org/10.46377/dilemas.v11iEspecial.3880>
3. Garduño Durán, J. (2023b). El modelo integrado técnico-táctico. En J. V. Ruiz Omeñaca, C. Velázquez Callado, & A. Valero Valenzuela (Eds.), Modelos pedagógicos en la educación física y el deporte (pp. 136-153). Qartuppi. <http://doi.org/10.29410/QTP.23.02>
4. González Cabrera J, (2021). Programas de estudio de educación física en México, una prioridad post pandemia. Revista Infancia, Educación y Aprendizaje (IEYA). Vol. 8, N° 2, 2022, pp. 34-49 DOI: <https://doi.org/10.22370/ieya.2022.8.2.2805>
5. González Cabrera, J. L. & García Garduño, J. M. (2019). La sesión de Educación Física en la escuela primaria: prácticas y obstáculos. Educación Física y Deporte, 38(2). DOI: <http://doi.org/10.17533/udea.efyd.v38n2a03>
6. Hardman, K. (2008). Physical Education in schools: a global perspective. Kinesiology, 40(1), 5-28.
7. López, V., Pérez, D., Manrique, J., y Monjas, R. (2016). Los retos de la Educación Física en el siglo XXI. Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 29, 182-187.
8. Pérez-Hernández, A., Méndez-Sánchez, C. y Pérez-Arellano, P. (2017). Los programas de estudio en la Educación Superior: Orientaciones para su elaboración. Revista Espectros.

9. Secretaría de Educación Pública (SEP) (2023). Tendencias actuales de la educación física. Tercer semestre. SEP.
10. Secretaría de Educación Pública (SEP). (2019). La Nueva Escuela Mexicana: Principios y objetivos. <https://www.gob.mx/sep>

DATOS DEL AUTOR.

1. **Jorge Garduño Durán.** Doctor en Ciencias Pedagógicas por el Centro de Estudios para la Calidad Educativa y la Investigación Científica (CECEIC). Docente e Investigador Educativo adscrito a la Escuela Normal de Educación Física “Gral. Ignacio M. Beteta” (ENEF); México. Correo electrónico: garduno77@hotmail.com

RECIBIDO: 23 de febrero del 2025.

APROBADO: 18 de marzo del 2025.