

MOVIMIENTO, DISCIPLINA Y RENDIMIENTO

Integración del Atletismo y el Taekwondo
en la **Educación Física Moderna**



Luis Enríquez, Juan Chila & Juan Godoy


EDITORIAL
SAGA

Movimiento, Disciplina y Rendimiento

*Integración del Atletismo y el
Taekwondo en la Educación
Física Moderna*

Autores:

Luis Alexander Enríquez Enríquez

Juan Enrique Chila Velasquez

Juan Carlos Godoy Guanga


EDITORIAL
SAGA



Datos bibliográficos

ISBN:	978-9907-803-31-0
Título del libro:	Movimiento, Disciplina y Rendimiento Integración del Atletismo y el Taekwondo en la Educación Física Moderna
Autores:	Enríquez Enríquez Luis Alexander Chila Velasquez Juan Enrique Godoy Guanga Juan Carlos
Editorial:	SAGA
Materia:	370 - Educación
Público objetivo:	Profesional / académico
Publicado:	2026-04-26
Número de edición:	1
Tamaño:	5Mb
Soporte:	Libro digital descargable
Formato:	Pdf (.pdf)
Idioma:	Español
DOI:	https://doi.org/10.63415/saga.2026.87

Hecho en Ecuador / Made in Ecuador

Autores

Enríquez Enríquez Luis Alexander

Universidad Politécnica Estatal del Carchi (UPEC)

✉ luisal.enriquez@upec.edu.ec

id <https://orcid.org/0009-0000-9636-3962>

Tulcán, Ecuador

Chila Velasquez, Juan Enrique

Universidad Técnica de Manabí (UTM)

✉ juancvsport75@gmail.com

id <https://orcid.org/0000-0002-1665-8603>

Portoviejo, Ecuador

Godoy Guanga Juan Carlos

Unidad Educativa de Fuerzas Armadas – Colegio Militar N.º

11 Héroes del Cenepa

✉ juancarlosldu@gmail.com

id <https://orcid.org/0009-0000-0107-8692>

Baños, Ecuador



El contenido y las ideas expuestas en esta obra se encuentran protegidos por la normativa vigente en materia de propiedad intelectual y constituyen derechos exclusivos de su(s) autor(es)

Todos los derechos reservados © 2026

Sinopsis

Este libro presenta una propuesta pedagógica que fusiona la preparación física del atletismo con la filosofía formativa del taekwondo dentro de la educación física contemporánea. La obra describe un modelo híbrido que articula velocidad, potencia, coordinación y control corporal con principios de respeto, autocontrol y perseverancia. Se plantea una educación física activa, dinámica y significativa, orientada al desarrollo integral del estudiantado mediante sesiones estructuradas, circuitos de entrenamiento funcional y estrategias interdisciplinarias que conectan el movimiento con la toma de decisiones. El lector encontrará orientaciones didácticas para diseñar clases motivadoras, sistemas de evaluación auténtica centrados en el desempeño y propuestas de gamificación que fortalecen la participación. Cada capítulo integra recursos prácticos, secuencias de trabajo adaptables a diferentes edades y métodos de seguimiento del progreso físico y emocional. La obra promueve la formación de hábitos saludables, la convivencia respetuosa y el aprendizaje cooperativo, con énfasis en experiencias que transforman la clase en un espacio de experimentación motriz constante. El resultado es una guía aplicable que articula disciplina, rendimiento y bienestar, ofreciendo herramientas para renovar la práctica docente desde una visión integral del movimiento humano.

Palabras clave: educación física; atletismo; taekwondo; evaluación auténtica; aprendizaje motor; entrenamiento escolar

Synopsis

This book presents a pedagogical proposal that merges the physical preparation of athletics with the formative philosophy of taekwondo within contemporary physical education. The work describes a hybrid model that connects speed, power, coordination, and body control with principles of respect, self-regulation, and perseverance. It promotes an active, dynamic, and meaningful approach to physical education aimed at the comprehensive development of students through structured sessions, functional training circuits, and interdisciplinary strategies linking movement with decision making. Readers will find teaching guidelines for designing motivating classes, authentic assessment systems focused on performance, and gamification proposals that strengthen participation. Each chapter integrates practical resources, adaptable sequences for different ages, and methods for monitoring physical and emotional progress. The book encourages healthy habits, respectful coexistence, and cooperative learning, emphasizing experiences that transform the class into a space of continuous motor experimentation. The result is an applicable guide that connects discipline, performance, and well-being, offering tools to renew teaching practice through a holistic vision of human movement.

Keywords: physical education; athletics; taekwondo; authentic assessment; motor learning; school training

Índice General

Sinopsis.....	v
Índice General	7
Introducción	11
Capítulo 1: Educación física híbrida: unión de pista y dojang.....	15
1.1.- Educación física como laboratorio de habilidades motrices mixtas	18
1.2. Transferencia de habilidades entre carreras, saltos y técnicas de pateo	20
1.3.- Desarrollo de la coordinación intersegmentaria con ejercicios combinados.....	22
1.4. Aprendizaje basado en circuitos atlético-marciales.....	25
1.5. Neuroaprendizaje aplicado al movimiento rápido y preciso	27
1.6. Clases dinámicas con estaciones rotativas de entrenamiento	29
1.7. Evaluación formativa mediante observación del movimiento funcional	31
1.8. Optimización del tiempo activo mediante secuencias simultáneas de trabajo motriz.....	33
Capítulo 2: Planificación didáctica del entrenamiento escolar.....	37
2.1. Microciclos escolares adaptados al calendario académico.....	40
2.2. Dosificación del esfuerzo según edad y maduración biológica.....	42
2.3. Sesiones de 40–60 minutos con bloques de alta eficiencia	44
2.4. Integración del calentamiento atlético con movilidad marcial	46
2.5. Periodización semanal con alternancia de intensidad.....	48
2.6. Evaluación formativa en estaciones cooperativas: seguimiento del rendimiento físico y técnico	50
2.7. Adaptación del entrenamiento para espacios reducidos	53

2.8. Registro del progreso mediante rúbricas de desempeño motor. 55

Capítulo 3: Metodologías activas para el aprendizaje del movimiento 59

3.1. Aprendizaje basado en juegos competitivos controlados..... 62

3.2. Gamificación del entrenamiento de velocidad y reacción 64

3.3. Enseñanza por descubrimiento guiado en técnicas de combate 66

3.4. Retos cooperativos de velocidad, equilibrio y precisión..... 69

3.5. Adaptación inclusiva de estaciones cooperativas para atender la diversidad en el aprendizaje motriz..... 71

3.6. Aprendizaje por estaciones con retroalimentación inmediata... 73

3.7. Desarrollo del pensamiento crítico y la autorregulación a través de la coevaluación en contextos competitivos 75

3.8. Aprendizaje invertido con apoyo audiovisual previo a la clase 78

Capítulo 4: Desarrollo integral del estudiante mediante el movimiento 81

4.1. Planificación progresiva de objetivos personales para el fortalecimiento de la seguridad y el rendimiento físico 84

4.2. Autorregulación emocional mediante ejercicios de respiración activa. 86

4.3. Trabajo en equipo mediante combates controlados por reglas educativas 88

4.4. Liderazgo estudiantil en la conducción de estaciones de trabajo 91

4.5. Educación en valores mediante el respeto deportivo 93

4.6. Estrategias motivacionales y hábitos activos en la vida cotidiana familiar 95

4.7. Inclusión de estudiantes con diferentes niveles de habilidad 97

4.8. Relación entre actividad física y rendimiento académico..... 100

Capítulo 5: Evaluación del rendimiento físico y pedagógico 103

5.1. Indicadores de progreso en velocidad, agilidad y potencia.....	106
5.2. Evaluaciones prácticas mediante circuitos integrados	108
5.3. Autoevaluación guiada con diarios de entrenamiento escolar	110
5.4. Uso de tecnología móvil para medir tiempos y repeticiones...	112
5.5. Pruebas de reacción y toma de decisiones en movimiento.....	115
5.6. Observación estructurada del comportamiento en combate educativo.....	117
5.7. Portafolios digitales de progreso físico del estudiante	119
5.8. Exhibiciones finales como evaluación auténtica	121
Conclusiones	125
Referencias Bibliográficas.....	129

Introducción

La educación física ha recorrido un trayecto marcado por transformaciones profundas, en las que el movimiento dejó de entenderse como repetición mecánica para convertirse en una experiencia formativa integral. Desde esta mirada, el lector se sitúa ante una disciplina que dialoga con la ciencia, la pedagogía y la emoción. Tal como plantea Martínez Martínez (2026), el cuerpo y la mente operan como un sistema coordinado, donde cada acción motriz refleja procesos cognitivos complejos que dan sentido al aprendizaje.

En este horizonte, las prácticas tradicionales centradas en ejercicios aislados comienzan a ceder espacio a propuestas más dinámicas y conectadas. Ortiz-Zorrilla, Taveras-Espinal y Bannasar-García (2023) destacan que el juego y la recreación fortalecen capacidades físicas mientras despiertan motivación genuina. Desde ahí, el lector reconoce un cambio silencioso, pero firme: la clase de educación física se transforma en un laboratorio vivo donde la experimentación, el error y la cooperación construyen aprendizajes significativos.

El escenario educativo actual demanda propuestas que integren lo físico con lo formativo, lo técnico con lo humano. En esa línea, Enciso Chávez (2022) resalta el valor de la técnica como elemento que trasciende la ejecución para instalarse en la comprensión del movimiento. Esta obra se sitúa en ese punto de encuentro, donde el atletismo y el taekwondo dialogan como lenguajes complementarios, capaces de articular disciplina, rendimiento y formación en valores dentro de una misma experiencia pedagógica.

A lo largo de estas páginas, el lector encontrará una justificación académica que responde a la necesidad de renovar la enseñanza del movimiento. Condolo Castillo et al. (2025)

evidencian que los programas estructurados inciden directamente en la coordinación motriz durante la infancia, lo que refuerza la pertinencia de diseñar propuestas integradas. La obra se sostiene en la convicción de que educar el cuerpo también implica educar la voluntad, la atención y la convivencia.

En coherencia con ello, los objetivos del libro se orientan hacia la construcción de una educación física activa, participativa y profundamente significativa. Morcillo Valencia, Navelo Cabello y Guillén Pereira (2025) sostienen que la transferencia perceptivo-motriz potencia el aprendizaje en edades tempranas, lo que inspira la articulación de circuitos atlético-marciales como estrategia central. De este modo, el lector se aproxima a una propuesta que conecta teoría y práctica con naturalidad.

Las preguntas de investigación que atraviesan esta obra nacen de inquietudes reales del ámbito educativo. ¿De qué manera integrar disciplinas aparentemente distintas en una propuesta coherente? ¿Qué estrategias favorecen la participación constante del estudiantado? ¿Cómo evaluar el desempeño sin perder de vista el proceso? En palabras de González Cabrera (2024), la evaluación formativa abre caminos para comprender el aprendizaje desde una perspectiva más humana y reflexiva.

Al avanzar en la lectura, se percibe una preocupación genuina por el clima de aula y la interacción entre estudiantes. Salguero Arias et al. (2025) destacan que el aprendizaje cooperativo fortalece no solo el rendimiento, sino también la convivencia. Esta idea atraviesa cada capítulo como un hilo conductor que conecta el movimiento con la construcción de relaciones significativas, donde cada logro individual se convierte también en un logro colectivo.

La estructura del libro responde a una organización progresiva que acompaña al lector en su recorrido. El primer capítulo presenta la integración entre pista y dojang como un espacio de convergencia pedagógica. Posteriormente, la

planificación didáctica se despliega con base en principios de dosificación y periodización, en sintonía con lo expuesto por Martín-Moya (2022), quien destaca la importancia de estructurar el entrenamiento desde una lógica coherente y adaptable.

En los capítulos siguientes, las metodologías activas toman protagonismo, mostrando estrategias que dinamizan el aprendizaje y favorecen la implicación del estudiante. Cenizo-Benjumea et al. (2022) evidencian que la gamificación potencia habilidades físicas como el salto, al tiempo que incrementa la motivación. Así, el lector se encuentra con propuestas que convierten la clase en un espacio vibrante, donde el movimiento se vive con intensidad y propósito.

El cierre de la obra se orienta hacia la evaluación y el desarrollo integral, integrando herramientas que permiten valorar el progreso desde múltiples dimensiones. Blázquez Sánchez (2026) destaca la evaluación formadora como motor del aprendizaje y la autorregulación, idea que se refleja en cada estrategia propuesta. De esta manera, el lector no solo accede a un conjunto de técnicas, sino a una visión renovada que entiende la educación física como un camino de transformación personal y colectiva.

Capítulo 1:

Educación física híbrida: unión de pista y dojang

La educación física adquiere otra dimensión cuando se concibe como un laboratorio vivo de habilidades motrices mixtas. En ese espacio, la pista de atletismo y el dojang del taekwondo dialogan sin rigidez, entre pasos que corren y golpes que marcan el aire. Se percibe una energía compartida, donde cada movimiento parece contar una historia que el cuerpo aprende sin pedir permiso. Esa experiencia transforma la clase en un encuentro continuo consigo mismo.

El cuerpo se vuelve instrumento y escenario al mismo tiempo. Saltos que nacen del atletismo se ensayan mientras los giros del taekwondo afinan la coordinación. En ese cruce, la motricidad fragmentada se disuelve, dando paso a una vivencia fluida, con pausas que enseñan tanto como la acción. Cada error respira, cada logro vibra. Se entiende entonces que el aprendizaje corporal avanza en espiral, no en línea recta.

Los juegos recreativos fortalecen capacidades físicas desde la participación activa y el disfrute (Ortiz-Zorrilla et al., 2023). Esa idea se filtra en este laboratorio, donde el juego no es adorno, sino motor. Las habilidades mixtas aparecen cuando correr implica decidir, y cuando patear demanda equilibrio emocional. Entre ambos universos se teje una red de aprendizajes que involucran mente y cuerpo, sin repeticiones mecánicas.

Se percibe un ambiente donde el error no pesa, sino que se integra como parte del proceso. En los ejercicios combinados, la risa acompaña el esfuerzo. Tal como indican Ortiz-Zorrilla et al. (2023), las actividades lúdicas incrementan la motivación y permiten desarrollar capacidades físicas con naturalidad. Esa motivación se siente en cada desplazamiento, en cada transición entre disciplinas.

Las transiciones generan una riqueza particular: pasar de una carrera corta a una secuencia de patadas activa distintos patrones motores. El cuerpo se adapta, se reorganiza, encuentra nuevas formas de responder. No se persigue la perfección, sino la

conexión. Escuchar el propio ritmo y responder a él con autenticidad construye una conciencia corporal más profunda, donde equilibrio, coordinación y agilidad se vuelven sensaciones concretas.

El laboratorio motriz mixto no exige un punto de partida uniforme. Cada estudiante entra con su historia corporal, sus límites y fortalezas. Desde ahí se construye. El enfoque recreativo favorece la inclusión y la participación activa de todos, enriqueciendo el proceso colectivo (Ortiz-Zorrilla et al., 2023). Se percibe también una dimensión emocional que acompaña cada práctica, creciendo en pequeños gestos.

La confianza se construye en gestos mínimos: un salto mejor logrado, un golpe más preciso. Esos momentos generan una relación más cercana con el propio cuerpo, que deja de ser visto como herramienta y se empieza a sentir como aliado. La técnica deportiva se afina mediante repeticiones significativas (Enciso Chavez, 2022). Esa repetición cobra sentido cuando se transfiere entre acciones distintas.

El equilibrio actúa como hilo conductor en cada movimiento. En una carrera estabiliza cada zancada; en un salto sostiene el cuerpo en el aire; en una patada define la precisión. Se percibe un ajuste constante, casi silencioso, donde pequeños cambios generan grandes diferencias. La coordinación aparece como una coreografía interna, donde brazos, piernas y mirada se sincronizan sin instrucciones rígidas.

La respiración acompaña todo este proceso: marca el ritmo en la carrera, se contiene un instante en el salto, se libera con fuerza en la patada. Ese patrón respiratorio conecta acciones diversas y aporta estabilidad. Se siente como un hilo invisible que ordena el movimiento desde dentro. Al reconocer que una habilidad sirve en más de una acción, el aprendizaje gana profundidad y no se empieza desde cero cada vez.

En esta integración, la educación física se redefine. No queda encerrada en técnicas aisladas, sino que se abre a una experiencia integradora, dinámica, profundamente humana. La pista y el dojang dejan de ser espacios separados y se convierten en un mismo escenario. Allí el movimiento enseña, conecta y transforma desde dentro, y cada clase se vuelve un recorrido compartido lleno de matices, ajustes y descubrimientos constantes.

1.1.- Educación física como laboratorio de habilidades motrices mixtas

La educación física adquiere una textura distinta cuando se convierte en un laboratorio vivo de habilidades motrices mixtas. En ese espacio, la pista y el dojang dialogan sin rigidez, entre pasos que corren y golpes que marcan el aire. Se percibe una energía compartida, donde cada movimiento parece contar una historia que el cuerpo aprende sin pedir permiso.

El cuerpo se transforma en instrumento y escenario. Se ensayan saltos que nacen del atletismo mientras los giros del taekwondo afinan la coordinación. En ese cruce, la motricidad deja de ser fragmentada. Se vuelve una experiencia continua, fluida, con pausas que enseñan tanto como la acción. Cada error respira, cada logro vibra.

Se entiende que el aprendizaje corporal no es lineal. Más bien, avanza en espiral, con repeticiones que cambian de sentido. Según Revista Innova Educación, los juegos recreativos fortalecen capacidades físicas desde la participación activa y el disfrute (Ortiz-Zorrilla et al., 2023). Esa idea se filtra en este laboratorio, donde el juego no es adorno, sino motor.

Las habilidades mixtas aparecen cuando correr implica también decidir, y cuando patear demanda equilibrio emocional. La pista ofrece ritmo; el dojang, control. Entre ambos, se teje una red de aprendizajes que involucran mente y cuerpo. El estudiante no

repite mecánicamente, siente, ajusta, vuelve a intentar con una intención más clara.

Figura 1

Laboratorio de habilidades motrices mixtas: integración de técnicas de taekwondo y atletismo en el entorno escolar



Se percibe un ambiente donde el error no pesa. Al contrario, se integra como parte del proceso. En los juegos y ejercicios combinados, la risa acompaña el esfuerzo. Tal como indican Ortiz-Zorrilla et al. (2023), las actividades lúdicas incrementan la motivación y permiten desarrollar capacidades físicas con mayor naturalidad. Esa motivación se siente en cada desplazamiento.

Las transiciones entre disciplinas generan una riqueza particular. Pasar de una carrera corta a una secuencia de patadas activa distintos patrones motores. El cuerpo se adapta, se reorganiza, encuentra nuevas formas de responder. No se trata de perfección, sino de conexión. De escuchar el propio ritmo y responder a él con autenticidad.

Se construye también una conciencia corporal más profunda. El equilibrio, la coordinación y la agilidad dejan de ser

conceptos abstractos. Se vuelven sensaciones concretas: el peso que cambia de pie, la respiración que acompasa el movimiento, la mirada que anticipa. Todo se integra en una experiencia que se recuerda más allá de la clase.

El laboratorio motriz mixto invita a participar sin miedo. No exige un punto de partida uniforme. Cada estudiante entra con su historia corporal, con sus límites y fortalezas. Desde ahí, se construye. Como señalan Ortiz-Zorrilla et al. (2023), el enfoque recreativo favorece la inclusión y la participación activa de todos, enriqueciendo el proceso colectivo.

Se percibe también una dimensión emocional que acompaña cada práctica. La confianza crece en pequeños gestos: un salto mejor logrado, un golpe más preciso. Esos momentos construyen una relación más cercana con el propio cuerpo. Se deja de ver como herramienta y se empieza a sentir como aliado.

En este laboratorio, la educación física se redefine. No queda encerrada en técnicas aisladas. Se abre a una experiencia integradora, dinámica, profundamente humana. La pista y el dojang dejan de ser espacios separados y se convierten en un mismo escenario, donde el movimiento enseña, conecta y transforma desde dentro.

1.2. Transferencia de habilidades entre carreras, saltos y técnicas de pateo

La transferencia de habilidades entre carreras, saltos y técnicas de pateo abre un puente donde el cuerpo aprende a relacionar acciones que antes parecían separadas. En ese cruce, cada impulso de la pista encuentra eco en el dojang. Se percibe una continuidad que no se explica con palabras técnicas, sino con la sensación de moverse mejor, con más intención.

El impulso de una carrera corta guarda una energía que luego se transforma en patada. No desaparece, se adapta. El pie que

empuja el suelo en velocidad también construye la base de un golpe preciso. Se siente una transición casi natural, como si el cuerpo recordara sin esfuerzo lo que acaba de practicar en otra forma.

En los saltos aparece una conexión evidente. La elevación del cuerpo, el control en el aire y la caída consciente dialogan con las técnicas de pateo en salto. Según Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, la técnica deportiva se construye mediante repeticiones significativas que afinan la ejecución (Enciso Chavez, 2022). Esa repetición cobra sentido cuando se transfiere entre acciones distintas.

El equilibrio actúa como hilo conductor. En una carrera, estabiliza cada zancada; en un salto, sostiene el cuerpo en el aire; en una patada, define la precisión. Se percibe un ajuste constante, casi silencioso, donde pequeños cambios generan grandes diferencias. El cuerpo aprende a sostenerse incluso en movimiento intenso.

La coordinación aparece como una coreografía interna. Brazos, piernas y mirada se sincronizan sin necesidad de instrucciones rígidas. Al correr, se ordenan los tiempos; al patear, se afinan los segmentos. Enciso Chavez (2022) menciona que la técnica implica una organización eficiente del movimiento, y esa eficiencia se fortalece cuando se conecta entre disciplinas.

También se percibe una mejora en la percepción espacial. La distancia recorrida en la pista ayuda a calcular el alcance de una patada. El cuerpo mide sin regla, ajusta sin detenerse. Se desarrolla una intuición que no nace de la teoría, sino de la práctica constante, de ese ensayo que se siente en cada músculo.

La respiración acompaña este proceso de transferencia. En la carrera, marca el ritmo; en el salto, se contiene por un instante; en la patada, se libera con fuerza. Ese patrón respiratorio conecta

acciones diversas y aporta estabilidad. Se siente como un hilo invisible que ordena el movimiento desde dentro.

Se percibe también una transformación en la confianza. Al reconocer que una habilidad sirve en más de una acción, el aprendizaje gana profundidad. No se empieza desde cero cada vez. Se construye sobre lo ya vivido. Enciso Chavez (2022) destaca que la técnica mejora con la práctica consciente, y esa conciencia crece cuando se identifican estas conexiones.

El error adquiere otro significado. Un salto desajustado puede enseñar a corregir una patada; una carrera descoordinada revela detalles útiles para el equilibrio. Cada intento deja una huella. Se aprende a escuchar al cuerpo, a interpretar sus respuestas sin juicio, con curiosidad.

En esta integración, la educación física se siente más cercana, más viva. Las habilidades no quedan aisladas en ejercicios independientes. Se entrelazan, se apoyan, se transforman. La pista y el dojang se reconocen en el movimiento compartido, y el cuerpo responde con una armonía que crece con cada práctica.

1.3.- Desarrollo de la coordinación intersegmentaria con ejercicios combinados

La coordinación intersegmentaria se percibe como un diálogo interno entre partes del cuerpo que aprenden a escucharse. Brazos que acompañan, piernas que responden, mirada que guía. En la unión de pista y dojang, ese diálogo gana matices. No se trata de mover por mover, sino de conectar, de sentir una continuidad que recorre el cuerpo entero.

Los ejercicios combinados despiertan esa conexión de forma progresiva. Una carrera con cambios de dirección se enlaza con un giro y una patada. El cuerpo se reorganiza en fracciones de segundo. Se percibe una especie de coreografía espontánea, donde

cada segmento encuentra su lugar sin rigidez, con una fluidez que sorprende.

Figura 2

Integración de técnica de pateo de Taekwondo y saltos de valla en pista de atletismo



Cuando se integran saltos con movimientos de brazos coordinados, la sensación cambia. El impulso no nace de un punto aislado, recorre el cuerpo como una corriente. Los pies despegan, el tronco estabiliza, los brazos equilibran. Esa cadena de acciones construye una coordinación que se siente más amplia, más consciente.

Según Ciencia Y Educación, los programas de ejercicios físicos influyen de manera significativa en la mejora de la coordinación motriz en edades tempranas (Condolo Castillo et al., 2025). Esa mejora se vuelve evidente cuando los movimientos dejan de verse fragmentados y empiezan a integrarse con naturalidad.

El ritmo cumple un papel especial. No siempre es visible, pero se percibe en la cadencia de los pasos y en la precisión de los gestos. Un ejercicio que combina desplazamientos con técnicas de

pateo obliga a encontrar ese ritmo interno. Cuando aparece, todo parece encajar con mayor armonía, casi sin esfuerzo consciente.

También se fortalece la capacidad de anticipación. El cuerpo empieza a prever lo que viene, ajustando cada segmento antes de que ocurra el movimiento completo. Esa anticipación se entrena con secuencias combinadas, donde cada acción prepara la siguiente. Se siente como un hilo que conecta presente y acción inmediata.

La repetición adquiere otro sentido. No se trata de repetir por inercia, sino de afinar detalles en cada intento. Condolo Castillo et al. (2025) destacan que la práctica sistemática favorece la coordinación motriz, especialmente cuando los ejercicios presentan variedad. Esa variedad mantiene la atención y despierta nuevas respuestas corporales.

Se percibe una mayor estabilidad en movimientos complejos. Al integrar brazos, piernas y tronco en una misma acción, el equilibrio deja de ser estático. Se vuelve dinámico, adaptable. Un cambio de dirección, seguido de una patada, exige ajustes constantes que fortalecen esa estabilidad en movimiento.

El componente emocional también acompaña este proceso. Lograr una secuencia coordinada genera satisfacción inmediata. No perfecta, pero auténtica. Se siente en el cuerpo como un pequeño logro que invita a seguir intentando. Esa sensación construye confianza y refuerza el vínculo con la actividad física.

En esta propuesta híbrida, la coordinación intersegmentaria deja de ser un objetivo abstracto. Se convierte en experiencia vivida, en movimiento sentido. La pista y el dojang se entrelazan en ejercicios que invitan a conectar, a ajustar, a descubrir nuevas formas de moverse con mayor coherencia y libertad.

1.4. Aprendizaje basado en circuitos atlético-marciales

El aprendizaje basado en circuitos atlético-marciales transforma la clase en un recorrido dinámico donde cada estación propone una experiencia distinta. Se avanza entre conos, saltos y zonas de pateo como si el espacio invitara a descubrir nuevas formas de moverse. El cuerpo no permanece estático, se activa con curiosidad, con esa sensación de estar participando en algo que fluye.

Cada circuito se organiza como una secuencia que alterna velocidad, precisión y control. Una carrera corta conduce a un salto, y luego a una técnica de pateo que exige equilibrio. Se percibe una continuidad que mantiene la atención despierta. No se trata de repetir, se trata de enlazar acciones con sentido, con intención.

El paso por estaciones distintas despierta una percepción más aguda del entorno. El cuerpo aprende a leer distancias, tiempos y direcciones mientras se desplaza. Según Maestro y Sociedad, la transferencia perceptivo-motriz fortalece la capacidad de adaptar movimientos a situaciones cambiantes (Morcillo Valencia et al., 2025). Esa adaptación se siente en cada transición del circuito.

Se percibe también una activación constante de la mente. No basta con ejecutar, se necesita decidir con rapidez. En un circuito, cada estación plantea una pequeña incógnita: ajustar el paso, calcular el impulso, controlar la fuerza. Esa toma de decisiones en movimiento enriquece la experiencia corporal y la vuelve más completa.

El ritmo del circuito crea una atmósfera particular. No es uniforme, cambia, acelera, se detiene por instantes. Ese vaivén genera una especie de energía compartida, donde cada participante encuentra su propio tempo. Se siente en la respiración, en el pulso, en la manera en que el cuerpo responde al siguiente reto.

La variedad mantiene viva la motivación. Cambiar de estación evita la monotonía y despierta interés continuo. Morcillo Valencia et al. (2025) destacan que la diversidad de estímulos favorece aprendizajes más sólidos, ya que el cuerpo y la mente se adaptan a múltiples situaciones. Esa riqueza se percibe en cada recorrido.

Se construye una integración natural entre habilidades atléticas y marciales. La velocidad de la pista se combina con la precisión del dojang. No aparecen como disciplinas separadas, se entrelazan en cada estación. El cuerpo empieza a reconocer patrones comunes, conexiones que facilitan el aprendizaje sin rigidez.

También se percibe un fortalecimiento de la autonomía. Cada participante avanza por el circuito con cierta independencia, tomando decisiones, ajustando movimientos. Ese margen de acción genera confianza. Se siente como un espacio donde el error no detiene, más bien orienta, guía el siguiente intento.

La interacción con otros añade una dimensión social que enriquece la experiencia. Mirar a compañeros, compartir el recorrido, intercambiar gestos de ánimo crea un ambiente más cercano. El circuito deja de ser un trayecto individual y se convierte en una vivencia compartida, donde el aprendizaje circula entre todos.

En esta propuesta, el circuito atlético-marcial no es un simple recurso metodológico. Se convierte en un escenario de aprendizaje activo, donde el cuerpo piensa, siente y actúa de manera integrada. Cada estación aporta una pieza, y juntas construyen una experiencia que permanece en la memoria corporal, lista para reaparecer en nuevos movimientos.

1.5. Neuroaprendizaje aplicado al movimiento rápido y preciso

El neuroaprendizaje aplicado al movimiento rápido y preciso abre una mirada distinta sobre la educación física. El cuerpo deja de ser visto como un ejecutor mecánico y se reconoce como parte de un sistema donde el cerebro dirige, adapta y afina cada gesto. Se percibe una conexión constante, como un diálogo interno que orienta cada acción.

Figura 3

Representación conceptual del neuroaprendizaje en la ejecución de una patada de Taekwondo de alta precisión



Cuando se entrena la velocidad, no se trabaja únicamente el músculo. También se activan procesos cerebrales que regulan la reacción, la anticipación y la toma de decisiones. Un arranque en la pista o una patada precisa nacen de esa red interna que coordina estímulos y respuestas en fracciones de segundo.

La precisión requiere atención plena. No basta con moverse rápido, se necesita dirigir la energía con intención. En ese proceso, el cerebro filtra información, selecciona lo relevante y descarta lo

innecesario. Se siente como un ajuste fino, una calibración que mejora con cada intento, con cada repetición consciente.

Según Universidad San Ignacio de Loyola, las estrategias neurodidácticas fortalecen la actividad física al integrar procesos cognitivos y emocionales en el aprendizaje (Sangama Romero, 2024). Esa integración se refleja en movimientos más coordinados, donde pensar y actuar dejan de estar separados.

El error adquiere un valor distinto. Cada fallo activa mecanismos de corrección que el cerebro procesa casi de inmediato. No se percibe como retroceso, más bien como información valiosa. El cuerpo ajusta trayectorias, modifica tiempos, mejora la precisión en el siguiente intento. Se aprende desde la experiencia directa.

La emoción también interviene en este proceso. Un movimiento logrado genera satisfacción, y esa sensación refuerza las conexiones neuronales. Se construye una memoria corporal que no se olvida con facilidad. Sangama Romero (2024) señala que la motivación influye en la consolidación del aprendizaje, y se siente en cada avance.

El entorno influye de manera significativa. Un espacio dinámico, con estímulos variados, activa diferentes áreas del cerebro. La combinación de pista y dojang ofrece esa riqueza: velocidad, control, reacción. El cuerpo responde a esa diversidad con mayor agilidad, con una capacidad de adaptación que crece progresivamente.

Se percibe también una mejora en la concentración. En ejercicios que exigen rapidez y precisión, la atención se enfoca de manera intensa. Cada detalle cuenta: la posición del pie, la dirección de la mirada, el momento exacto del golpe. Esa concentración se entrena y se fortalece con la práctica constante.

El aprendizaje se vuelve más significativo cuando se involucran múltiples sentidos. Ver, escuchar, sentir el movimiento en el propio cuerpo crea una experiencia más completa. El cerebro integra esas sensaciones y construye patrones que facilitan ejecuciones futuras, más fluidas, más seguras.

En esta integración entre neuroaprendizaje y movimiento, la educación física adquiere una dimensión más profunda. No se trata de alcanzar velocidad o precisión de forma aislada. Se construye una conexión entre mente y cuerpo que permite moverse con intención, con conciencia y con una calidad que se percibe en cada gesto.

1.6. Clases dinámicas con estaciones rotativas de entrenamiento

Las clases dinámicas con estaciones rotativas de entrenamiento transforman el espacio en un recorrido vivo. Cada zona invita a moverse de manera distinta, como si el cuerpo fuera pasando por paisajes que cambian el ritmo y la intención. Se percibe una energía constante, un flujo que evita la quietud y mantiene la atención despierta.

Al rotar entre estaciones, el tiempo adquiere otra textura. No se estanca, avanza con naturalidad. Una actividad de velocidad da paso a otra de control, luego a una de coordinación. Esa transición mantiene el interés activo, como una conversación que no se interrumpe, sino que se renueva con cada cambio.

El movimiento se vuelve más completo. En una estación se corre, en otra se salta, en otra se ejecutan técnicas de pateo. El cuerpo integra experiencias diversas sin sentir fragmentación. Se percibe una continuidad interna, una especie de hilo invisible que conecta cada acción con la siguiente.

El trabajo en pequeños grupos favorece una interacción más cercana. Se comparten miradas, gestos de ánimo, pequeñas

correcciones. Según Horizonte Científico Educativo International Journal, el aprendizaje cooperativo fortalece el clima de aula y promueve la participación activa (Salguero Arias et al., 2025). Esa participación se siente en cada estación.

Se construye una responsabilidad compartida. Cada integrante aporta desde su ritmo, desde su forma de moverse. No se busca uniformidad, se valora la diversidad de respuestas. Esa convivencia en movimiento genera un ambiente donde aprender se vuelve una experiencia colectiva, más cercana, más humana.

La rotación también estimula la atención. Al cambiar de actividad, el cuerpo necesita reajustarse, reenfocar la energía. Ese proceso mantiene la mente activa, evitando la rutina. Se percibe una alerta constante, una disposición a adaptarse que fortalece tanto lo físico como lo cognitivo.

El error pierde rigidez en este formato. En una estación se puede fallar y, en la siguiente, encontrar una nueva oportunidad. No se arrastra el fallo, se transforma en aprendizaje inmediato. Salguero Arias et al. (2025) destacan que un ambiente positivo favorece la confianza, y esa confianza se respira en el grupo.

Las estaciones permiten atender diferentes niveles de habilidad. Cada ejercicio puede ajustarse en intensidad o complejidad. De esa manera, todos participan desde su punto de partida. Se percibe inclusión real, no como discurso, sino como práctica que se vive en cada rotación.

El dinamismo genera también una conexión emocional con la actividad. El cuerpo no se aburre, se mantiene en movimiento constante. Cada estación trae una sensación distinta: esfuerzo, concentración, coordinación. Esa variedad enriquece la experiencia y deja una huella más profunda.

En esta organización, la clase de educación física se convierte en un espacio flexible, adaptable y lleno de vida. Las

estaciones rotativas no dividen el aprendizaje, lo expanden. Permiten que el cuerpo experimente, se equivoque, ajuste y avance en un recorrido que se siente auténtico, cercano y significativo.

1.7. Evaluación formativa mediante observación del movimiento funcional

Figura 4

Evaluación formativa de patrones de movimiento funcional en el entorno escolar



La evaluación formativa mediante observación del movimiento funcional transforma la mirada dentro de la clase. No se limita a medir resultados visibles, se enfoca en el proceso, en esos detalles que ocurren mientras el cuerpo aprende. Se percibe una atención más humana, donde cada gesto cuenta y cada intento aporta información valiosa.

Observar el movimiento funcional implica mirar con intención. No basta con ver si se corre o se patea, se atiende a la coordinación, al equilibrio, a la fluidez. El cuerpo revela mucho en pequeños matices: una postura, un ajuste, una pausa. En esa observación se construye una comprensión más profunda del aprendizaje.

Se percibe un cambio en la relación con el error. En lugar de marcarlo como falla, se interpreta como señal. Cada desajuste indica una oportunidad de mejora. Según Educación Física y Ciencia, la evaluación formativa permite retroalimentar de manera continua y significativa (González Cabrera, 2024). Esa retroalimentación se siente cercana, casi inmediata.

El diálogo entre quien observa y quien se mueve adquiere relevancia. No se trata de emitir juicios, sino de compartir percepciones. Una palabra oportuna, una indicación breve, puede cambiar la ejecución. Se genera un intercambio que fortalece la confianza y abre espacio para el ajuste consciente.

El movimiento funcional conecta con acciones reales del cuerpo. Correr, saltar, girar o patear no aparecen aislados, se integran en secuencias con sentido. Evaluar desde esa perspectiva permite reconocer la utilidad de cada habilidad. El aprendizaje deja de ser abstracto y se vincula con experiencias concretas.

Se percibe también una atención individual dentro del grupo. Aunque la clase sea compartida, la observación permite identificar particularidades. Cada estudiante muestra una forma única de moverse, con ritmos y respuestas distintas. Esa diversidad enriquece la práctica y orienta mejor las intervenciones.

La retroalimentación continua acompaña el proceso sin interrumpirlo. No detiene el movimiento, lo guía. González Cabrera (2024) menciona que la evaluación formativa se integra en la enseñanza de manera natural, y esa integración se percibe cuando la observación se convierte en parte del flujo de la clase.

El ambiente cambia cuando se evalúa de esta manera. Se percibe menos tensión, más apertura. El estudiante no se siente juzgado, se siente acompañado. Esa sensación favorece la participación y permite arriesgar, intentar, ajustar sin temor. El aprendizaje gana profundidad en ese clima.

También se fortalece la conciencia corporal. Al recibir observaciones sobre su movimiento, el estudiante empieza a percibir detalles que antes pasaban desapercibidos. La postura, la alineación, la coordinación adquieren significado. Se construye una relación más atenta con el propio cuerpo.

En esta forma de evaluar, la educación física se vuelve más cercana y reflexiva. No se centra en alcanzar un resultado fijo, se orienta al proceso continuo. La observación del movimiento funcional abre un espacio donde aprender se siente como un recorrido compartido, lleno de matices, ajustes y descubrimientos constantes.

1.8. Optimización del tiempo activo mediante secuencias simultáneas de trabajo motriz

En las clases de educación física híbrida, la optimización del tiempo activo se percibe como un pulso constante que empuja a moverse sin pausas innecesarias. Se configura un escenario donde cada segundo cuenta y el cuerpo permanece en acción. La combinación entre pista y dojang permite que múltiples tareas motrices convivan, generando una experiencia dinámica que mantiene la atención despierta y el interés encendido.

Se entiende que las secuencias simultáneas de trabajo motriz no responden a la improvisación, sino a una planificación cuidadosa que entrelaza habilidades. Mientras un grupo ejecuta desplazamientos atléticos, otro perfecciona técnicas de patadas o bloqueos. Esa coexistencia crea una atmósfera vibrante, donde el aprendizaje se percibe continuo, sin interrupciones que enfríen la motivación.

Desde la perspectiva del estudiante, el tiempo fluye de otra manera. La percepción de espera se diluye, reemplazada por una sensación de participación constante. Se siente el ritmo en la respiración, en los pasos que marcan el suelo, en el eco de los

movimientos coordinados. La clase deja de ser fragmentada y se transforma en una experiencia envolvente que atrapa.

La simultaneidad exige una organización espacial inteligente. Se distribuyen estaciones que dialogan entre sí, evitando interferencias y favoreciendo la seguridad. El espacio se convierte en un tablero activo, donde cada zona tiene un propósito claro. Esa disposición permite que la energía circule, que nadie quede detenido, que todos encuentren un lugar para moverse.

En términos cognitivos, este enfoque activa procesos de atención sostenida y toma de decisiones rápidas. Según Martínez Martínez (2026), el control motor se fortalece cuando el cerebro se enfrenta a múltiples estímulos organizados, favoreciendo la adaptación y la precisión. La mente no se dispersa; se mantiene alerta, coordinando acción y pensamiento en una danza constante.

Se percibe también una mejora en la autonomía. Cada participante reconoce su tarea, su ritmo y su responsabilidad dentro del grupo. No se depende de instrucciones permanentes, sino de una comprensión previa de la secuencia. Esa independencia genera confianza, y con ella, una disposición más abierta hacia el aprendizaje y la experimentación motriz.

El componente emocional cobra una presencia notable. La continuidad del movimiento reduce la ansiedad asociada a la espera o al error visible. Se construye un ambiente donde equivocarse no detiene el flujo, sino que se integra como parte natural del proceso. Se respira un clima de libertad, donde el cuerpo se expresa sin rigidez.

A nivel pedagógico, la simultaneidad permite atender la diversidad de ritmos y niveles. Mientras algunos consolidan habilidades básicas, otros avanzan hacia ejecuciones más complejas. Esta convivencia enriquece la experiencia colectiva,

evitando comparaciones directas y promoviendo un progreso más personal. Cada trayectoria encuentra su propio compás.

La integración entre atletismo y taekwondo potencia la variedad de estímulos. Se alternan acciones explosivas con movimientos técnicos, generando un equilibrio que mantiene el interés. El cuerpo se adapta a cambios constantes, desarrollando resistencia, coordinación y control. Se siente el esfuerzo, pero también la satisfacción de sostener el ritmo sin pausas largas.

En este enfoque, el tiempo deja de ser un límite y se convierte en un aliado. Se aprovecha cada instante para aprender, moverse y sentir. Tal como plantea Martínez Martínez (2026), la eficiencia motriz no radica en hacer más, sino en hacer mejor dentro de un flujo continuo. Y en ese flujo, la clase cobra vida, con una intensidad que permanece en la memoria corporal.

Capítulo 2:

Planificación didáctica del entrenamiento escolar

Planificar una clase de educación física no es simplemente distribuir ejercicios en el tiempo. Se percibe como tejer una red que sostiene el aprendizaje sin asfixiarlo, especialmente cuando se integran disciplinas tan distintas como el atletismo y el taekwondo. El calendario escolar, con sus ritmos y pausas, se convierte entonces en un aliado silencioso que orienta cada decisión pedagógica.

El tiempo dentro del aula se vive de manera distinta cuando se organiza en microciclos adaptados al año académico. Semanas intensas alternan con periodos más ligeros, y esa variación respeta los momentos de evaluación, los feriados y las actividades institucionales. Se ha señalado que "la estructuración adecuada de microciclos permite optimizar la adaptación fisiológica y reducir el riesgo de sobreentrenamiento" (Álava Magallanes et al., 2025, p. 202).

Dosificar el esfuerzo según la edad y la maduración biológica se convierte en un acto de sensibilidad profunda. No todos los cuerpos avanzan al mismo ritmo, y esa diferencia no es un obstáculo, sino una realidad que invita a mirar con atención. Se reconoce que "el crecimiento y la maduración biológica influyen directamente en el rendimiento físico del joven atleta" (Méndez-Pérez, 2020, p. 26).

Las sesiones de 40 a 60 minutos, cuando se estructuran en bloques de alta eficiencia, adquieren una densidad especial. Cada minuto parece ensancharse, porque el movimiento fluye sin interrupciones innecesarias. Se ha indicado que "las sesiones de alta intensidad generan un gasto energético significativo en periodos relativamente cortos" (Bustos-Viviescas et al., 2025, p. 118).

El calentamiento deja de ser un trámite para convertirse en una puerta de entrada consciente. Integrar lo atlético con la movilidad marcial despierta el cuerpo de forma progresiva, conectando cada articulación con una intención clara. Se aprecia que prácticas integradas permiten "una integración entre cuerpo,

ritmo y expresión que transforma la percepción del movimiento" (Blanco, 2023, p. 15).

La periodización semanal con alternancia de intensidad ordena el esfuerzo como quien compone una melodía con distintos tiempos. Días de carga elevada se combinan con jornadas de recuperación activa, generando un equilibrio que protege la motivación. Se plantea que "la periodización organiza las cargas de entrenamiento en función de objetivos específicos dentro de un modelo estructurado" (Martín-Moya, 2022, p. 695).

Evaluar en estaciones cooperativas transforma la mirada sobre el rendimiento. Ya no se observa desde la distancia, sino que se acompaña desde la cercanía, mientras los estudiantes se apoyan mutuamente. Se destaca que "la interacción entre estudiantes favorece la construcción conjunta del conocimiento y el desarrollo de habilidades sociales" (Chávez Pualacín et al., 2025, p. 325).

Los espacios reducidos no son una limitación cuando se comprende su potencial creativo. Cada metro cuadrado se vuelve valioso, y el movimiento se adapta con precisión, sin perder intensidad ni sentido. Se reconoce que "los entrenamientos de alta intensidad en espacios limitados pueden generar adaptaciones fisiológicas significativas en jóvenes deportistas" (García Muñoz & Iván Baragaño, 2023, p. 6).

Registrar el progreso mediante rúbricas de desempeño motor da forma visible al aprendizaje. Lo que antes parecía difuso se vuelve claro, y cada avance, por pequeño que sea, encuentra un lugar en ese mapa compartido. Se afirma que "la evaluación formadora impulsa la autorregulación del alumnado al hacerlo consciente de su propio proceso" (Blázquez Sánchez, 2026, p. 49).

Cada una de estas piezas se entrelaza para construir una experiencia educativa más humana y consciente. La planificación deja de ser un acto técnico aislado y se convierte en un

acompañamiento sensible al crecimiento. Así, la clase de educación física se vive como un recorrido donde el movimiento, el cuidado y el aprendizaje caminan juntos.

2.1. Microciclos escolares adaptados al calendario académico

La organización de microciclos escolares adaptados al calendario académico se percibe como una danza entre el ritmo educativo y las exigencias del entrenamiento. Se reconoce que el tiempo escolar no es lineal, sino ondulante, con semanas intensas y otras más ligeras. Desde esa variación, la planificación adquiere sentido humano, cercano, capaz de acompañar al estudiante sin saturarlo.

En el ámbito de la educación física, la integración del atletismo y el taekwondo dentro de microciclos permite distribuir cargas con intención pedagógica. Cada semana se convierte en una unidad viva, donde el esfuerzo se dosifica y el aprendizaje se respira. El cuerpo aprende, pero también se cuida, evitando la fatiga acumulada que suele apagar la motivación en edades tempranas.

Cuando se ajusta el microciclo al calendario académico, aparecen pausas necesarias: evaluaciones, actos institucionales, feriados. Lejos de interrumpir, estas pausas pueden convertirse en oportunidades de recuperación activa. El descanso se resignifica, deja de verse como pérdida y pasa a ser un aliado silencioso que fortalece el rendimiento a mediano plazo.

Desde la evidencia científica, se ha señalado que “la estructuración adecuada de microciclos permite optimizar la adaptación fisiológica y reducir el riesgo de sobreentrenamiento” (Álava Magallanes et al., 2025, p. 202). Esta afirmación resuena en el entorno escolar, donde el equilibrio entre estudio y actividad física marca la diferencia entre el entusiasmo sostenido y el abandono progresivo.

En la práctica cotidiana, se percibe que los estudiantes responden mejor cuando las cargas varían con lógica y sensibilidad. Un inicio de semana dinámico puede dar paso a sesiones más técnicas, donde el detalle del movimiento cobra protagonismo. Luego, el cierre semanal puede invitar a la integración, casi como una conversación corporal entre lo aprendido y lo vivido.

El microciclo escolar no se limita al rendimiento físico; también dialoga con lo emocional. En semanas de evaluaciones académicas, la intensidad disminuye, permitiendo que el estudiante respire sin sentir presión adicional. Se construye, de este modo, un espacio de confianza donde el movimiento acompaña, no invade.

Los autores destacan que “los modelos de microciclo integrado favorecen una mejora progresiva en la condición física sin comprometer el bienestar psicológico del deportista” (Álava Magallanes et al., 2025, p. 205). Esta idea cobra especial relevancia en la escuela, donde el bienestar no es un añadido, sino el eje que sostiene todo aprendizaje significativo.

En escenarios híbridos, donde pista y dojang conviven, la planificación semanal adquiere una riqueza particular. Se alternan gestos explosivos del atletismo con la precisión técnica del taekwondo, generando estímulos variados. El cuerpo se adapta, pero también se sorprende, evitando la monotonía que tantas veces debilita el interés.

El docente, en este entramado, actúa como un artesano del tiempo. Observa, ajusta, modifica. No sigue un guion rígido, sino que interpreta señales: cansancio, entusiasmo, dispersión. Cada decisión se siente cercana, pensada para quienes viven el proceso día a día, con sus ritmos propios y sus pequeñas victorias.

Al final, los microciclos adaptados al calendario académico construyen algo más que condición física. Tejen experiencias,

generan hábitos y fortalecen vínculos con el movimiento. En cada semana bien diseñada se percibe una intención clara: acompañar el crecimiento integral, respetando el pulso humano que define la vida escolar.

2.2. Dosificación del esfuerzo según edad y maduración biológica

La dosificación del esfuerzo en el entorno escolar se percibe como un delicado acto de equilibrio entre lo que el cuerpo puede dar y lo que aún está en proceso de construir. No todos los estudiantes avanzan al mismo ritmo. Cada organismo transita su propio camino, con pausas, aceleraciones y momentos de aparente quietud que también forman parte del crecimiento.

En edades tempranas, el movimiento se siente ligero, casi como un juego que no pesa. La intensidad se mantiene moderada, priorizando la coordinación y la exploración motriz. En ese escenario, el atletismo aporta desplazamientos naturales, mientras el taekwondo introduce gestos técnicos que despiertan atención y control corporal sin exigir cargas excesivas.

A medida que avanza la maduración biológica, el cuerpo cambia sin pedir permiso. Se alargan las extremidades, aumenta la fuerza, pero también aparecen torpezas momentáneas. En ese punto, ajustar la carga se vuelve una tarea sensible. Un exceso puede generar rechazo; una dosificación adecuada fortalece la confianza y mantiene viva la motivación.

Se ha señalado que “el crecimiento y la maduración biológica influyen directamente en el rendimiento físico del joven atleta” (Méndez-Pérez, 2020, p. 26). Esta relación invita a mirar más allá de la edad cronológica. Dos estudiantes de la misma edad pueden responder de forma distinta ante el mismo estímulo, lo que exige una mirada atenta y flexible.

En la práctica, la dosificación del esfuerzo se traduce en pequeños ajustes: repeticiones, pausas, intensidad del trabajo. No se trata de frenar el progreso, sino de acompañarlo. El cuerpo agradece cuando se le escucha. Y esa escucha se convierte en una herramienta pedagógica que transforma la sesión en un espacio más humano.

Figura 5

Representación de la progresión del esfuerzo físico y maduración biológica en atletismo y taekwondo



Durante la pubertad, la intensidad puede incrementarse de manera progresiva, aunque con cautela. El entusiasmo suele crecer en paralelo con la capacidad física, pero también aparecen riesgos si no se regula el esfuerzo. Mantener un equilibrio permite que el estudiante se sienta retado, sin llegar a la fatiga que desgasta o desmotiva.

Desde la literatura, se reconoce que “las variaciones en la maduración condicionan la respuesta al entrenamiento físico” (Méndez-Pérez, 2020, p. 28). Esta idea refuerza la necesidad de evitar esquemas rígidos. Cada sesión se convierte en un espacio adaptable, donde el docente ajusta con sensibilidad, casi como afinando un instrumento.

La integración del atletismo y el taekwondo ofrece una ventaja interesante en este proceso. Mientras uno desarrolla velocidad, resistencia y potencia, el otro fortalece la coordinación, el equilibrio y la disciplina técnica. La alternancia de estímulos permite distribuir el esfuerzo de manera más armoniosa, evitando sobrecargas innecesarias.

También se percibe un impacto emocional. Cuando la carga es adecuada, el estudiante termina la sesión con una sensación de logro, no de agotamiento. Se va con energía, con ganas de volver. En cambio, un esfuerzo mal dosificado puede dejar una huella negativa que se arrastra en el tiempo, afectando la relación con la actividad física.

La dosificación del esfuerzo, entendida desde la edad y la maduración biológica, construye un puente entre el cuidado y el rendimiento. No se busca acelerar procesos, sino respetarlos. En ese respeto se encuentra una forma más consciente de educar el movimiento, donde cada avance se siente propio y cada paso tiene sentido.

2.3. Sesiones de 40-60 minutos con bloques de alta eficiencia

Las sesiones de 40 a 60 minutos se perciben como un espacio medido, casi como una respiración completa dentro de la jornada escolar. No se sienten largas ni insuficientes. Permiten activar el cuerpo, sostener la atención y cerrar con una sensación de trabajo bien realizado. En ese lapso, cada minuto cuenta y adquiere un valor especial.

Dentro de ese tiempo, la organización en bloques de alta eficiencia transforma la experiencia. Se evita la espera innecesaria, se reduce la dispersión y se mantiene un ritmo constante. El estudiante se mantiene en movimiento, con transiciones ágiles que

conectan actividades sin romper la dinámica, como si cada ejercicio empujara suavemente al siguiente.

El inicio de la sesión abre con una activación breve pero significativa. No se trata de movimientos automáticos, sino de preparar al cuerpo con intención. Se despiertan articulaciones, se eleva la temperatura corporal y, poco a poco, la energía del grupo se sincroniza. Se percibe un cambio: el aula se convierte en un espacio vivo.

Luego, los bloques centrales concentran el trabajo más intenso. En este punto, la integración del atletismo y el taekwondo aporta riqueza. Saltos, desplazamientos y carreras se entrelazan con técnicas de golpeo y control. Cada bloque tiene un propósito claro, lo que permite que el esfuerzo no se disperse, sino que se canalice.

Desde la evidencia, se ha indicado que “las sesiones de alta intensidad generan un gasto energético significativo en periodos relativamente cortos” (Bustos-Viviescas et al., 2025, p. 118). Esta afirmación respalda la idea de que no se requiere extender el tiempo, sino optimizarlo. La eficiencia se convierte en un principio pedagógico que guía la planificación.

En la práctica, los bloques pueden organizarse en intervalos que alternan intensidad y recuperación activa. Ese vaivén permite sostener el rendimiento sin caer en el agotamiento extremo. El cuerpo responde mejor cuando se le ofrece un ritmo que combina exigencia y respiro, casi como una conversación entre esfuerzo y recuperación.

Hacia el cierre, la sesión disminuye su intensidad de manera progresiva. No se corta de forma abrupta. Se da paso a ejercicios más suaves, a estiramientos que invitan a sentir el cuerpo desde la calma. En ese momento, se percibe una sensación de alivio, de trabajo cumplido, de energía que se reorganiza.

Se ha observado también que “los valores de equivalentes metabólicos reflejan altos niveles de activación durante entrenamientos funcionales estructurados” (Bustos-Viviescas et al., 2025, p. 120). Este dato conecta con la realidad escolar, donde una buena organización permite alcanzar niveles adecuados de esfuerzo sin extender innecesariamente la duración.

El docente, en este esquema, actúa como un gestor del tiempo y del movimiento. Ajusta transiciones, observa ritmos, mantiene la atención del grupo. Cada decisión influye en la calidad de la sesión. Cuando los bloques están bien diseñados, el tiempo fluye con naturalidad y el grupo se mantiene conectado.

Las sesiones de 40 a 60 minutos, organizadas en bloques de alta eficiencia, construyen una experiencia dinámica y significativa. Se percibe un equilibrio entre intensidad y disfrute, entre estructura y flexibilidad. En ese equilibrio, el aprendizaje se vuelve más cercano, más humano, y el movimiento deja una huella que invita a regresar.

2.4. Integración del calentamiento atlético con movilidad marcial

El calentamiento, entendido desde una mirada integradora, deja de ser un trámite previo y se convierte en una puerta de entrada al movimiento consciente. Cuando lo atlético se entrelaza con la movilidad marcial, el cuerpo no se activa de forma mecánica, sino que despierta con intención. Cada gesto prepara, pero también conecta con una experiencia más amplia.

Los desplazamientos propios del atletismo aportan ritmo, continuidad, una sensación de avance que recorre el espacio. Al incorporarse la movilidad marcial, ese recorrido se enriquece con giros, cambios de dirección y posturas que invitan a sentir el equilibrio. El cuerpo comienza a dialogar consigo mismo, como si afinara cada articulación antes de una composición mayor.

En los primeros minutos, la energía se percibe suave, casi contenida. Se elevan pulsaciones de manera progresiva, mientras los movimientos amplios se combinan con acciones más precisas. Un paso largo se transforma en una guardia, un salto ligero da paso a una rotación controlada. La transición fluye sin interrupciones.

Figura 6

Sincronía de movimiento: Calentamiento dinámico y posturas de movilidad marcial en el entorno escolar



Desde una mirada pedagógica, esta integración favorece una preparación más completa. No se activa únicamente el sistema cardiovascular, también se despierta la coordinación, la percepción espacial y la atención. El estudiante entra en la sesión con una disposición distinta, más presente, más conectado con cada acción.

En experiencias vinculadas al movimiento expresivo, se ha señalado que prácticas como la capoeira permiten “una integración entre cuerpo, ritmo y expresión que transforma la percepción del movimiento” (Blanco, 2023, p. 15). Esta idea dialoga con la propuesta híbrida, donde el calentamiento adquiere una dimensión más rica y significativa.

La movilidad marcial introduce gestos que requieren control y precisión. Las patadas suaves, los bloqueos lentos, las posturas estables generan una activación distinta. No se trata de fuerza desmedida, sino de presencia corporal. Cada movimiento invita a sentir el peso, la alineación, el equilibrio que sostiene la acción.

Al mismo tiempo, el componente atlético mantiene la fluidez. Las carreras cortas, los desplazamientos laterales y los cambios de ritmo aportan dinamismo. Esa combinación evita la monotonía y mantiene la atención despierta. El cuerpo no se acomoda, se mantiene alerta, listo para responder a lo que sigue.

En la experiencia del estudiante, este tipo de calentamiento se percibe más atractivo. No se siente repetitivo ni desconectado del resto de la sesión. Al contrario, anticipa lo que vendrá. Se convierte en un puente entre la activación inicial y el trabajo principal, generando coherencia en toda la práctica.

Blanco (2023) también destaca que el trabajo corporal integrado favorece una mayor conciencia del movimiento y su intención. Esta apreciación se refleja en el entorno escolar, donde cada gesto adquiere sentido. No se ejecuta por inercia, sino con una intención que se percibe y se construye progresivamente.

La integración del calentamiento atlético con la movilidad marcial transforma la manera de iniciar la sesión. Se construye un espacio donde el cuerpo se prepara, pero también se expresa. En ese equilibrio, el movimiento deja de ser una obligación y se convierte en una experiencia que invita a participar con interés y disposición.

2.5. Periodización semanal con alternancia de intensidad

La periodización semanal con alternancia de intensidad se percibe como un pulso que ordena la experiencia del entrenamiento escolar. No se trata de acumular esfuerzo sin

medida, sino de distribuirlo con sensibilidad. Cada día adquiere un matiz distinto, y esa variación mantiene al grupo activo, atento, con una energía que se renueva en lugar de desgastarse.

Al inicio de la semana, la intensidad puede presentarse moderada, permitiendo una adaptación progresiva tras el descanso. El cuerpo se reactiva con movimientos controlados, donde la técnica ocupa un lugar importante. Se construye una base sólida, casi como preparar el terreno antes de sembrar, cuidando cada detalle con paciencia.

Con el paso de los días, la carga se incrementa. Aparecen sesiones más exigentes, donde el esfuerzo se siente con mayor claridad. El atletismo aporta dinamismo y potencia, mientras el taekwondo introduce precisión bajo condiciones de fatiga. En ese punto, el estudiante experimenta una sensación de reto que estimula su compromiso.

Desde la teoría, se ha planteado que “la periodización organiza las cargas de entrenamiento en función de objetivos específicos dentro de un modelo estructurado” (Martín-Moya, 2022, p. 695). Esta organización permite que cada sesión tenga un propósito claro, evitando la improvisación y favoreciendo una progresión coherente.

En medio de la semana, se integran momentos de recuperación activa. No se detiene el movimiento, pero se reduce la intensidad. Se priorizan ejercicios técnicos, movilidad y coordinación. El cuerpo agradece esa pausa relativa, que no rompe el ritmo, sino que lo equilibra y prepara para nuevos estímulos.

Hacia los últimos días, la intensidad puede alcanzar su punto más alto, aunque de forma controlada. Se desarrollan actividades que combinan velocidad, fuerza y toma de decisiones. El estudiante siente el esfuerzo, pero también la satisfacción de

responder a él. Esa experiencia fortalece la autoconfianza y el sentido de logro.

Martín-Moya (2022) destaca que la planificación no se limita a lo físico, sino que integra aspectos tácticos y cognitivos dentro de la sesión. Esta visión se refleja en la educación física híbrida, donde cada estímulo físico se acompaña de decisiones, atención y comprensión del movimiento.

La alternancia de intensidad también influye en lo emocional. Las sesiones más suaves generan alivio, mientras las más intensas despiertan entusiasmo. Esa combinación evita la monotonía y mantiene un vínculo positivo con la actividad. El estudiante no percibe una rutina rígida, sino una experiencia dinámica y cambiante.

El docente, en este proceso, observa constantemente. Ajusta cargas, interpreta respuestas, modifica cuando es necesario. No sigue un esquema inamovible, sino que adapta la planificación a las necesidades reales del grupo. Esa flexibilidad permite que la periodización cobre vida en cada sesión.

La organización semanal con alternancia de intensidad construye un equilibrio entre exigencia y bienestar. Cada día aporta algo distinto, y en conjunto se forma una experiencia coherente. El movimiento se vive con sentido, con ritmo, con una progresión que acompaña el crecimiento físico y personal del estudiante.

2.6. Evaluación formativa en estaciones cooperativas: seguimiento del rendimiento físico y técnico

La evaluación formativa en estaciones cooperativas transforma la manera de observar el aprendizaje en educación física. Se deja atrás la mirada distante y se adopta una presencia activa, cercana, donde cada estudiante participa y también acompaña. El espacio se organiza en pequeñas islas de trabajo, y en

cada una se construyen experiencias que combinan movimiento, diálogo y atención compartida.

Figura 7

Representación de estaciones cooperativas para el seguimiento del rendimiento físico en atletismo y técnico en taekwondo



Las estaciones permiten dividir el grupo sin fragmentarlo emocionalmente. Mientras unos corren, otros perfeccionan técnicas de golpeo o trabajan equilibrio. Nadie queda al margen. Cada actividad tiene un propósito claro, y esa claridad genera seguridad. El estudiante entiende qué hacer, pero también siente que forma parte de algo más amplio.

En este enfoque, la evaluación no se percibe como un juicio, sino como un proceso continuo. Se observa, se ajusta, se comenta. Un gesto técnico puede mejorar con una indicación oportuna, dicha en voz baja, casi como un consejo entre compañeros. La retroalimentación se vuelve inmediata, cercana, cargada de sentido práctico.

Desde el aprendizaje cooperativo, se ha indicado que “la interacción entre estudiantes favorece la construcción conjunta del conocimiento y el desarrollo de habilidades sociales” (Chávez

Pualacin et al., 2025, p. 325). Esta interacción se hace visible en cada estación, donde el aprendizaje se comparte y se construye en colectivo.

El seguimiento del rendimiento físico se integra de manera natural. No se requieren largas pausas para evaluar. Mientras se ejecuta una tarea, se observa la resistencia, la velocidad, la coordinación. Todo ocurre en movimiento, sin romper la dinámica. El cuerpo habla, y quien guía aprende a interpretar esas señales.

En paralelo, el rendimiento técnico se ajusta con pequeños detalles. Una postura corregida, una mirada enfocada, un equilibrio sostenido un segundo más. Esos cambios parecen mínimos, pero se acumulan y transforman la ejecución. El estudiante percibe su propio progreso, y eso genera una satisfacción silenciosa, pero profunda.

El ambiente cooperativo también influye en lo emocional. Se reduce la presión individual y se fortalece el apoyo mutuo. Cuando alguien se equivoca, no se detiene la actividad; se aprende desde la acción. Esa naturalidad permite que el error pierda peso negativo y se convierta en parte del proceso.

Chávez Pualacin et al. (2025) destacan que el trabajo cooperativo fortalece valores como el respeto y la responsabilidad compartida. En las estaciones, estos valores se viven de manera concreta. Cada estudiante tiene un rol, y su participación impacta en el funcionamiento del grupo, generando compromiso genuino.

El docente, en este escenario, se desplaza entre estaciones, observa, escucha, interviene con precisión. No monopoliza la evaluación, sino que la distribuye. Confía en la capacidad del grupo para construir aprendizaje, y esa confianza se refleja en la dinámica diaria. La clase se vuelve más participativa, más viva.

La evaluación formativa en estaciones cooperativas construye un puente entre rendimiento y convivencia. Se aprende

a moverse mejor, pero también a compartir, a observar, a acompañar. En ese equilibrio, la educación física se convierte en una experiencia significativa, donde cada avance, por pequeño que parezca, tiene un valor real.

2.7. Adaptación del entrenamiento para espacios reducidos

La adaptación del entrenamiento para espacios reducidos se percibe como un ejercicio de creatividad en movimiento. Cuando el lugar limita la amplitud, la intención se expande. Cada metro cuadrado adquiere valor, y el cuerpo aprende a desplazarse con precisión, cuidando trayectorias y tiempos. La clase se transforma en un escenario donde nada sobra y todo cuenta.

En estos entornos, el atletismo se redefine. Las carreras largas dan paso a desplazamientos cortos, explosivos, con cambios de dirección constantes. El taekwondo, por su parte, encuentra un terreno propicio para el trabajo técnico, donde cada gesto se ejecuta con control. El espacio pequeño invita a sentir más el cuerpo, a afinar detalles.

La organización del grupo se vuelve esencial. Se crean estaciones, circuitos o líneas de trabajo que evitan choques y permiten fluidez. El movimiento no se detiene; se reorganiza. Cada estudiante encuentra su lugar dentro del conjunto, como piezas que encajan en una coreografía dinámica y bien pensada.

Desde la evidencia, se reconoce que “los entrenamientos de alta intensidad en espacios limitados pueden generar adaptaciones fisiológicas significativas en jóvenes deportistas” (García Muñoz & Iván Baragaño, 2023, p. 6). Esta idea respalda el valor de propuestas intensas y breves, incluso cuando el espacio no es amplio.

El uso de intervalos se convierte en una estrategia eficaz. Periodos cortos de esfuerzo se alternan con pausas activas, manteniendo la intensidad sin requerir grandes desplazamientos.

El cuerpo responde con rapidez, y la sesión adquiere un ritmo ágil que mantiene la atención del grupo.

En lo técnico, el espacio reducido favorece la repetición consciente. Una patada, un giro, un desplazamiento lateral se repiten con intención, buscando precisión más que amplitud. El estudiante siente cada ajuste, cada corrección, como si el movimiento se volviera más nítido en un entorno contenido.

También se percibe un cambio en la interacción. La cercanía entre compañeros fomenta la cooperación y el respeto por el espacio compartido. Se aprende a moverse sin invadir, a coordinar acciones, a observar al otro. Esa convivencia activa fortalece habilidades que van más allá del rendimiento físico.

García Muñoz e Iván Baragaño (2023) destacan que este tipo de entrenamiento puede mejorar la capacidad aeróbica y anaeróbica en jóvenes. En el ámbito escolar, esta mejora se traduce en mayor resistencia y mejor respuesta ante esfuerzos repetidos, incluso en condiciones limitadas de espacio.

El docente, en este escenario, actúa como un diseñador de experiencias compactas. Ajusta distancias, tiempos y tareas para que todo funcione con armonía. Observa con atención, interviene cuando es necesario y mantiene el ritmo de la sesión sin que se perciban interrupciones.

La adaptación del entrenamiento para espacios reducidos demuestra que la calidad no depende de la amplitud, sino de la intención. El movimiento encuentra caminos incluso en lugares pequeños. Y en ese proceso, el estudiante descubre que su cuerpo puede responder, adaptarse y crecer, aun cuando el entorno parece limitado.

2.8. Registro del progreso mediante rúbricas de desempeño motor

Figura 8

Evaluación del desempeño motor mediante rúbricas digitales en la integración de taekwondo y atletismo



El registro del progreso mediante rúbricas de desempeño motor se percibe como una herramienta que da forma visible a lo que antes parecía intangible. El movimiento, que a veces se escapa entre intentos y repeticiones, encuentra un lenguaje claro. Se transforma en evidencia, en trayecto recorrido, en pequeñas conquistas que se pueden reconocer y valorar.

Las rúbricas permiten describir el desempeño con mayor precisión. No se trata de calificar de manera fría, sino de observar matices: la postura, la coordinación, el ritmo. Cada criterio se convierte en una guía que orienta tanto al docente como al estudiante, generando una sensación de claridad que reduce la incertidumbre.

En la práctica, estas herramientas funcionan como mapas. Indican dónde se está y hacia dónde avanzar. El estudiante no se siente perdido; reconoce sus avances y también los aspectos que

requieren atención. Esa conciencia genera una conexión más profunda con el proceso de aprendizaje, donde cada mejora tiene un sentido propio.

Blázquez Sánchez (2026) afirma que “la evaluación formadora impulsa la autorregulación del alumnado al hacerlo consciente de su propio proceso” (p. 49). Esta idea cobra vida cuando las rúbricas se integran de manera natural en la sesión, sin interrumpir el movimiento, sino acompañándolo con intención.

En el entorno híbrido de atletismo y taekwondo, las rúbricas pueden adaptarse a diferentes tipos de habilidades. Desde la ejecución de una técnica específica hasta la eficiencia en un desplazamiento, cada aspecto encuentra su espacio. Se construye una mirada integral del rendimiento, donde lo físico y lo técnico dialogan constantemente.

El proceso de registro no se limita al docente. El estudiante también participa, observa, compara, reflexiona. Al hacerlo, se convierte en protagonista de su propio aprendizaje. Esa participación activa fortalece la responsabilidad y genera una relación más consciente con el propio cuerpo.

Se percibe también un impacto emocional. Cuando el progreso se hace visible, aumenta la motivación. Un pequeño avance, registrado y reconocido, puede cambiar la percepción del esfuerzo. Lo que antes parecía difícil comienza a sentirse posible, cercano, alcanzable con dedicación.

Blázquez Sánchez (2026) destaca que la evaluación formadora no busca sancionar, sino acompañar el aprendizaje. Esta perspectiva transforma el ambiente de la clase. Se reduce la ansiedad asociada a la evaluación y se construye un espacio más seguro, donde el error se entiende como parte del proceso.

El uso constante de rúbricas permite identificar patrones. Se detectan avances sostenidos, estancamientos o retrocesos. Esa

información orienta la planificación, permitiendo ajustes que responden a las necesidades reales del grupo. La enseñanza se vuelve más dinámica, más conectada con lo que ocurre en cada sesión.

El registro del progreso mediante rúbricas de desempeño motor construye un puente entre la observación y la mejora. No se trata de acumular datos, sino de dar sentido al movimiento. En ese proceso, el estudiante aprende a mirarse con más claridad, a reconocer su evolución y a seguir avanzando con mayor confianza.

Capítulo 3:

Metodologías activas para el aprendizaje del movimiento

El aprendizaje en educación física adquiere una textura distinta cuando se construye desde el juego y la emoción contenida. No se trata de repetir gestos vacíos, sino de vivir experiencias que activan el cuerpo y la mente al mismo tiempo. Cada actividad parece tener un propósito claro, una dirección que el estudiante reconoce sin necesidad de explicaciones largas, como si el movimiento hablara por sí mismo.

La competencia, cuando se regula con cuidado, se convierte en un espejo donde mirarse sin miedo. Los juegos competitivos controlados permiten que el pulso del enfrentamiento no desborde, sino que oriente. Según Delgado (2024), el aprendizaje basado en juegos favorece la implicación activa del estudiante. Esa implicación se percibe en cada intento, en cada ajuste espontáneo.

La velocidad y la reacción se entrenan mejor cuando el entorno las provoca de manera lúdica. La gamificación introduce señales, estímulos y respuestas inmediatas que mantienen la atención viva. Cenizo-Benjumea et al. (2022) señalan que los programas gamificados mejoran el rendimiento físico al incrementar la motivación. Esa motivación se siente en la piel, como una chispa que no se apaga.

En las técnicas de combate, el descubrimiento guiado abre caminos inesperados. El estudiante no recibe una fórmula cerrada, sino pistas que invitan a buscar, probar y encontrar su propia solución. Tong Alarcón (2025) destaca que las estrategias metodológicas favorecen el desarrollo de habilidades comunicativas. Ese diálogo interno y externo enriquece cada movimiento.

Cuando la cooperación se suma al reto, la experiencia se vuelve compartida. Los retos cooperativos de velocidad, equilibrio y precisión transforman el esfuerzo individual en una trama colectiva. Cadena Ávalos y Jarrín Navas (2025) señalan que el

aprendizaje cooperativo favorece el desarrollo integral. Se percibe entonces que avanzar juntos no resta, suma capas de sentido.

La diversidad encuentra un lugar natural en las estaciones cooperativas adaptadas. No se fuerza un mismo ritmo para todos, sino que se ofrecen posibilidades múltiples. Vallejo Lemus et al. (2025) destacan que el aprendizaje cooperativo promueve entornos inclusivos que respetan ritmos individuales. Cada cuerpo se siente reconocido, sin necesidad de compararse con el de al lado.

La retroalimentación inmediata, integrada en el aprendizaje por estaciones, actúa como una guía silenciosa. No interrumpe, sino que orienta en el instante preciso. Zambrano Muñoz et al. (2025) afirman que la retroalimentación inmediata permite correcciones oportunas que mejoran el rendimiento. Esa inmediatez se sigue con naturalidad, como un eco que ayuda a ajustar.

El pensamiento crítico y la autorregulación emergen cuando se aprende a coevaluar en contextos competitivos. No se trata de ganar, sino de entender por qué se gana o se pierde. Vega Calvas et al. (2025) destacan que la evaluación formativa incide en el desarrollo del pensamiento crítico. Esa reflexión compartida transforma cada error en una lección.

Cuando el aprendizaje se invierte con apoyo audiovisual previo, la clase cambia de ritmo. El estudiante llega con imágenes y conceptos ya recorridos, listo para practicar con mayor conciencia. Barbero et al. (2024) destacan que el uso del video en el aula invertida favorece un aprendizaje más activo. La mente ya ha ensayado, al cuerpo le queda sentir.

Cada uno de estos enfoques teje una red que sostiene el aprendizaje desde distintos ángulos. El juego, la cooperación, la reflexión y la tecnología se entrelazan para dar forma a una experiencia más humana y significativa. La educación física deja de

ser una serie de ejercicios aislados y se convierte en un escenario donde el movimiento enseña, conecta y transforma.

3.1. Aprendizaje basado en juegos competitivos controlados

Se reconoce en el aprendizaje basado en juegos competitivos controlados una energía especial que transforma la clase en un espacio dinámico y significativo. No se trata de competir por competir, sino de encauzar la emoción hacia el desarrollo motor y la toma de decisiones. La actividad se siente viva, con pulsos intensos y pausas reflexivas que invitan a mejorar sin miedo.

En este enfoque, el juego adquiere una estructura cuidada. Las reglas no restringen; orientan. Se delimitan tiempos, espacios y roles, permitiendo que cada participante experimente el reto sin caer en la frustración. La competencia se convierte en un espejo amable donde se reflejan avances, errores y oportunidades, manteniendo un equilibrio entre exigencia y disfrute.

Desde la integración del atletismo y el taekwondo, los juegos competitivos controlados permiten alternar velocidad, precisión y autocontrol. Un circuito de relevos puede enlazarse con secuencias técnicas de golpeo o defensa, generando continuidad entre disciplinas. Se siente el cuerpo atento, respirando ritmo y estrategia, mientras la mente aprende a anticipar y ajustar cada movimiento.

La emoción, bien gestionada, se vuelve aliada del aprendizaje. La adrenalina del juego impulsa la participación, pero se regula mediante consignas claras y pausas de retroalimentación. Se construye un ambiente donde ganar no eclipsa el proceso, y perder no desanima, sino que orienta. Cada intento deja una huella útil para el siguiente.

Se observa que la gamificación, aplicada con intención pedagógica, fortalece la motivación y el compromiso. Según

Delgado (2024), el aprendizaje basado en juegos favorece la implicación activa del estudiante, promoviendo una relación más cercana con el contenido. Esta idea dialoga con la práctica motriz, donde el cuerpo aprende haciendo, sintiendo y corrigiendo en tiempo real.

Figura 9

Integración de dinámicas competitivas de atletismo y taekwondo en el entorno escolar



En la práctica, se diseñan situaciones competitivas con metas claras y alcanzables. Se incorporan sistemas de puntuación sencillos, recompensas simbólicas y desafíos progresivos. El grupo se organiza en equipos que rotan, colaboran y compiten en equilibrio. La experiencia no se fragmenta; fluye, manteniendo la atención y el deseo de superación constante.

La retroalimentación ocupa un lugar central. Se ofrece de manera inmediata, breve y significativa, permitiendo ajustar la ejecución sin interrumpir la dinámica. A veces es una palabra, un gesto, una mirada que orienta. Otras veces, una pausa corta que invita a pensar. En ese intercambio, el aprendizaje se vuelve cercano y humano.

El control de la competencia evita excesos que puedan afectar la convivencia. Se promueve el respeto por el otro, la aceptación de normas y la gestión de emociones intensas. Se aprende a celebrar sin humillar y a aceptar resultados con dignidad. La cancha o el dojang se convierten en escenarios de formación integral.

En coherencia con Delgado (2024), la incorporación de herramientas lúdicas permite consolidar aprendizajes de manera más duradera, ya que el estudiante participa activamente y construye significado desde la experiencia. Esta visión se traslada al movimiento, donde cada juego deja una enseñanza corporal que trasciende la sesión.

Al concluir cada actividad, se abre un breve espacio de reflexión compartida. Se recuperan sensaciones, se nombran logros y se reconocen aspectos por mejorar. No se busca perfección, sino progreso. En ese cierre, queda una sensación de satisfacción tranquila, como cuando el cuerpo entiende algo nuevo y lo guarda, listo para volver a intentarlo.

3.2. Gamificación del entrenamiento de velocidad y reacción

La gamificación del entrenamiento de velocidad y reacción introduce una chispa distinta en la práctica motriz. El cuerpo ya no repite movimientos de manera mecánica; responde a estímulos que sorprenden, cambian y desafían la atención. Se siente una activación inmediata, casi eléctrica, donde cada señal despierta reflejos y decisiones rápidas, como si el tiempo se comprimiera en instantes llenos de sentido.

Dentro de este enfoque, el juego estructura la experiencia sin perder la intención formativa. Se diseñan dinámicas con señales visuales, auditivas o táctiles que activan respuestas inmediatas. Un color, un sonido o un gesto basta para que el cuerpo se dispare en

acción. La mente se mantiene alerta, conectando percepción y movimiento en un flujo continuo.

En la integración del atletismo y el taekwondo, estas dinámicas adquieren mayor riqueza. Se combinan salidas explosivas con esquivas o bloqueos, creando secuencias donde la velocidad no es únicamente desplazamiento, sino también decisión técnica. Se percibe una armonía entre fuerza y control, donde cada reacción contiene intención y aprendizaje acumulado.

La emoción ocupa un lugar importante en este proceso. No se trata de tensión desbordada, sino de una energía que impulsa y mantiene la atención viva. Cada estímulo genera expectativa, y cada respuesta construye confianza. Se aprende a reaccionar sin apresurarse en exceso, afinando el equilibrio entre rapidez y precisión.

Se ha evidenciado que la gamificación en educación física potencia habilidades motrices de manera significativa. Cenizo-Benjumea et al. (2022) señalan que los programas gamificados favorecen mejoras en el rendimiento físico al incrementar la motivación y la participación activa del alumnado. Esta perspectiva refuerza la idea de que el juego bien orientado fortalece capacidades como la velocidad y la reacción.

En la práctica, se introducen retos progresivos que mantienen el interés constante. Se alternan ejercicios de respuesta simple con otros de mayor complejidad, donde intervienen decisiones múltiples. El estudiante no se estanca; avanza, se adapta, se equivoca y vuelve a intentar. Ese movimiento constante construye aprendizaje con una sensación de logro palpable.

La retroalimentación se integra de forma natural dentro del juego. No interrumpe, acompaña. Un gesto del docente, una corrección breve o incluso la observación entre pares permite ajustar la respuesta en el momento justo. La mejora se siente

inmediata, casi intuitiva, como si el cuerpo entendiera antes que las palabras.

El entorno se convierte en un espacio dinámico, donde cada participante encuentra su ritmo. No todos reaccionan igual, y eso enriquece la experiencia. Se respetan tiempos individuales, pero se mantiene una energía colectiva que impulsa a seguir. La competencia, en este caso, no presiona; estimula desde el respeto y la superación personal.

En coherencia con Cenizo-Benjumea et al. (2022), la implementación de estrategias gamificadas genera un aprendizaje más significativo al involucrar activamente al estudiante en su proceso formativo. Esta implicación se traduce en respuestas más rápidas, coordinadas y conscientes, fortaleciendo no únicamente el rendimiento, sino también la confianza en la propia capacidad.

Al cerrar cada sesión, queda una sensación de activación agradable, como cuando el cuerpo ha trabajado con intensidad y la mente ha permanecido despierta. Se recogen impresiones, se reconocen avances y se identifican aspectos por pulir. El entrenamiento no termina en el movimiento; continúa en la reflexión, donde cada experiencia adquiere valor y proyección.

3.3. Enseñanza por descubrimiento guiado en técnicas de combate

La enseñanza por descubrimiento guiado en técnicas de combate abre un camino donde el aprendizaje se siente más propio, más cercano. El movimiento deja de ser una copia rígida y se transforma en una búsqueda personal. Se percibe una curiosidad activa, casi silenciosa, que invita a probar, ajustar y comprender desde la experiencia directa.

En este enfoque, la figura docente no impone respuestas cerradas. Se plantean preguntas, se proponen situaciones y se observa. El estudiante avanza entre intentos, pequeños aciertos y

errores que no pesan, sino que orientan. La técnica se va construyendo paso a paso, como quien arma un rompecabezas sin prisa, pero con intención clara.

Figura 10

Enseñanza por descubrimiento guiado: análisis de la trayectoria de pateo en entorno escolar



Dentro del taekwondo y su vínculo con el atletismo, esta metodología permite integrar desplazamientos, tiempos y decisiones. No se ejecuta un golpe por repetición automática; se entiende cuándo y por qué hacerlo. Se siente el cuerpo atento, listo para reaccionar, ajustando la distancia y el equilibrio con una sensibilidad que crece en cada práctica.

La emoción en este proceso es distinta. No es explosiva, sino constante, como una corriente que sostiene la atención. Cada descubrimiento genera satisfacción, una sensación de logro que no necesita aplausos externos. El aprendizaje se vuelve significativo porque nace desde la vivencia, desde ese instante en que el cuerpo “entiende”.

Se reconoce la importancia de la comunicación dentro de este enfoque. Tong Alarcón (2025) destaca que las estrategias

metodológicas favorecen el desarrollo de habilidades comunicativas al promover la interacción activa y reflexiva. En la práctica motriz, esto se traduce en diálogos corporales, observación mutua y retroalimentación que enriquece el proceso.

Las consignas se presentan como guías abiertas. No dictan, orientan. Se invita a experimentar diferentes formas de resolver una situación de combate, variando ritmos, direcciones o intensidades. El estudiante no queda atrapado en una única respuesta; descubre alternativas y fortalece su capacidad de adaptación.

El error adquiere un valor distinto. No se esconde ni se castiga; se analiza con naturalidad. Cada fallo se convierte en una pista, en una señal que orienta el siguiente intento. Se genera un ambiente donde equivocarse forma parte del camino, reduciendo tensiones y favoreciendo la confianza en uno mismo.

La interacción entre compañeros aporta riqueza al proceso. Se observa, se imita, se intercambian ideas desde el movimiento. A veces una mirada basta para entender un ajuste necesario. Otras veces, una breve conversación ayuda a clarificar lo que el cuerpo intenta expresar. El aprendizaje se vuelve compartido, más humano.

En coherencia con Tong Alarcón (2025), el uso de estrategias participativas fortalece no únicamente la adquisición de habilidades, sino también la capacidad de comunicarse y reflexionar sobre la propia práctica. Esta integración potencia el desarrollo integral, donde cuerpo y pensamiento avanzan en conjunto.

Al cerrar la sesión, queda una sensación de descubrimiento tranquilo, como quien ha encontrado una respuesta que ya estaba dentro. Se recuperan experiencias, se nombran sensaciones y se proyectan nuevas búsquedas. El aprendizaje no se detiene;

continúa en la memoria corporal, listo para reaparecer en el siguiente encuentro.

3.4. Retos cooperativos de velocidad, equilibrio y precisión

Los retos cooperativos de velocidad, equilibrio y precisión transforman la clase en un tejido de acciones compartidas. Cada movimiento deja de pertenecer a una persona y pasa a formar parte de un ritmo colectivo. Se percibe una energía distinta, donde el esfuerzo individual se entrelaza con el del grupo, creando una sensación de apoyo que impulsa a avanzar.

En estas dinámicas, la velocidad no se mide únicamente en tiempo, sino en sincronía. Un equipo que se coordina bien fluye con naturalidad, casi sin darse cuenta. Se siente el paso del otro, la respiración cercana, la necesidad de ajustar el ritmo para no romper la armonía. Esa conexión convierte la práctica en una experiencia más profunda.

El equilibrio adquiere un significado compartido. No se trata de mantenerse firme de manera aislada, sino de sostener y ser sostenido. Un pequeño error puede afectar al grupo, pero también se convierte en oportunidad para reorganizarse. La confianza crece cuando se entiende que cada integrante aporta estabilidad al conjunto.

La precisión, por su parte, se construye en conjunto. Lanzar, golpear o desplazarse requiere atención y cuidado, pensando en el otro. Cada gesto se afina con la intención de contribuir al objetivo común. Se percibe una concentración distinta, menos tensa y más consciente, donde el detalle cobra valor sin generar presión excesiva.

Desde la integración del atletismo y el taekwondo, estos retos adquieren múltiples formas. Carreras en pareja, desplazamientos coordinados o secuencias técnicas compartidas

permiten combinar habilidades físicas con interacción constante. El cuerpo se adapta, aprende a escuchar y a responder no únicamente a estímulos externos, sino también a las acciones del equipo.

La emoción en este tipo de actividades se siente cálida, cercana. No se centra en vencer, sino en avanzar juntos. Cada logro se celebra de manera colectiva, generando una satisfacción que se comparte. Incluso cuando no se alcanza el objetivo, queda una sensación de aprendizaje que fortalece el vínculo entre participantes.

Cadena Ávalos y Jarrín Navas (2025) señalan que el aprendizaje cooperativo favorece el desarrollo integral al considerar las diferentes inteligencias presentes en el grupo. Esta perspectiva se refleja en la práctica motriz, donde cada estudiante aporta desde sus capacidades, enriqueciendo la experiencia colectiva y ampliando las formas de aprender.

Las consignas se plantean de manera abierta, invitando a la organización interna del equipo. Se observa, se dialoga, se prueba. A veces una estrategia no funciona, y entonces aparece otra, construida entre todos. Este proceso fortalece la toma de decisiones y la responsabilidad compartida, generando autonomía dentro del grupo.

La interacción constante permite que la retroalimentación surja de manera natural. Una palabra de aliento, una corrección breve o un gesto de apoyo marcan la diferencia. Se crea un ambiente donde la comunicación fluye sin rigidez, favoreciendo el entendimiento y la mejora continua en cada intento.

Al cerrar la actividad, queda una sensación de unión, como si el movimiento hubiera tejido algo invisible entre los participantes. Se recuerdan momentos, se reconocen esfuerzos y se proyectan nuevas metas. El aprendizaje no queda aislado en la

técnica; se extiende hacia la convivencia, dejando una huella que trasciende la sesión.

3.5. Adaptación inclusiva de estaciones cooperativas para atender la diversidad en el aprendizaje motriz

La adaptación inclusiva de estaciones cooperativas abre un espacio donde cada cuerpo encuentra su lugar sin sentirse fuera. Se percibe una atmósfera distinta, más humana, donde la diversidad no incomoda, sino que enriquece. El movimiento deja de ser uniforme y se convierte en una sinfonía de ritmos distintos que conviven y se respetan.

Figura 11

Estaciones cooperativas inclusivas para la diversidad motriz en Educación Física



En estas estaciones, la organización no responde a un único patrón. Se ajustan tareas, tiempos y niveles de exigencia para permitir que cada estudiante participe desde sus posibilidades. Unos avanzan con mayor velocidad, otros con más pausa, y en esa diferencia se construye una experiencia equilibrada que sostiene el interés y la motivación.

El componente cooperativo aporta una dimensión afectiva que fortalece el aprendizaje. No se compete por destacar, se colabora para avanzar. Se siente el apoyo en gestos simples: una mano que guía, una palabra que anima, una mirada que acompaña. Ese vínculo genera confianza y reduce barreras invisibles que suelen limitar la participación.

Desde la integración del atletismo y el taekwondo, las estaciones pueden incluir desplazamientos adaptados, ejercicios de equilibrio con apoyo o técnicas simplificadas de golpeo. Cada actividad se ajusta sin perder sentido. El movimiento se transforma en una experiencia accesible, donde el cuerpo se expresa sin miedo a no cumplir con un modelo rígido.

Vallejo Lemus et al. (2025) destacan que el aprendizaje cooperativo favorece el desarrollo motor en estudiantes con necesidades diversas, al promover entornos inclusivos que respetan ritmos individuales. Esta mirada refuerza la importancia de diseñar experiencias donde todos puedan participar activamente, construyendo habilidades desde sus propias capacidades.

La diversidad no se gestiona como un problema, sino como una oportunidad pedagógica. Cada estudiante aporta una forma distinta de moverse, de entender, de relacionarse. Esa variedad enriquece el grupo, ampliando las posibilidades de aprendizaje. Se aprende no únicamente del docente, sino también de los compañeros.

La comunicación adquiere un papel esencial en estas estaciones. Se utilizan instrucciones claras, apoyos visuales y demostraciones prácticas que facilitan la comprensión. A veces una explicación breve no basta, y entonces el cuerpo muestra, repite, ajusta. El aprendizaje se construye desde múltiples vías, respetando distintas formas de percibir.

El error se integra con naturalidad dentro del proceso. No se señala con rigidez, se acompaña con empatía. Cada intento fallido se transforma en una oportunidad de ajuste, sin generar incomodidad. Se crea un ambiente donde participar no implica temor, sino confianza para intentar una y otra vez.

En coherencia con Vallejo Lemus et al. (2025), las estrategias inclusivas fortalecen no únicamente el desarrollo motor, sino también la interacción social y la autoestima. Esta combinación permite que el aprendizaje trascienda lo físico, impactando en la manera en que cada estudiante se percibe dentro del grupo.

Al terminar la experiencia, queda una sensación de pertenencia, como si cada movimiento hubiera tejido un espacio común. Se reconocen avances, se valoran esfuerzos y se percibe una satisfacción compartida. La inclusión deja de ser una idea abstracta y se convierte en una vivencia concreta que permanece más allá de la sesión.

3.6. Aprendizaje por estaciones con retroalimentación inmediata

El aprendizaje por estaciones con retroalimentación inmediata transforma la clase en un circuito vivo, donde cada espacio invita a actuar, sentir y ajustar. No se permanece quieto; se avanza, se prueba, se corrige. Se percibe una continuidad dinámica que mantiene la atención despierta, como si cada estación ofreciera una pequeña historia que el cuerpo necesita completar.

Cada estación presenta una tarea concreta, clara y accesible, pensada para activar habilidades específicas. Un rincón puede centrarse en velocidad, otro en equilibrio, otro en precisión técnica. El tránsito entre estaciones mantiene un ritmo fluido, evitando pausas largas y sosteniendo la energía del grupo en movimiento constante.

La retroalimentación inmediata marca la diferencia en esta metodología. No llega tarde ni se pierde en la memoria; aparece en el instante preciso. Un gesto del docente, una indicación breve o una corrección corporal orientan el movimiento en tiempo real. Se siente como una guía cercana que acompaña sin interrumpir.

Desde la integración del atletismo y el taekwondo, las estaciones permiten trabajar habilidades diversas en una misma sesión. Se combinan salidas rápidas, desplazamientos controlados y técnicas de golpeo o defensa. Cada experiencia se enlaza con la anterior, construyendo un aprendizaje progresivo que el cuerpo reconoce y organiza con naturalidad.

Zambrano Muñoz et al. (2025) destacan que la retroalimentación inmediata fortalece el proceso de aprendizaje al permitir correcciones oportunas que mejoran el rendimiento. Esta idea cobra sentido en la práctica motriz, donde cada ajuste inmediato evita la repetición de errores y favorece la consolidación de movimientos más eficientes.

La emoción se mantiene activa durante toda la sesión. No se trata de una intensidad desbordada, sino de una atención constante que se renueva en cada estación. El estudiante se mantiene involucrado, con la sensación de estar avanzando paso a paso. Cada logro, por pequeño que parezca, genera una satisfacción que impulsa a continuar.

La organización del espacio influye en la experiencia. Las estaciones se disponen de manera que inviten al movimiento fluido, sin interrupciones innecesarias. Se cuidan los detalles: materiales accesibles, consignas visibles, tiempos bien definidos. Todo contribuye a que la práctica se desarrolle con claridad y sentido.

La interacción entre compañeros también forma parte del proceso. Se observa, se comenta, se corrige con respeto. A veces una indicación de un par resulta tan valiosa como la del docente. Se

construye un ambiente donde el aprendizaje circula en diferentes direcciones, enriqueciendo la experiencia colectiva.

En coherencia con Zambrano Muñoz et al. (2025), la retroalimentación constante favorece una participación más activa y consciente, fortaleciendo la autonomía del estudiante. Esta participación transforma la práctica en una experiencia significativa, donde cada acción tiene un propósito claro y una respuesta inmediata.

Al cerrar la sesión, queda una sensación de trabajo bien encauzado, como cuando cada pieza encuentra su lugar. Se reconocen avances, se recuerdan ajustes y se proyectan nuevas metas. El aprendizaje no se diluye; permanece en el cuerpo, listo para reaparecer con mayor claridad en el siguiente encuentro.

3.7. Desarrollo del pensamiento crítico y la autorregulación a través de la coevaluación en contextos competitivos

El desarrollo del pensamiento crítico y la autorregulación a través de la coevaluación en espacios competitivos transforma la experiencia motriz en un ejercicio de conciencia. No se actúa por inercia; se observa, se interpreta y se decide. El cuerpo se mueve, pero también piensa. Se percibe una atención distinta, más profunda, que conecta acción con reflexión.

En estos escenarios, la competencia no desplaza el aprendizaje, lo potencia. Cada enfrentamiento o actividad genera oportunidades para analizar lo ocurrido. Se revisan decisiones, ejecuciones y actitudes. No se busca juzgar, sino comprender. Esa mirada compartida permite que el rendimiento deje de ser un resultado aislado y se convierta en un proceso en evolución.

La coevaluación introduce un diálogo entre pares que enriquece la práctica. Se observa al compañero con atención, reconociendo aciertos y aspectos por mejorar. La palabra adquiere

valor cuando se expresa con respeto y claridad. No se trata de señalar fallas, sino de aportar al crecimiento mutuo desde una perspectiva constructiva.

Dentro de la integración del atletismo y el taekwondo, esta metodología permite analizar tanto el desplazamiento como la ejecución técnica. Un cambio de ritmo, una decisión en combate o un ajuste en la postura se convierten en temas de reflexión. El aprendizaje se vuelve más consciente, como si cada movimiento dejara una pregunta abierta.

La autorregulación se fortalece cuando el estudiante aprende a mirarse con honestidad. No depende únicamente de una indicación externa; desarrolla la capacidad de ajustar su propio desempeño. Se siente una mayor autonomía, una especie de diálogo interno que orienta el movimiento y favorece la mejora continua.

Vega Calvas et al. (2025) destacan que la evaluación formativa incide en el desarrollo del pensamiento crítico al promover la reflexión activa sobre el aprendizaje. Esta idea se refleja en la coevaluación, donde el intercambio de opiniones permite construir criterios más sólidos y comprender mejor el propio desempeño.

La emoción en estos procesos se equilibra entre intensidad y calma. La competencia genera activación, pero la reflexión posterior aporta serenidad. Se aprende a gestionar impulsos, a pausar, a analizar antes de actuar nuevamente. Esa regulación emocional se convierte en una herramienta valiosa dentro y fuera de la práctica.

La interacción constante favorece un ambiente de confianza. Se escucha, se responde, se construyen acuerdos. A veces una observación sencilla abre nuevas posibilidades de mejora. Otras veces, una palabra oportuna evita repetir un error. El

aprendizaje circula entre todos, generando una experiencia compartida más rica.

Figura 12

Análisis colaborativo y autorregulación en el entrenamiento de Taekwondo y Atletismo



En coherencia con Vega Calvas et al. (2025), la participación activa en procesos evaluativos fortalece la capacidad de análisis y la toma de decisiones. Esta participación transforma al estudiante en protagonista de su aprendizaje, permitiéndole comprender no únicamente lo que hace, sino también por qué lo hace.

Al concluir la actividad, queda una sensación de claridad, como cuando se logra entender algo que antes pasaba desapercibido. Se reconocen avances, se identifican ajustes y se proyectan nuevas intenciones. El movimiento continúa, pero ahora con mayor conciencia, guiado por una mirada crítica que acompaña cada acción.

3.8. Aprendizaje invertido con apoyo audiovisual previo a la clase

El aprendizaje invertido con apoyo audiovisual previo a la clase introduce una dinámica distinta desde el primer contacto con el contenido. Antes de moverse en el espacio físico, la mente ya ha recorrido imágenes, secuencias y explicaciones. Se llega a la práctica con una sensación de familiaridad, como si el cuerpo ya reconociera, en silencio, aquello que está por ejecutar.

Los materiales audiovisuales cumplen un papel esencial en esta propuesta. Videos breves, claros y bien estructurados permiten observar técnicas, ritmos y detalles que, en una explicación tradicional, podrían pasar desapercibidos. Se percibe una preparación anticipada que despierta curiosidad y reduce la incertidumbre frente a lo nuevo.

Dentro de la integración del atletismo y el taekwondo, estos recursos permiten visualizar desplazamientos, posiciones y combinaciones técnicas. El estudiante no llega a la sesión desde cero; trae consigo una base que facilita la ejecución. El movimiento se siente menos ajeno, más cercano, como si ya hubiera sido ensayado en la mente.

La clase presencial cambia su sentido. Ya no gira en torno a la explicación inicial, sino a la práctica activa, la corrección y la profundización. Se aprovecha mejor el tiempo, permitiendo que el cuerpo experimente con mayor libertad. Se crea un ambiente dinámico, donde cada instante se orienta al hacer consciente y al ajuste progresivo.

Barbero et al. (2024) destacan que el uso del video en entornos de aula invertida favorece un aprendizaje más activo, al permitir que el estudiante interactúe previamente con el contenido. Esta interacción inicial fortalece la comprensión y facilita una participación más significativa durante la sesión práctica.

La emoción en este enfoque se percibe desde antes de llegar a la clase. El contacto previo con el material genera expectativa, una especie de anticipación que motiva a participar. Durante la práctica, esa emoción se transforma en seguridad, permitiendo que el estudiante se involucre con mayor confianza en cada actividad.

El ritmo de aprendizaje se vuelve más flexible. Cada estudiante puede revisar el material a su propio tiempo, repetirlo, detenerse en detalles específicos. Esta posibilidad respeta diferencias individuales y favorece una comprensión más profunda. Se construye una base que luego se activa y se transforma en movimiento.

La interacción en clase también se enriquece. Al llegar con conocimientos previos, las preguntas son más precisas, las conversaciones más significativas. Se genera un diálogo más activo entre docente y estudiantes, donde el aprendizaje se construye de manera compartida, con mayor profundidad y sentido.

En coherencia con Barbero et al. (2024), el uso de recursos audiovisuales en el aprendizaje invertido promueve una mayor autonomía y compromiso. Esta autonomía se refleja en la práctica motriz, donde el estudiante asume un papel más activo, tomando decisiones y ajustando su ejecución con mayor conciencia.

Al concluir la experiencia, queda una sensación de continuidad entre lo observado y lo vivido. Las imágenes vistas previamente se transforman en acciones concretas, en movimientos que el cuerpo reconoce y adapta. El aprendizaje no se fragmenta; se conecta, generando una experiencia más completa y significativa.

Capítulo 4:

Desarrollo integral del estudiante mediante el movimiento

El movimiento humano no se reduce a la ejecución técnica ni al rendimiento físico medible. Cuando se planifican objetivos personales de manera progresiva, se abre un espacio donde la seguridad interna y la capacidad corporal crecen al mismo ritmo. Usca Ordóñez et al. (2026) señalan que la planificación estructurada favorece una mejora sostenida, reduciendo riesgos y potenciando la adaptación progresiva del organismo.

La respiración, ese acto tan cotidiano y muchas veces inadvertido, se convierte en una herramienta de autorregulación emocional cuando se practica con intención. No se necesita detener la actividad; basta con integrar pequeñas pausas conscientes. Toro Paredes et al. (2025) destacan que las estrategias activas favorecen el reconocimiento emocional, permitiendo gestionar lo que se siente en cada instante.

El trabajo en equipo adquiere una forma inesperada dentro de los combates controlados por reglas educativas. La confrontación se transforma en diálogo, y el respeto mutuo se vuelve tan importante como la técnica ejecutada. Villanueva Herrera (2025) señala que el respeto mutuo y la comunicación efectiva fortalecen las relaciones en el entorno escolar.

Cuando los estudiantes asumen la conducción de estaciones de trabajo, el liderazgo deja de ser una palabra abstracta. Se percibe en la manera de organizar el espacio, en la paciencia para explicar, en la constancia para corregir sin imponer. García Caraballo (2022) plantea que el liderazgo estudiantil fortalece la convivencia escolar al promover relaciones basadas en el respeto.

El respeto deportivo se teje en cada gesto, en cada mirada, en la forma de aceptar un resultado o de celebrar un logro ajeno. No se decreta, se practica. Rodríguez Expósito (2025) señala que la educación física constituye un espacio privilegiado para la formación en valores, favoreciendo el crecimiento personal a través de experiencias compartidas.

Fuera de la escuela, la actividad física encuentra un lugar en la rutina familiar cuando se activan estrategias motivacionales sostenibles. El movimiento deja de ser una obligación y se convierte en una excusa para compartir. Causil Montoya et al. (2024) indican que los hábitos saludables se consolidan con mayor fuerza cuando se integran en dinámicas cotidianas.

La inclusión de estudiantes con diferentes niveles de habilidad transforma la clase en un espacio donde cada cuerpo tiene valor. No se exige uniformidad, se celebra la diversidad de ritmos y formas de ejecutar. Quezada Cisternas (2024) resalta que la colaboración entre actores educativos favorece procesos más inclusivos y participativos.

La relación entre actividad física y rendimiento académico deja de ser una hipótesis para convertirse en una experiencia palpable. Después de moverse, la atención se sostiene con mayor facilidad, y las ideas parecen ordenarse con menos esfuerzo. Andrades-Suárez et al. (2022) destacan que el ejercicio se asocia con mejoras en funciones ejecutivas como la memoria y la atención.

Cada una de estas dimensiones se entrelaza para construir una educación física más humana y consciente. No se trata de acumular técnicas, sino de tejer experiencias que involucran el cuerpo, la emoción y el pensamiento. El movimiento se convierte en un lenguaje que conecta la escuela con la vida cotidiana.

En este recorrido, la planificación, la respiración, el trabajo en equipo, el liderazgo, el respeto, la motivación familiar, la inclusión y el rendimiento académico dialogan entre sí. Se percibe una continuidad que da sentido a cada sesión. El aprendizaje corporal, así entendido, trasciende la pista o el dojang para instalarse en la memoria.

4.1. Planificación progresiva de objetivos personales para el fortalecimiento de la seguridad y el rendimiento físico

La planificación progresiva de objetivos personales se percibe como un camino que avanza paso a paso, casi como quien aprende a respirar de nuevo mientras corre. No se trata de imponerse metas rígidas, sino de construirlas con sentido, con pausas, con momentos de duda. En ese recorrido, el cuerpo empieza a confiar, y la mente acompaña, generando una sensación de equilibrio que fortalece la seguridad interna.

En el ámbito del rendimiento físico, establecer objetivos graduales permite reconocer pequeños logros que, aunque discretos, tienen un peso emocional profundo. Se siente en las piernas, en el ritmo cardíaco, en la postura que cambia sin darse cuenta. Según Usca Ordóñez et al. (2026), la planificación estructurada favorece una mejora sostenida, reduciendo riesgos y potenciando la adaptación progresiva del organismo.

Cuando se piensa en la seguridad personal, no se limita al cuidado físico, también involucra la percepción de capacidad. Cada meta alcanzada se convierte en una especie de evidencia interna: se puede avanzar. Ese pensamiento transforma la manera en que se enfrenta el movimiento. El miedo disminuye, la confianza crece, y el cuerpo responde con mayor fluidez.

La progresión en los objetivos también invita a escuchar el propio cuerpo. No todo es intensidad o velocidad. A veces, el verdadero avance ocurre en la pausa, en la respiración controlada, en el gesto técnico que se repite hasta sentirse natural. Usca Ordóñez et al. (2026) destacan que la planificación adecuada permite respetar los tiempos de recuperación, evitando lesiones y promoviendo bienestar integral.

En el entorno educativo, esta planificación adquiere un matiz más humano. Se reconoce que cada estudiante avanza a su ritmo, con sus propias historias corporales. Algunos llegan con energía desbordante; otros, con inseguridades marcadas. Diseñar objetivos progresivos permite incluir esas diferencias, generando un ambiente donde cada avance, por pequeño que parezca, tiene valor.

Figura 13

Planificación progresiva e integración del atletismo y taekwondo para el rendimiento físico



A nivel emocional, cumplir metas graduales genera una satisfacción que no es efímera. Permanece, se acumula, se convierte en motivación para continuar. No se trata de competir con otros, sino de establecer un diálogo interno más amable. Esa relación consigo mismo impacta directamente en el rendimiento físico, porque el cuerpo responde mejor cuando se siente acompañado, no exigido sin medida.

La conexión entre disciplina y flexibilidad también aparece en este proceso. Se requiere constancia, sí, pero también capacidad de ajustar el rumbo. No todos los días son iguales. Hay jornadas ligeras, otras más pesadas. Usca Ordóñez et al. (2026) mencionan

que un plan bien diseñado contempla variaciones en la carga, permitiendo una adaptación más efectiva y segura.

En disciplinas como el atletismo y el taekwondo, esta progresión se vuelve visible en cada movimiento. Un salto más firme, una patada más precisa, una carrera más estable. No ocurre de un día para otro. Es el resultado de pequeñas metas encadenadas, de intentos que no siempre salen bien, pero que construyen experiencia corporal.

También se fortalece la autonomía del estudiante. Al participar en la definición de sus objetivos, se genera compromiso. Ya no se ejecuta por obligación, sino por convicción. Esa diferencia cambia la energía con la que se entrena. Se siente más auténtico, más propio, más conectado con lo que se quiere lograr.

En conjunto, la planificación progresiva de objetivos personales no es un simple recurso metodológico. Se convierte en una experiencia que transforma la relación con el movimiento, con el esfuerzo y con uno mismo. En ese proceso, el rendimiento mejora, sí, pero también algo más profundo: la manera en que se habita el propio cuerpo.

4.2. Autorregulación emocional mediante ejercicios de respiración activa.

La autorregulación emocional mediante ejercicios de respiración activa se presenta como un refugio silencioso dentro del movimiento. En medio de la intensidad física, el acto de inhalar y exhalar con intención abre un espacio de calma. Se percibe el aire entrando, llenando el pecho, y saliendo con suavidad, como si liberara tensiones acumuladas que muchas veces pasan desapercibidas.

En el entorno educativo, esta práctica adquiere una dimensión cercana. No se trata de detener la actividad, sino de integrarla con sensibilidad. Mientras el cuerpo se mueve, la

respiración guía. Toro Paredes et al. (2025) destacan que las estrategias activas favorecen el reconocimiento emocional, permitiendo que el estudiante identifique lo que siente y encuentre formas saludables de gestionarlo.

Cuando la respiración se vuelve consciente, el cuerpo responde de manera distinta. Los músculos dejan de estar rígidos, el ritmo cardíaco se estabiliza, y la mente encuentra una especie de claridad. Es una sensación que no siempre se puede explicar con palabras, pero se siente. Como un suspiro profundo que reorganiza lo interno sin necesidad de detenerse por completo.

En disciplinas como el atletismo y el taekwondo, esta autorregulación se vuelve especialmente valiosa. Antes de un salto, de una carrera o de una patada, la respiración marca el compás. Se convierte en una aliada silenciosa que ayuda a enfocar la energía. No es un acto visible para todos, pero transforma la ejecución desde dentro.

También se reconoce que las emociones influyen directamente en el rendimiento físico. La ansiedad, la frustración o el enojo pueden alterar el movimiento. En este sentido, Toro Paredes et al. (2025) afirman que el desarrollo de habilidades emocionales en edades escolares fortalece la capacidad de respuesta ante situaciones de presión, mejorando tanto el bienestar como el desempeño.

La respiración activa no requiere espacios especiales ni condiciones complejas. Puede practicarse en medio de una clase, en una pausa breve, o incluso durante el ejercicio. Esa accesibilidad la convierte en una herramienta cercana. Se integra con naturalidad, casi sin interrumpir el flujo de la actividad, pero dejando una huella significativa en la experiencia corporal.

A nivel emocional, se percibe un cambio progresivo. Al inicio, puede parecer extraño prestar atención a la respiración. Con

el tiempo, se vuelve un hábito que acompaña. Una especie de ancla que permite regresar al equilibrio cuando las emociones se intensifican. Ese retorno no es inmediato, pero se construye con práctica constante.

La relación entre respiración y conciencia corporal también se fortalece. Cada inhalación invita a sentir el cuerpo desde dentro, a reconocer tensiones, a notar pequeños ajustes. Es un diálogo silencioso que conecta mente y movimiento. Toro Paredes et al. (2025) resaltan que estas prácticas promueven una mayor autoconciencia, favoreciendo procesos de aprendizaje más integrales.

En el aula, esta herramienta puede transformar el ambiente. Se percibe un clima más tranquilo, más dispuesto al aprendizaje. Los estudiantes no dejan de moverse, pero lo hacen con mayor control. La energía no desaparece, se organiza. Esa diferencia se nota en la manera en que se ejecutan las actividades y en la forma en que se relacionan entre sí.

Al integrar la respiración activa en la educación física, se abre una puerta hacia un desarrollo más completo. No se trabaja únicamente el cuerpo, también se cultiva la gestión emocional. En ese equilibrio, el movimiento deja de ser una acción mecánica y se convierte en una experiencia más consciente, más humana, más conectada con lo que se siente en cada instante.

4.3. Trabajo en equipo mediante combates controlados por reglas educativas

El trabajo en equipo mediante combates controlados por reglas educativas se percibe como una experiencia que mezcla intensidad y cuidado. No se trata de imponerse al otro, sino de encontrarse en el movimiento con respeto. Cada intercambio, cada gesto técnico, se convierte en un diálogo corporal donde el aprendizaje se construye entre dos, no en contra.

En este tipo de dinámicas, las reglas no limitan; orientan. Funcionan como un marco que protege y, al mismo tiempo, permite que la interacción fluya. Villanueva Herrera (2025) señala que el respeto mutuo y la comunicación efectiva fortalecen las relaciones en el entorno escolar, generando espacios donde el aprendizaje compartido se vuelve más significativo y humano.

Figura 14

Simulación de combate reglado de Taekwondo en un entorno de Educación Física con enfoque en el trabajo en equipo y la disciplina.



Durante los combates controlados, el cuerpo se activa, pero también la mente. Se observa al compañero, se anticipa el movimiento, se ajusta la respuesta. Esa conexión exige atención y sensibilidad. No es una lucha desmedida, es un intercambio consciente donde cada acción tiene intención y cada pausa abre espacio para la reflexión.

A nivel emocional, estas prácticas despiertan sensaciones intensas. Puede aparecer la tensión, la emoción del momento, incluso cierta inseguridad. Sin embargo, al estar reguladas por normas claras, esas emociones encuentran un cauce. Villanueva Herrera (2025) destaca que la empatía y la tolerancia permiten

gestionar estas experiencias, favoreciendo relaciones más equilibradas.

El trabajo en equipo se construye incluso en medio del combate. Aunque parezca contradictorio, ambos participantes colaboran para que la actividad funcione. Se cuidan, respetan los límites, ajustan la intensidad. En ese acuerdo implícito, se desarrolla una forma de cooperación que va más allá de lo evidente.

En disciplinas como el taekwondo, este enfoque transforma la percepción del enfrentamiento. Ya no se vive como una confrontación agresiva, sino como una oportunidad de aprendizaje compartido. Cada técnica ejecutada y recibida deja una enseñanza. Se aprende del otro, con el otro, generando un vínculo que fortalece tanto lo físico como lo emocional.

También se fomenta la responsabilidad individual dentro del grupo. Cada estudiante comprende que su comportamiento influye en la experiencia del compañero. Esa conciencia modifica actitudes, promueve el autocontrol y fortalece la convivencia. Villanueva Herrera (2025) resalta que el trabajo en equipo se sostiene en valores que se construyen día a día.

El ambiente en el aula cambia cuando estas prácticas se integran de manera constante. Se percibe más respeto, más disposición para colaborar. Los estudiantes no compiten de manera aislada, se reconocen como parte de un proceso compartido. Esa sensación de pertenencia influye en la motivación y en la manera de participar.

En términos de rendimiento físico, los combates controlados permiten mejorar habilidades técnicas sin exponer al estudiante a riesgos innecesarios. La progresión se da de forma segura, respetando ritmos y capacidades. El aprendizaje se vuelve más sólido, porque se construye desde la confianza y no desde el temor.

Al integrar el trabajo en equipo en este tipo de actividades, se abre una experiencia más completa. El movimiento deja de ser individual y se convierte en un encuentro. En ese intercambio, se fortalecen valores, se desarrollan habilidades y, sobre todo, se construye una forma más consciente de relacionarse con los demás a través del cuerpo.

4.4. Liderazgo estudiantil en la conducción de estaciones de trabajo

El liderazgo estudiantil en la conducción de estaciones de trabajo se percibe como una oportunidad que transforma el ambiente de aprendizaje. No se trata de imponer autoridad, sino de guiar con cercanía. Cuando un estudiante asume ese rol, se genera una energía distinta. Se siente en la organización del espacio, en la manera de dar indicaciones, en el ritmo que toma la actividad.

En cada estación, el liderazgo se construye con acciones pequeñas. Una palabra de ánimo, una corrección respetuosa, una mirada atenta que acompaña. No hace falta elevar la voz. La influencia aparece en la coherencia entre lo que se dice y lo que se hace. García Caraballo (2022) plantea que el liderazgo estudiantil fortalece la convivencia escolar al promover relaciones basadas en el respeto y la colaboración.

El cuerpo también participa en este proceso. El estudiante que lidera se mueve con mayor conciencia, organiza materiales, demuestra ejercicios, corrige posturas. Ese dinamismo contagia. Quienes participan sienten mayor claridad, pero también cercanía. No es una figura distante, es alguien que comparte el mismo espacio, que también aprende mientras guía.

A nivel emocional, asumir este rol puede generar nervios o inseguridad. Es natural. Sin embargo, con el paso del tiempo, esas sensaciones se transforman en confianza. Cada indicación que fluye mejor, cada grupo que responde con atención, refuerza la

percepción de capacidad. García Caraballo (2022) destaca que estas experiencias fortalecen la autoestima y la responsabilidad social del estudiante.

Las estaciones de trabajo ofrecen un escenario ideal para este tipo de liderazgo. El grupo se divide, las tareas se distribuyen, y cada espacio cobra vida propia. En ese movimiento organizado, el liderazgo no se concentra en una persona, se multiplica. Diferentes estudiantes asumen roles, y eso enriquece la experiencia colectiva.

También se fortalece la comunicación. Dar instrucciones claras, escuchar dudas, ajustar el ritmo de la actividad requiere atención constante. No siempre resulta perfecto. A veces se repite una indicación, se corrige sobre la marcha. Ese proceso, lejos de ser un error, se convierte en aprendizaje real, cercano, vivido en el momento.

En disciplinas como el atletismo y el taekwondo, este liderazgo adquiere una dimensión práctica muy evidente. Guiar una estación de saltos, coordinar ejercicios de técnica o supervisar secuencias de movimientos implica precisión. Pero también sensibilidad para reconocer el ritmo de los compañeros, para saber cuándo exigir y cuándo acompañar.

El grupo responde de manera diferente cuando el liderazgo proviene de un par. Se percibe mayor confianza, más disposición a participar. La distancia se reduce, y la interacción se vuelve más natural. García Caraballo (2022) resalta que el liderazgo entre estudiantes favorece ambientes más participativos, donde todos se sienten parte del proceso.

Con el tiempo, esta experiencia deja huellas. No se trata únicamente de dirigir una actividad, sino de desarrollar habilidades que trascienden el aula. La capacidad de organizar, de escuchar, de tomar decisiones en medio de la acción se fortalece. Son aprendizajes que acompañan en distintos espacios de la vida.

Al integrar el liderazgo estudiantil en la conducción de estaciones, la clase se transforma en un tejido vivo de interacciones. Cada estudiante aporta desde su lugar. El movimiento no es únicamente físico, también es social y emocional. En ese entramado, se construye una forma más consciente de aprender, de convivir y de crecer en conjunto.

4.5. Educación en valores mediante el respeto deportivo

La educación en valores mediante el respeto deportivo se percibe como una experiencia que trasciende el movimiento físico. No se limita a ejecutar técnicas o cumplir reglas; se siente en la forma en que se mira al compañero, en el gesto de aceptar un resultado, en la disposición para continuar. El respeto se vuelve una práctica cotidiana que acompaña cada acción.

En el desarrollo de actividades físicas, este respeto se construye poco a poco. No aparece de manera automática. Se aprende en el error, en la corrección, en los momentos de tensión. Rodríguez Expósito (2025) señala que la educación física constituye un espacio privilegiado para la formación en valores, favoreciendo el crecimiento personal y social a través de experiencias compartidas.

Durante una competencia o ejercicio, el respeto deportivo se manifiesta en detalles que parecen pequeños, pero tienen un impacto profundo. Esperar el turno, reconocer el esfuerzo del otro, aceptar indicaciones sin resistencia. Son acciones que moldean la convivencia. El ambiente cambia cuando estas conductas se integran de manera natural en la dinámica grupal.

También se percibe en la relación con uno mismo. Aceptar los propios límites, reconocer avances sin comparaciones constantes, mantener una actitud abierta ante la mejora. Este respeto interno influye directamente en la forma de interactuar con los demás. Rodríguez Expósito (2025) destaca que los valores

adquiridos en la actividad física fortalecen la identidad y la autoestima del estudiante.

En disciplinas como el atletismo y el taekwondo, el respeto adquiere un carácter simbólico muy visible. El saludo antes y después de la práctica, la atención a las indicaciones, el cuidado en la ejecución técnica reflejan una actitud que va más allá del rendimiento. Se trata de reconocer al otro como parte esencial del aprendizaje.

A nivel emocional, practicar el respeto deportivo genera una sensación de equilibrio. La competencia deja de percibirse como una confrontación agresiva y se transforma en una oportunidad de crecimiento. Se gana o se pierde, pero siempre se aprende. Esa perspectiva reduce tensiones y favorece una participación más auténtica.

El rol del docente también influye en este proceso. A través de su ejemplo, se transmiten formas de actuar que los estudiantes adoptan con el tiempo. No se trata de discursos extensos, sino de coherencia en cada intervención. Rodríguez Expósito (2025) enfatiza que la enseñanza de valores se fortalece cuando se vive en la práctica diaria.

El grupo, por su parte, actúa como un espejo. Las actitudes se contagian. Cuando el respeto se vuelve parte de la cultura del aula, se genera un ambiente más armónico. Los conflictos no desaparecen, pero se gestionan de manera distinta. Se busca el diálogo, se prioriza el entendimiento, se cuida la relación.

En el rendimiento físico, este enfoque también deja huella. Un entorno respetuoso permite mayor concentración, menos distracciones emocionales y una disposición más abierta al aprendizaje. El cuerpo responde mejor cuando se siente en un espacio seguro, donde el error no es motivo de burla, sino una oportunidad para mejorar.

Integrar la educación en valores mediante el respeto deportivo transforma la experiencia educativa en algo más profundo. El movimiento se convierte en un medio para formar personas más conscientes, más empáticas, más comprometidas con su entorno. En ese proceso, cada gesto cuenta, cada acción deja una marca que trasciende el espacio de la clase.

Figura 15

Integración de valores y respeto mutuo entre atletas de atletismo y taekwondo



4.6. Estrategias motivacionales y hábitos activos en la vida cotidiana familiar

Las estrategias motivacionales y los hábitos activos en la vida cotidiana familiar se perciben como hilos que conectan la escuela con el hogar. El movimiento no queda en la clase; se extiende a la sala, al patio, a pequeños espacios compartidos. En esos momentos, la actividad física deja de ser una tarea y se convierte en una experiencia que reúne, que acerca.

En el entorno familiar, la motivación adquiere un tono distinto. No se trata de exigencias externas, sino de invitaciones cercanas. Una caminata juntos, un juego espontáneo, una rutina

breve al inicio del día. Causil Montoya et al. (2024) indican que los hábitos saludables se consolidan con mayor fuerza cuando se integran en dinámicas cotidianas, acompañadas por el ejemplo.

El cuerpo responde de manera diferente cuando la actividad se comparte. Se percibe más ligera, más natural. No existe presión por rendir, sino un deseo de participar. Ese ambiente favorece la continuidad. Lo que comienza como un momento ocasional se transforma, poco a poco, en una costumbre que se instala sin generar resistencia.

También se fortalece el vínculo emocional. Reír durante un juego, apoyarse en un ejercicio, celebrar pequeños logros genera recuerdos que permanecen. Esos instantes construyen una relación distinta con el movimiento. Causil Montoya et al. (2024) destacan que el entorno familiar influye significativamente en la adopción de estilos de vida activos, especialmente en edades tempranas.

Las estrategias motivacionales pueden ser sencillas, pero constantes. Establecer horarios flexibles, proponer retos alcanzables, variar las actividades para evitar la monotonía. No hace falta complejidad. Lo importante es mantener una presencia activa que invite a continuar. Esa continuidad es la que transforma el hábito en parte de la vida diaria.

A nivel emocional, el apoyo familiar genera confianza. El estudiante se siente acompañado, comprendido, motivado desde un espacio cercano. Esa sensación influye en la manera en que se enfrenta la actividad física en otros entornos. La seguridad construida en casa se refleja en la participación escolar, en la disposición para aprender.

La relación entre disciplina y disfrute también se equilibra en este proceso. Se establecen rutinas, pero con flexibilidad. Algunos días se cumplen con mayor energía, otros con menor intensidad. Esa variabilidad no rompe el hábito; lo hace más

humano, más adaptable. Causil Montoya et al. (2024) resaltan la importancia de mantener prácticas sostenibles en el tiempo.

En actividades como el atletismo o el taekwondo, los aprendizajes adquiridos en clase encuentran continuidad en el hogar. Se repiten movimientos, se practican técnicas básicas, se refuerzan habilidades. No con perfección, sino con intención. Ese refuerzo cotidiano fortalece el rendimiento físico y la confianza en las propias capacidades.

El entorno familiar también actúa como un espacio de observación. Los adultos se convierten en referentes. Sus actitudes frente al movimiento influyen directamente en los más jóvenes. Cuando se percibe compromiso, disfrute y constancia, se genera un modelo que se replica de manera natural, sin necesidad de insistencias constantes.

Integrar estrategias motivacionales y hábitos activos en la vida familiar transforma la percepción del ejercicio. Deja de ser una obligación aislada y se convierte en parte del ritmo diario. En ese fluir, el movimiento acompaña, conecta y fortalece. Se construye, poco a poco, una relación más cercana con el cuerpo y con quienes comparten ese espacio.

4.7. Inclusión de estudiantes con diferentes niveles de habilidad

La inclusión de estudiantes con diferentes niveles de habilidad se percibe como un tejido diverso donde cada hilo aporta una textura única. En la clase de educación física, el movimiento no se mide con una sola vara. Se adapta, se transforma, se abre. Cada estudiante encuentra un lugar desde el cual participar sin sentirse fuera.

En este escenario, la diferencia deja de ser un obstáculo y se convierte en una posibilidad de aprendizaje compartido. Se observa al compañero, se aprende de su ritmo, de su forma de

ejecutar. Quezada Cisternas (2024) resalta que la colaboración entre actores educativos favorece procesos más inclusivos, donde cada estudiante tiene oportunidades reales de participación.

El cuerpo habla de muchas maneras. Algunos se mueven con soltura, otros con cautela. Ambos estilos tienen valor. La inclusión reconoce esas variaciones y las integra en la dinámica. No se busca uniformidad, se promueve la expresión individual dentro de un espacio común que acoge y acompaña.

A nivel emocional, sentirse incluido transforma la experiencia. Se percibe seguridad, una especie de alivio que permite participar sin temor al juicio. Esa confianza no aparece de inmediato; se construye con gestos, con palabras, con decisiones pedagógicas que priorizan el respeto y la equidad. Cada pequeño avance cuenta.

Las actividades se adaptan para responder a esta diversidad. Se modifican reglas, se ajustan tiempos, se proponen alternativas. No se reduce la exigencia, se redistribuye. Quezada Cisternas (2024) señala que las estrategias colaborativas permiten atender distintas necesidades, promoviendo un aprendizaje más significativo y accesible para todos.

En disciplinas como el atletismo y el taekwondo, estas adaptaciones se hacen visibles. Un salto puede tener distintas alturas, una técnica puede ejecutarse con variaciones. Lo importante es la participación activa, la conexión con el movimiento. Se valora el proceso, no únicamente el resultado.

El grupo también cumple un papel fundamental. La inclusión no depende únicamente del docente. Se construye entre todos. Cuando se fomenta la empatía, el apoyo mutuo y la paciencia, el ambiente cambia. Los estudiantes comienzan a reconocer el valor del otro, más allá de su nivel de habilidad.

La interacción entre pares fortalece el aprendizaje. Se explica, se acompaña, se corrige con respeto. En ese intercambio, se desarrollan habilidades sociales que trascienden la clase. Quezada Cisternas (2024) destaca que el trabajo colaborativo potencia tanto el desarrollo cognitivo como el social, generando experiencias más integrales.

Figura 16

Estudiantes de diversos niveles de habilidad participando en actividades integradas de atletismo y taekwondo



También se rompe la idea de competencia rígida. Se abre espacio para metas personales, para progresos individuales. Cada estudiante avanza desde su punto de partida. Esa mirada reduce la comparación constante y favorece una relación más saludable con el esfuerzo y el rendimiento físico.

Integrar la inclusión en la educación física transforma la manera en que se vive el movimiento. Se convierte en un espacio donde todos tienen cabida, donde cada cuerpo es reconocido y valorado. En ese ambiente, el aprendizaje fluye con mayor naturalidad, acompañado de respeto, comprensión y una sensación de pertenencia que deja huella.

4.8. Relación entre actividad física y rendimiento académico

La relación entre actividad física y rendimiento académico se percibe como un puente silencioso que conecta el movimiento con el pensamiento. Cuando el cuerpo se activa, la mente parece despejarse. Las ideas fluyen con mayor claridad, la atención se sostiene por más tiempo. No es una coincidencia; es una interacción constante que se construye día a día.

En el aula, esta conexión se hace evidente después de una sesión activa. Se observa mayor disposición para participar, una energía distinta que impulsa el aprendizaje. Andrades-Suárez et al. (2022) destacan que la actividad física se asocia con mejoras en funciones ejecutivas como la memoria, la atención y el control cognitivo en adolescentes.

El cuerpo, al moverse, no se limita a fortalecer músculos. También activa procesos internos que favorecen la concentración. Se percibe en la forma en que se resuelven tareas, en la rapidez para comprender instrucciones. Es como si el movimiento ordenara el pensamiento, permitiendo una respuesta más clara ante las demandas académicas.

A nivel emocional, la actividad física actúa como un regulador. Reduce tensiones, libera energía acumulada, genera una sensación de bienestar que influye en la disposición para aprender. Andrades-Suárez et al. (2022) señalan que estos beneficios emocionales impactan directamente en el rendimiento académico, favoreciendo un entorno más propicio para el estudio.

En disciplinas como el atletismo y el taekwondo, esta relación se fortalece. La disciplina, la constancia y la atención al detalle que requieren estas prácticas se trasladan al ámbito académico. Se desarrolla una forma de organizar el esfuerzo que influye en la manera de abordar tareas escolares.

También se fortalece la capacidad de autorregulación. El estudiante aprende a gestionar su energía, a reconocer momentos de activación y de descanso. Esa habilidad se refleja en la organización del tiempo, en la planificación de actividades académicas. El movimiento enseña, sin palabras, a equilibrar esfuerzo y recuperación.

La evidencia científica respalda esta conexión. Andrades-Suárez et al. (2022) mencionan que existe una relación positiva entre niveles de actividad física y desempeño académico, especialmente cuando las prácticas son constantes y bien estructuradas. No se trata de esfuerzos aislados, sino de hábitos que se mantienen en el tiempo.

En el entorno escolar, integrar la actividad física como parte del proceso educativo amplía las posibilidades de aprendizaje. No se percibe como una pausa, sino como un complemento que potencia otras áreas. El estudiante no cambia de rol al moverse; continúa aprendiendo desde otro lugar, desde el cuerpo.

El ambiente también se transforma. Se percibe mayor dinamismo, una interacción más activa entre estudiantes. La energía se canaliza de manera positiva, reduciendo distracciones y favoreciendo la concentración. Esa atmósfera influye en el rendimiento colectivo, generando un espacio más propicio para el aprendizaje.

Al comprender esta relación, la actividad física adquiere un valor más amplio. No se limita al bienestar corporal, también impulsa el desarrollo académico. En ese equilibrio, el movimiento y el pensamiento se entrelazan, creando una experiencia educativa más completa, más consciente y profundamente conectada con el desarrollo integral del estudiante.

Capítulo 5:

Evaluación del rendimiento físico y pedagógico

Evaluar el progreso físico no es una tarea mecánica ni fría. Se percibe más bien como un acompañamiento atento, donde cada indicador revela algo del camino recorrido. La velocidad, la agilidad y la potencia muestran cambios silenciosos. Aguas Villalba (2026) señala que el tiempo de práctica influye directamente en el desarrollo de estas capacidades, fortaleciendo el rendimiento progresivo.

Los circuitos integrados transforman la evaluación en una experiencia dinámica y significativa. El cuerpo se mueve sin interrupciones, y cada estación invita a demostrar habilidades en acción. Sánchez Álzate (2025) plantea que la educación física debe priorizar procesos significativos sobre esquemas rígidos. Ese principio cobra vida cuando la evaluación fluye con naturalidad dentro del movimiento.

La autoevaluación guiada mediante diarios de entrenamiento escolar abre un espacio íntimo de reflexión. Escribir después de moverse permite ordenar sensaciones, reconocer avances y detectar dificultades. Blázquez Sánchez (2026) afirma que la evaluación formadora impulsa al estudiante a participar activamente en su propio aprendizaje. El diario se convierte entonces en un compañero silencioso.

La tecnología móvil, utilizada con intención pedagógica, permite medir tiempos y repeticiones con precisión inmediata. Cada registro captura un instante de esfuerzo, y el dato se transforma en retroalimentación al momento. Díaz Suárez, Rave Castaño y Forero (2024) señalan que las herramientas claras facilitan la organización de información y la toma de decisiones en el proceso.

Las pruebas de reacción y toma de decisiones en movimiento conectan percepción y acción en fracciones de segundo. Un estímulo visual o auditivo desencadena una respuesta que revela la capacidad de adaptarse. Pirachicán y Cardozo (2024)

destacan que el desempeño deportivo está influido por los movimientos visuales y el procesamiento eficiente de estímulos.

La observación estructurada del comportamiento en combate educativo permite leer intenciones, tensiones y decisiones. No se mira de forma superficial; se atiende a la postura, la distancia y el ritmo. Giraldo Aguilar (2025) advierte que identificar comportamientos generadores de conflicto permite intervenir de manera preventiva, fortaleciendo la convivencia.

Los portafolios digitales de progreso físico guardan evidencias que narran una historia de transformación. Imágenes, registros y reflexiones se entrelazan para mostrar avances que, en la rutina, podrían pasar desapercibidos. Ocampo Riofrío (2025) sostiene que los portafolios electrónicos fortalecen la evaluación formativa al integrar evidencias diversas.

Las exhibiciones finales se convierten en un escenario de evaluación auténtica, donde el aprendizaje cobra vida frente a otros. El error no desaparece, pero se integra con naturalidad como parte del proceso. Guerrero Bernal (2023) plantea que este tipo de evaluación permite evidenciar competencias en situaciones significativas, alejadas de ejercicios mecánicos.

Cada uno de estos enfoques evalúa desde una perspectiva distinta, pero todos comparten una mirada formativa. No se trata de calificar para etiquetar, sino de comprender para orientar. La evaluación se vuelve entonces un acto pedagógico que acompaña el crecimiento, sin apresurarlo ni fragmentarlo.

Al integrar estas estrategias, la medición del rendimiento deja de ser un momento aislado. Se convierte en un proceso continuo, cercano y profundamente humano. El movimiento, la reflexión y la tecnología dialogan para construir una imagen más completa del aprendiz. Cada avance, por pequeño que parezca, encuentra así su lugar y su sentido.

5.1. Indicadores de progreso en velocidad, agilidad y potencia

Los indicadores de progreso en velocidad, agilidad y potencia se perciben como señales que revelan cambios profundos en el cuerpo. No siempre son evidentes al inicio. Aparecen poco a poco, en un desplazamiento más ligero, en una reacción más rápida, en un salto que gana altura sin que se note de inmediato. Son huellas del esfuerzo constante.

La velocidad, por ejemplo, no se limita a correr más rápido. Se siente en la capacidad de responder con inmediatez, en la coordinación entre mente y cuerpo. Cada avance, por pequeño que parezca, transforma la percepción del movimiento. Aguas Villalba (2026) señala que el tiempo de práctica influye directamente en el desarrollo de estas capacidades, fortaleciendo el rendimiento progresivo.

En cuanto a la agilidad, se manifiesta en la fluidez del desplazamiento. Cambiar de dirección, adaptarse a estímulos, mantener el equilibrio en situaciones dinámicas. Es una habilidad que requiere atención y precisión. El cuerpo aprende a ajustarse, a reaccionar con naturalidad, como si anticipara lo que está por venir en cada ejercicio.

La potencia, por su parte, se percibe en la explosividad. En ese instante en que el cuerpo libera energía acumulada y ejecuta un movimiento con fuerza. Un salto, una salida, una patada. No se trata de fuerza bruta, sino de una combinación de técnica, coordinación y energía bien dirigida que se construye con práctica constante.

Los indicadores de progreso permiten observar estos cambios sin necesidad de comparaciones externas. Se centran en el propio avance. Aguas Villalba (2026) destaca que las características individuales, junto con la práctica sostenida, influyen en el

desarrollo de la agilidad, lo que refuerza la importancia de evaluaciones personalizadas.

En el entorno educativo, estos indicadores adquieren un valor formativo. No se utilizan únicamente para medir, también orientan el proceso. Permiten ajustar actividades, reconocer logros, identificar aspectos a mejorar. Esa retroalimentación genera una experiencia más consciente, donde el estudiante entiende su propio proceso de desarrollo.

A nivel emocional, reconocer el progreso genera motivación. Se siente en la satisfacción de mejorar un tiempo, de ejecutar un movimiento con mayor precisión. Es una emoción que impulsa a continuar, que refuerza la constancia. No se trata de alcanzar una meta inmediata, sino de disfrutar el camino de mejora continua.

En disciplinas como el atletismo y el taekwondo, estos indicadores se integran de manera natural. La velocidad en una carrera, la agilidad en un desplazamiento lateral, la potencia en una técnica. Cada uno aporta al rendimiento general. El cuerpo se adapta, se fortalece, responde con mayor eficiencia ante las exigencias.

También se reconoce la importancia de respetar los ritmos individuales. No todos avanzan al mismo tiempo ni de la misma manera. Aguas Villalba (2026) menciona que factores antropométricos influyen en el desempeño, lo que invita a valorar el progreso desde una perspectiva más amplia, considerando las características propias de cada estudiante.

Al integrar indicadores de progreso en velocidad, agilidad y potencia, la evaluación deja de ser un momento aislado. Se convierte en un proceso continuo, cercano, que acompaña el desarrollo. En ese recorrido, el movimiento adquiere sentido, el

esfuerzo se vuelve visible y cada avance, por pequeño que parezca, se transforma en una conquista personal.

5.2. Evaluaciones prácticas mediante circuitos integrados

Figura 17

Evaluación del desempeño en Taekwondo mediante sistemas de monitoreo electrónico y circuitos de agilidad



La evaluación práctica mediante circuitos integrados se percibe como una experiencia dinámica que trasciende la medición fría del rendimiento. Se construye un espacio donde el cuerpo dialoga con el entorno, y cada estación invita a demostrar habilidades en movimiento continuo. Se siente casi como una coreografía pedagógica, donde el esfuerzo, la coordinación y la disciplina se entrelazan de manera natural.

En estos circuitos, la integración del atletismo y el taekwondo genera una riqueza motriz notable. Se alternan desplazamientos veloces con técnicas de control corporal, creando una secuencia que exige concentración y adaptación constante. La evaluación deja de ser un momento aislado y se convierte en un

recorrido vivo, en el que cada acción aporta significado al aprendizaje.

Desde la mirada del estudiante, el circuito puede percibirse como un reto estimulante. No se trata de responder a una prueba rígida, sino de atravesar estaciones que despiertan energía, curiosidad y compromiso. El ritmo cambia, el cuerpo responde, y en ese tránsito se evidencia el progreso. La evaluación adquiere un tono más humano, más cercano a la experiencia real del movimiento.

La organización de estos circuitos requiere una planificación cuidadosa. Cada estación debe responder a objetivos claros, equilibrando capacidades físicas y habilidades técnicas. Se cuida la progresión, la seguridad y la variedad, generando un flujo que mantenga la motivación activa. El espacio se transforma en un escenario donde cada rincón tiene intención pedagógica.

En coherencia con enfoques contemporáneos, se reconoce que la evaluación no puede limitarse a resultados cuantitativos. Tal como plantea Víctor Sánchez Álzate, la educación física debe responder a las واقعی necesidades del estudiante, priorizando procesos significativos sobre esquemas rígidos (Sánchez Álzate, 2025). En ese sentido, el circuito integrado permite observar el desempeño desde múltiples dimensiones.

La observación durante el recorrido se vuelve más rica y detallada. Se aprecian gestos técnicos, actitudes, toma de decisiones و مستويات de esfuerzo. Cada estudiante revela su estilo, su forma de resolver, su manera de enfrentar la exigencia. La evaluación se vuelve más justa, al considerar la diversidad de ritmos y capacidades presentes en el grupo.

También se fomenta la autorregulación. Al recorrer el circuito, el estudiante reconoce sus نقاط fuertes y aspectos por mejorar. La retroalimentación puede darse en el momento, casi

como una conversación en movimiento. Se construye una relación más cercana con el aprendizaje, donde el error no pesa, sino que orienta y abre nuevas posibilidades.

El componente emocional adquiere un papel relevante. La sensación de logro al completar una estación, el esfuerzo compartido, incluso el cansancio, forman parte de una experiencia integral. Se genera un ambiente donde la evaluación no intimida, sino que impulsa. Esa energía colectiva fortalece la confianza y el sentido de pertenencia.

En términos pedagógicos, estos circuitos favorecen la coherencia entre enseñanza y evaluación. No existe ruptura entre lo que se aprende y lo que se valora. Cada actividad evaluativa refleja prácticas vividas previamente, lo que reduce la ansiedad y fortalece la seguridad del estudiante. Se percibe continuidad, fluidez, sentido.

De esta manera, la evaluación mediante circuitos integrados se consolida como una estrategia potente y significativa. Permite valorar el rendimiento físico y pedagógico desde una perspectiva amplia, sensible y auténtica. Se transforma en una experiencia que deja huella, no por la exigencia, sino por la forma en que conecta cuerpo, emoción y aprendizaje en un mismo recorrido.

5.3. Autoevaluación guiada con diarios de entrenamiento escolar

La autoevaluación guiada mediante diarios de entrenamiento escolar abre un espacio íntimo dentro del aprendizaje físico. Se convierte en un espejo donde cada estudiante observa su propio recorrido, con aciertos, tropiezos y pequeños avances que a veces pasan desapercibidos. Escribir después de moverse permite ordenar sensaciones, darle voz al cuerpo y transformar la experiencia en conciencia.

En ese cuaderno, cada palabra guarda el eco del esfuerzo. Se describen sensaciones, niveles de energía, dificultades técnicas y logros alcanzados. No se trata de redactar perfecto, sino de registrar lo vivido con honestidad. El diario se vuelve un compañero silencioso, siempre dispuesto a escuchar, sin juicios, acompañando cada paso del proceso formativo.

Desde una mirada pedagógica, este recurso fortalece la autorregulación. Tal como plantea Domingo Blázquez Sánchez, la evaluación formadora impulsa al estudiante a participar activamente en su propio aprendizaje, promoviendo reflexión constante y toma de decisiones conscientes (Blázquez Sánchez, 2026). El diario encarna esa idea con cercanía y sentido.

Cada registro invita a detenerse un momento. El cuerpo, que venía en ritmo acelerado, encuentra un espacio para pensarse. Se identifican patrones, se reconocen emociones, se detectan avances que antes parecían invisibles. Esa pausa no frena el aprendizaje; al contrario, lo profundiza y le da dirección.

En la integración del atletismo y el taekwondo, el diario permite capturar matices diversos. Se anotan tiempos, sensaciones de velocidad, precisión en técnicas, equilibrio, control de la respiración. Cada disciplina deja su huella, y el estudiante empieza a notar conexiones entre ellas, como si distintas piezas encajaran poco a poco.

La guía docente cumple un papel delicado y significativo. No se impone una estructura rígida, pero se orienta con preguntas que despiertan reflexión: qué se sintió, qué mejoró, qué costó más. Estas pistas ayudan a mirar hacia adentro con mayor claridad, sin perder la espontaneidad que hace valioso al proceso.

También se construye una relación distinta con el error. Al escribirlo, deja de ser una marca negativa y se convierte en punto de partida. Se analiza, se comprende, se transforma. En palabras

cercanas a Blázquez Sánchez, la evaluación deja de ser sancionadora y se orienta al aprendizaje continuo (2026), generando una experiencia más humana.

El diario fortalece la autonomía. Poco a poco, el estudiante aprende a reconocer sus ritmos, a establecer metas personales, a ajustar su esfuerzo. No depende exclusivamente de una mirada externa; desarrolla una voz interna que orienta su progreso. Esa independencia se siente como un logro que va más allá del rendimiento físico.

En el plano emocional, escribir también libera. Se descargan tensiones, se celebran pequeños triunfos, se expresan frustraciones. El papel recibe todo sin filtros, creando un vínculo genuino con el proceso. Se construye confianza, una sensación de acompañamiento que no siempre se encuentra en la dinámica grupal.

De este modo, la autoevaluación guiada con diarios de entrenamiento se consolida como una herramienta viva. No mide desde afuera, sino que ilumina desde dentro. Permite entender el aprendizaje como un camino personal, lleno de matices, donde cada paso cuenta y cada reflexión deja una huella que transforma.

5.4. Uso de tecnología móvil para medir tiempos y repeticiones

El uso de tecnología móvil para medir tiempos y repeticiones transforma la evaluación en una experiencia más precisa y cercana. El dispositivo deja de ser un objeto cotidiano y pasa a convertirse en una herramienta que acompaña el movimiento. Cada registro captura instantes de esfuerzo, casi como si el tiempo quedara suspendido para observar con mayor detalle lo que ocurre.

Durante las prácticas, el cronómetro digital marca ritmos que se sienten en el cuerpo. La respiración se ajusta, los pasos

encuentran cadencia, y cada repetición queda registrada con fidelidad. Esa información no se percibe fría; al contrario, adquiere sentido cuando se relaciona con la vivencia física, con el cansancio, con la energía que atraviesa cada acción.

Figura 18

Interfaz de tecnología móvil aplicada al monitoreo de rendimiento en atletismo



En la integración del atletismo y el taekwondo, esta tecnología permite observar matices que antes podían pasar desapercibidos. Se registran tiempos de reacción, velocidad de desplazamiento y количество de ejecuciones técnicas. Cada dato aporta una pieza más al rompecabezas del rendimiento, construyendo una visión más completa del progreso individual.

El estudiante participa activamente en este proceso. Sostener el dispositivo, iniciar una medición, revisar los resultados, genera una conexión directa con su propio desempeño. No se trata de depender de una evaluación externa, sino de involucrarse en ella, sintiendo que cada número refleja un esfuerzo real, vivido en primera persona.

Desde una perspectiva formativa, la tecnología se integra como aliada del aprendizaje. Según Carlos Díaz Suárez y colaboradores, los proyectos estructurados mediante herramientas claras permiten organizar información y facilitar la toma de decisiones (Díaz Suárez, Rave Castaño y Forero, 2024). Esta lógica también se percibe en el uso de aplicaciones móviles en educación física.

La inmediatez de los datos genera un impacto significativo. Al terminar una serie, el resultado aparece casi de inmediato. Ese instante de retroalimentación despierta reflexión, motiva ajustes y fortalece la conciencia corporal. El aprendizaje se vuelve dinámico, en constante diálogo entre acción y análisis.

El entorno de clase también cambia. Se percibe un ambiente más interactivo, donde la tecnología no distrae, sino que canaliza la atención. Cada medición se convierte en un pequeño acontecimiento, una oportunidad para observar, comentar y compartir experiencias. Se construye una energía colectiva que impulsa el rendimiento.

En términos pedagógicos, esta herramienta favorece la personalización. Cada estudiante avanza a su ritmo, con datos propios que orientan su proceso. No se comparan trayectorias de manera rígida; se valoran progresos individuales, reconociendo que cada cuerpo responde de forma distinta ante el esfuerzo y la práctica constante.

También se fortalece la motivación. Ver números que mejoran, aunque sea ligeramente, genera satisfacción. Esa pequeña evolución se siente como una victoria íntima, un recordatorio de que el trabajo tiene resultados. La tecnología actúa como testigo silencioso de ese crecimiento, registrando cada paso con fidelidad.

De este modo, el uso de tecnología móvil en la medición de tiempos y repeticiones amplía la forma de entender la evaluación.

No se limita a cuantificar, sino que acompaña, orienta y conecta. Se convierte en un puente entre la experiencia física y la comprensión del propio proceso, dejando una huella que va más allá de los números.

5.5. Pruebas de reacción y toma de decisiones en movimiento

Las pruebas de reacción y toma de decisiones en movimiento abren un escenario donde el cuerpo y la mente dialogan a gran velocidad. No se trata de ejecutar gestos aislados, sino de responder a estímulos cambiantes que exigen atención plena. En ese instante breve, casi fugaz, se revela la capacidad de elegir, ajustar y actuar con precisión.

Durante estas pruebas, cada señal visual o auditiva se convierte en un detonante. Un color, un sonido, un gesto inesperado activa la respuesta. El cuerpo se desplaza, gira, golpea o esquiva, mientras la mente procesa información en tiempo real. Se percibe una tensión dinámica, una energía que recorre todo el sistema corporal.

En la integración del atletismo y el taekwondo, esta dinámica adquiere mayor riqueza. Se combinan desplazamientos veloces con decisiones tácticas propias del combate. Un cambio de दिशा, una pausa repentina o una acción defensiva reflejan no solo habilidad física, sino la capacidad de interpretar el entorno en movimiento constante.

Desde la experiencia del estudiante, estas pruebas despiertan una sensación intensa. El tiempo parece acortarse, la atención se afina, y cada decisión tiene peso inmediato. No existe margen amplio para dudar. Esa presión, lejos de bloquear, puede activar recursos internos que fortalecen la confianza y la agilidad mental.

La evaluación en este tipo de tareas permite observar procesos complejos. No basta con medir velocidad o fuerza; se valoran también la percepción, la anticipación y la planificación adecuada. Se construye una mirada más amplia del rendimiento, donde el pensamiento en acción ocupa un lugar central dentro del aprendizaje físico.

De acuerdo con Miguel Alfredo Pirachicán y Luis Alberto Cardozo, el desempeño deportivo está profundamente influido por los movimientos visuales y la capacidad de procesar estímulos de manera eficiente (Pirachicán & Cardozo, 2024). Esta relación se hace evidente en cada reacción ejecutada con precisión.

El diseño de estas pruebas requiere creatividad y claridad pedagógica. Se plantean situaciones variadas, con estímulos impredecibles que obligan a adaptarse. El espacio se transforma en un entorno activo, casi como un juego estratégico donde cada participante debe leer lo que ocurre y actuar en consecuencia.

También se fomenta la conexión entre percepción y acción. El estudiante aprende a mirar con intención, a interpretar señales, a decidir con rapidez. Esta habilidad trasciende la clase, acompañando otras actividades donde la atención y la respuesta oportuna marcan la diferencia en la vida cotidiana.

En el plano emocional, estas experiencias generan entusiasmo. La incertidumbre mantiene la mente despierta, mientras el cuerpo responde con intensidad. Cada acierto se siente como una pequeña victoria, y cada error abre una oportunidad para ajustar la respuesta en el siguiente intento, sin cargas negativas.

De este modo, las pruebas de reacción y toma de decisiones en movimiento enriquecen la evaluación del rendimiento físico y pedagógico. Permiten comprender al estudiante en acción, enfrentando situaciones cambiantes con recursos propios. Se

construye una experiencia viva, donde pensar y moverse se entrelazan en un mismo instante.

5.6. Observación estructurada del comportamiento en combate educativo

En el combate educativo, la observación estructurada se convierte en una especie de lente sensible que capta más que movimientos: percibe intenciones, tensiones y pequeñas decisiones que ocurren en segundos. No se mira de forma superficial; se atiende a la postura, la distancia, el ritmo. Todo habla. Incluso el silencio corporal transmite información valiosa que orienta la evaluación pedagógica.

A través de esta mirada organizada, el comportamiento del estudiante deja de ser un acto aislado y empieza a entenderse como parte de una secuencia cargada de significado. Un paso en falso, una pausa inesperada, un gesto de duda... todo construye un relato. La observación, bien dirigida, permite leer ese relato con sensibilidad y criterio.

El combate educativo no persigue la confrontación agresiva, sino la autorregulación. En ese sentido, observar implica reconocer cuándo el control emocional se mantiene y cuándo se fragmenta. Giraldo Aguilar (2025) advierte que ciertos comportamientos en entornos escolares pueden detonar conflictos si no se identifican a tiempo, lo que refuerza la importancia de una vigilancia pedagógica atenta.

En medio de la acción, el docente observa sin interrumpir, como quien escucha una melodía para comprenderla mejor. La mirada recorre desplazamientos, bloqueos, intentos de ataque. Pero también percibe respeto, autocontrol y límites. No todo se mide en puntos; muchas veces, lo esencial se encuentra en la actitud que sostiene cada movimiento.

Cuando se estructura la observación, se establecen criterios claros que orientan la atención. Se definen aspectos como la toma de decisiones, la precisión técnica y la interacción con el oponente. Este orden no limita la percepción; al contrario, la afina. Permite detectar patrones que, sin guía, pasarían desapercibidos entre la intensidad del combate.

Desde esta perspectiva, el error deja de verse como falla y se interpreta como señal. Una reacción impulsiva o una respuesta desproporcionada puede revelar tensiones internas o aprendizajes incompletos. Tal como señala Giraldo Aguilar (2025), identificar comportamientos generadores de conflicto permite intervenir de manera preventiva, fortaleciendo la convivencia y el desarrollo integral.

El cuerpo habla incluso cuando no se pretende comunicar. Un leve retroceso puede reflejar inseguridad; una postura firme, confianza. La observación estructurada recoge estos matices y los convierte en información útil. Se trata de leer entre líneas corporales, de entender que cada gesto encierra una historia en construcción.

En el combate educativo, el vínculo entre los participantes también se vuelve objeto de análisis. No se trata de rivales en el sentido tradicional, sino de compañeros que se desafían para crecer. La observación permite reconocer si ese vínculo se mantiene dentro del respeto o si comienza a tensarse peligrosamente, anticipando posibles conflictos.

El proceso evaluativo adquiere entonces un carácter más humano. No se limita a calificar, sino que acompaña, orienta y transforma. La observación estructurada actúa como puente entre lo que se ve y lo que se comprende. En ese tránsito, el docente interpreta, ajusta y propone nuevas oportunidades de aprendizaje.

Al integrar esta forma de observación en el combate educativo, se construye un espacio donde el movimiento se vuelve lenguaje y la evaluación, una experiencia viva. Se siente el pulso del grupo, se perciben sus avances y sus tropiezos. Y, en medio de todo, surge una certeza silenciosa: cada estudiante está escribiendo su propia forma de moverse y de ser.

Figura 19

Observación estructurada y registro técnico en el combate educativo de Taekwondo



5.7. Portafolios digitales de progreso físico del estudiante

El portafolio digital de progreso físico del estudiante se percibe como un diario vivo, donde cada avance deja huella. No es un archivo frío; respira con imágenes, registros y reflexiones. Allí se guardan intentos, logros, tropiezos. Al recorrerlo, se siente el paso del tiempo, como si cada evidencia contara una historia de esfuerzo y transformación.

Dentro de este espacio, el rendimiento físico deja de ser un número aislado. Se convierte en una narrativa que crece sesión tras sesión. Un salto más preciso, una patada más firme, una resistencia

que ya no se quiebra tan rápido. Todo queda registrado, y al mirarlo, se despierta una sensación de continuidad que motiva a seguir avanzando.

El uso de herramientas digitales aporta dinamismo a este proceso. Videos, gráficos, comentarios y autoevaluaciones se entrelazan como piezas de un mosaico en constante construcción. Según Ocampo Riofrío (2025), los portafolios electrónicos fortalecen la evaluación formativa al integrar evidencias diversas que permiten apreciar el progreso de manera más completa y significativa.

Desde la mirada pedagógica, el portafolio se transforma en un puente entre el docente y el estudiante. No se limita a mostrar resultados; también revela procesos internos. La reflexión escrita, por ejemplo, abre una ventana íntima donde se perciben dudas, satisfacciones y metas personales que enriquecen la comprensión del aprendizaje.

Al revisar cada entrada, se experimenta una especie de diálogo silencioso. El estudiante observa su propio recorrido y reconoce cambios que, en la rutina diaria, podrían pasar desapercibidos. Ocampo Riofrío (2025) destaca que estas herramientas promueven la autorregulación, ya que el estudiante participa activamente en la valoración de su desempeño.

El portafolio también tiene un valor emocional. No se trata únicamente de evidencias técnicas; contiene momentos que marcan. Una mejora inesperada, una dificultad superada, una meta alcanzada tras varios intentos. Estos registros generan un vínculo afectivo con el propio proceso, fortaleciendo la motivación y el compromiso.

En el ámbito del atletismo y el taekwondo, esta herramienta adquiere una dimensión especial. El movimiento, que muchas veces es efímero, queda capturado y puede ser revisitado.

Se observa la evolución del cuerpo, la coordinación, la precisión. Es como mirar un espejo del pasado que dialoga con el presente.

El docente, por su parte, encuentra en el portafolio una guía rica para la retroalimentación. No se basa en percepciones aisladas, sino en evidencias acumuladas. Esto permite ofrecer orientaciones más ajustadas, más cercanas a la realidad del estudiante. Tal como indica Ocampo Riofrío (2025), el feedback apoyado en herramientas digitales tiende a ser más oportuno y personalizado.

A medida que el portafolio crece, también lo hace la autonomía del estudiante. Se aprende a mirar con criterio, a valorar avances, a reconocer áreas de mejora. No se espera una evaluación externa como única referencia; se construye una mirada propia, más consciente y reflexiva sobre el desempeño físico.

En conjunto, el portafolio digital se consolida como un espacio donde el aprendizaje toma forma visible. No es un destino cerrado, sino un camino abierto que se sigue construyendo. Cada registro añade una capa de significado, y al recorrerlo, se siente una mezcla de orgullo, memoria y deseo de seguir avanzando.

5.8. Exhibiciones finales como evaluación auténtica

Las exhibiciones finales se perciben como un escenario donde el aprendizaje cobra vida frente a otros. El cuerpo se expresa con intensidad, y cada movimiento parece decir: “esto es lo que se ha construido”. No se trata de una prueba rígida; es una puesta en escena cargada de significado, donde el esfuerzo acumulado encuentra un momento para hacerse visible.

En ese instante compartido, el rendimiento físico deja de estar encerrado en registros y adquiere una dimensión tangible. Saltos, desplazamientos y técnicas fluyen con una mezcla de nervios y determinación. La mirada del público no pesa como

juicio, sino como testigo de un recorrido que ha sido largo, a veces silencioso, pero profundamente transformador.

La evaluación auténtica se sostiene en experiencias que conectan con la realidad del aprendizaje. Guerrero Bernal (2023) plantea que este tipo de evaluación permite evidenciar competencias en situaciones significativas, alejadas de ejercicios mecánicos. En las exhibiciones, lo aprendido no se repite; se encarna, se adapta, se muestra con identidad propia.

Durante la presentación, cada estudiante lleva consigo más que habilidades técnicas. Se perciben decisiones, control emocional, capacidad de reacción. El error no desaparece, pero se integra con naturalidad, como parte del proceso. Esa imperfección humana aporta verdad, y convierte la evaluación en un acto más cercano y comprensible.

El ambiente que rodea estas exhibiciones suele estar cargado de una energía particular. Se escuchan respiraciones contenidas, pasos que marcan el ritmo, pequeños gestos de concentración. No es un examen tradicional; se siente más como una celebración del camino recorrido, donde cada participante ocupa su espacio con dignidad.

Desde la mirada pedagógica, este tipo de evaluación abre una ventana más amplia. No se limita a medir resultados; permite observar la integración de conocimientos, actitudes y habilidades en acción. Guerrero Bernal (2023) señala que la evaluación auténtica valora el desempeño en escenarios reales, lo que fortalece la conexión entre aprendizaje y vida.

En disciplinas como el atletismo y el taekwondo, las exhibiciones adquieren un matiz especial. El movimiento se vuelve lenguaje escénico. Una secuencia bien ejecutada transmite disciplina, pero también confianza. Se percibe la evolución en la

coordinación, la precisión, la presencia corporal. Cada gesto tiene intención, cada pausa comunica.

Figura 20

Exhibición integradora de atletismo y artes marciales como escenario de evaluación auténtica



El rol del docente durante estas instancias cambia de forma sutil. Se observa con atención, pero también con cierta admiración. Ya no se guía cada paso; se contempla el resultado de un proceso acompañado. La evaluación se construye desde la observación integral, considerando tanto la ejecución como la actitud mostrada.

Para quienes participan, la experiencia deja huellas profundas. Se recuerda la tensión previa, el momento de salir al espacio, la sensación de completar la presentación. Es una vivencia que va más allá de una calificación. Se instala como un recuerdo significativo, capaz de fortalecer la autoconfianza y el sentido de logro.

Al cerrar este tipo de experiencias, queda una sensación compartida de crecimiento. No se trata de alcanzar una perfección inalcanzable, sino de reconocer el avance real. Las exhibiciones se convierten en un espejo honesto, donde cada estudiante puede

verse con mayor claridad y reconocer todo lo que ha sido capaz de construir.

Conclusiones

Al cerrar el recorrido por esta obra, el lector percibe que la integración entre atletismo y taekwondo no constituye una simple combinación de técnicas, sino una manera distinta de comprender la educación física. Se confirma que el movimiento puede convertirse en un lenguaje formativo que articula disciplina, creatividad y sentido humano. Cada experiencia descrita deja una huella, como una secuencia de pasos que, al repetirse con intención, construyen una identidad corporal consciente y significativa.

Las preguntas que guiaron el desarrollo del libro encuentran respuestas en la práctica viva del aula. La articulación de disciplinas diversas revela que la coherencia pedagógica nace de la intención didáctica y no de la uniformidad de contenidos. El lector reconoce que es posible diseñar experiencias integradas donde correr, saltar y ejecutar técnicas de combate dialogan con naturalidad, generando aprendizajes que trascienden la fragmentación habitual de la enseñanza tradicional.

En relación con la participación estudiantil, se evidencia que las metodologías activas generan un ambiente dinámico en el que cada estudiante encuentra un lugar desde el cual actuar, decidir y aprender. La clase deja de ser un espacio de espera para convertirse en un escenario de acción constante. Esta transformación se percibe casi como un pulso compartido, donde el ritmo del grupo sostiene la motivación y favorece la implicación genuina en cada actividad propuesta.

La evaluación, entendida desde una mirada formativa, adquiere un matiz profundamente humano. Ya no se limita a medir resultados, sino que acompaña procesos, reconoce avances y orienta mejoras. El lector percibe que observar el movimiento con atención permite comprender historias de esfuerzo, superación y

descubrimiento. Cada gesto evaluado se convierte en una oportunidad para crecer, como si cada intento fuera una palabra más en el relato del aprendizaje personal.

El desarrollo de la coordinación, la velocidad y la precisión deja de ser un objetivo aislado para integrarse en una experiencia más amplia de autoconocimiento. El cuerpo se reconoce como territorio de aprendizaje, donde cada movimiento revela posibilidades y límites. Esta conciencia corporal transforma la práctica en un espacio de descubrimiento continuo, en el que el estudiante no repite mecánicamente, sino que interpreta, ajusta y construye su propio camino motriz.

La planificación didáctica demuestra su valor al ofrecer una estructura flexible que organiza el tiempo, regula la intensidad y facilita la progresión. El lector comprende que detrás de cada sesión exitosa existe una arquitectura pedagógica que equilibra exigencia y disfrute. Esta planificación no se percibe como una imposición rígida, sino como una guía que orienta el proceso y permite adaptaciones según las necesidades del grupo.

En cuanto al trabajo cooperativo, se confirma que el aprendizaje adquiere mayor profundidad cuando se construye en interacción con otros. Las actividades compartidas generan vínculos que fortalecen la confianza y el respeto mutuo. El lector puede imaginar el aula como un espacio donde las diferencias se transforman en oportunidades, donde cada estudiante aporta desde sus posibilidades y encuentra reconocimiento en el esfuerzo colectivo.

La dimensión emocional atraviesa toda la propuesta, revelando que el movimiento también educa la sensibilidad. La autorregulación, la perseverancia y el respeto se desarrollan de manera natural cuando las experiencias están cargadas de sentido. El lector percibe que la educación física puede tocar aspectos

profundos de la persona, generando aprendizajes que permanecen más allá del espacio escolar y se trasladan a la vida cotidiana.

El uso de estrategias innovadoras, como la gamificación y las estaciones de trabajo, muestra que es posible renovar la práctica docente sin perder el rigor pedagógico. Estas herramientas dinamizan el aprendizaje y despiertan interés sostenido. La experiencia se vuelve más rica, más cercana, más humana. Cada actividad se convierte en una escena donde el estudiante actúa con libertad, pero también con responsabilidad sobre su propio proceso.

Al concluir este recorrido, queda la sensación de haber transitado por una propuesta que no se limita a enseñar movimiento, sino que construye sentido. El lector se lleva consigo una visión renovada de la educación física, donde el cuerpo, la mente y la emoción se entrelazan en una misma experiencia. Lo aprendido no se queda en la teoría; se proyecta hacia la práctica diaria, como una semilla que encuentra terreno fértil para crecer y transformarse.

Referencias Bibliográficas

- Álava Magallanes, G. D., Rojas Bajaña, R. A., Plaza Criollo, L. I., & González Alvarado, W. A. (2025). Efectos del entrenamiento físico individualizado bajo un modelo de microciclo integrado en jóvenes deportistas de 13 a 17 años. *Ciencia y Educación*, 6(10), 196–212. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17468414>
- Andrades-Suárez, K., Faúndez-Casanova, C., Carreño-Cariceo, J., López-Tapia, M., Sobarzo-Espinoza, F., Valderrama-Ponce, C., Villar-Cavieres, N., Castillo-Retamal, F., & Westphal, G. (2022). Relación entre actividad física, rendimiento académico y funciones ejecutivas en adolescentes: una revisión sistemática. *Ciencias de la Actividad Física*, 23(2), 10. <https://doi.org/10.29035/rcaf.23.2.10>
- Angel Delgado, J. W. (2024). *Fortalecimiento de la enseñanza de la factorización mediante una estrategia gamificada* (Tesis). Universidad de Cartagena. <https://hdl.handle.net/11227/19179>
- Barbero, J., González, E. J., Lucena, J., Picatoste, X., & Rodríguez Crespo, E. (2024). La utilización del vídeo como recurso de aprendizaje activo en un entorno de aula invertida. *Revista de Estudios Empresariales*, 1, 55–72. <https://doi.org/10.17561/ree.n1.2024.8189>
- Blanco, L. M. (2023). *Relaciones entre la capoeira y la formación actoral: Una experiencia personal*. <http://hdl.handle.net/11349/38164>
- Blázquez Sánchez, D. (2026). La evaluación formadora en educación física: Un motor para el aprendizaje y la autorregulación del alumnado. *Acción Motriz*, 37(1), 47–55. <https://doi.org/10.65330/am.v37i1.408>
- Bustos-Viviescas, B. J., Lozano-Zapata, R. E., & Cuestas, C. A. R. (2025). Análisis de los equivalentes metabólicos y gasto energético en entrenamiento funcional. *MHSalud*, 22(1), 110–124. <https://doi.org/10.15359/mhs.22-1.18050>
- Cadena Avalos, B. I., & Jarrín Navas, S. A. (2025). Estrategias de aprendizaje cooperativo y su relación con las inteligencias múltiples en educación física. *Religación*, 10(45), e2501438. <https://doi.org/10.46652/rgn.v10i45.1438>
- Causil Montoya, C., Cortina Núñez, M., & Villera Coronado, S. (2024). *Estrategias y hábitos de vida saludable en entornos educativos*. Sello Editorial FUNGADE. <https://repositorio.unicordoba.edu.co/handle/ucordoba/8685>

- Cenizo-Benjumea, J. M., Vázquez-Ramos, F. J., Ferreras-Mencía, S., & Gálvez-González, J. (2022). Efecto de un programa gamificado de educación física en la habilidad del salto. *Retos*, 46, 358–367. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.89749>
- Chávez Pualacín, S. M., Cando Cajecay, O. F., & Taípe Tenorio, A. L. (2025). La educación física como herramienta para fomentar el aprendizaje cooperativo. *DISCE*, 2(2), 320–338. <https://doi.org/10.69821/DISCE.v2i2.52>
- Condolo Castillo, J. L., Calderón Espinoza, J. V., Carrillo Carrillo, C. A., & Naranjo Correa, M. S. (2025). Programa de ejercicios físicos y su incidencia en la coordinación motriz. *Ciencia y Educación*, 6(9.1), 139–151. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17480062>
- Díaz Suárez, C., Rave Castaño, N., & Forero, M. (2024). *Formulación de un proyecto de servicio de conexión laboral*. <http://hdl.handle.net/10882/13497>
- Enciso Chávez, M. (2022). *La técnica dentro del entrenamiento deportivo*. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. <https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/9963>
- García Caraballo, C. (2022). *Liderazgo estudiantil para la convivencia escolar*. <https://hdl.handle.net/11323/9695>
- García Muñoz, J., & Baragaño, I. (2023). Efectos fisiológicos del HIIT en futbolistas jóvenes. *Kronos*, 22(1–2). <https://doi.org/10.64197/Kronos.22.01-02.924>
- Giraldo Aguilar, C. (2025). Identificación de comportamientos generadores de conflicto. *Ciencia Latina*, 9(1), 4210–4230. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.16142
- González Cabrera, J. L. (2024). Evaluación formativa en educación física: prácticas y obstáculos. *Educación Física y Ciencia*, 26(1), e292. <https://doi.org/10.24215/23142561e292>
- Guerrero Bernal, P. A. (2023). *Evaluación auténtica, una nueva forma de evaluar*. Universidad del Desarrollo. <https://repositorio.udd.cl/handle/11447/7756>
- Martín-Moya, R. (2022). Periodización táctica en fútbol. *Retos*, 45, 693–703. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.92675>
- Martínez Martínez, M. (2026). *Procesos cognitivos y control motor: la mente como sistema de coordinación*. Universidad de Córdoba. <https://repositorio.unicordoba.edu.co/handle/ucordoba/9853>

- Méndez-Pérez, B. (2020). Crecimiento y maduración biológica en jóvenes atletas. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 33(1), 24–30. <http://ve.scielo.org>
- Morcillo Valencia, R. J., Navelo Cabello, R. de M., & Guillén Pereira, L. (2025). Modelo de enseñanza-aprendizaje basado en transferencia perceptivo-motriz. *Maestro y Sociedad*, 22(4), 3654–3664.
- Ocampo Riofrío, A. L. (2025). Evaluación formativa en educación superior. *SAGA*, 2(2), 572–582. <https://doi.org/10.63415/saga.v2i2.111>
- Ortiz-Zorrilla, F., Taveras-Espinal, J., & Bennisar-García, M. (2023). Juegos recreativos en educación física. *Revista Innova Educación*, 5(3), 52–70. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2023.03.004>
- Pirachicán, M. A., & Cardozo, L. A. (2024). Movimientos visuales y desempeño deportivo. *MHSalud*, 21(1), 142–167. <https://doi.org/10.15359/mhs.21-1.17800>
- Quezada Cisternas, A. S. (2024). *Fomentando el pensamiento crítico en estudiantes*. Universidad del Desarrollo. <https://hdl.handle.net/11447/9459>
- Rodríguez Expósito, A. (2025). Educación física y valores. *ALCON*, 5(1), 344–351. <https://doi.org/10.62305/alcon.v5i1.553>
- Salguero Arias, W. R., Banguera Cortez, B. J., Negrete Vera, C. J., & Quintero Cabezas, E. F. (2025). Aprendizaje cooperativo y clima de aula. *Horizonte Científico Educativo*, 1(2), 1–22. <https://doi.org/10.64747/1vbxj479>
- Sánchez Álzate, V. (2025). *Educación física centrada en el estudiante*. Universidad de Antioquia. <https://hdl.handle.net/10495/47832>
- Sangama Romero, Y. (2024). *Estrategia neurodidáctica para fortalecer la actividad física*. Universidad San Ignacio de Loyola.
- Tong Alarcón, S. (2025). *Estrategia metodológica en habilidades comunicativas*. <https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/12426>
- Toro Paredes, S. J., et al. (2025). Estrategias pedagógicas para la autorregulación emocional. *Revista Multidisciplinar*, 4(2), 859–874. <https://doi.org/10.70577/reg.v4i2.125>
- Usca Ordóñez, J. L., Quito Cortez, B. G., & Váscquez Espinoza, J. B. (2026). Plan de entrenamiento físico estructurado. *Metrópolis*, 7(1), 3130–3176.
- Vallejo Lemus, J. L., Moreno Caisapanta, E. V., & Maqueira Caraballo, G. (2025). Aprendizaje cooperativo e inclusión. *MENTOR*, 4(1), 51–82. <https://doi.org/10.56200/mried.v4i1.11124>

- Vega Calvas, P. A., Gómez Vargas, M. E., Feijoo Feijoo, D. F., & Maldonado Quito, C. H. (2025). Evaluación formativa y pensamiento crítico. *Innovarium*, 3(2), 1–13.
- Villanueva Herrera, M. A. (2025). Influencia del entorno social en el entorno escolar. *Revista Retos XXI*, 9(1).
<https://doi.org/10.30827/retosxxi.9.2025.33855>
- Zambrano Muñoz, T. J., et al. (2025). Retroalimentación inmediata en el aprendizaje. *Ciencia Latina*, 9(5), 15250–15269.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i5.20757



Red de Investigación
Científica y Desarrollo
Tecnológico **Del Pacífico**



EDITORIAL
SAGA

ISBN: 978-9907-803-31-0



9 789907 803310