



## Enseñanza de calidad en Educación Física, deportes y actividades físicas. La necesidad de una visión humanista

*Quality teaching in physical education, sports and physical activities. The need for a humanistic vision*

### Autores

Lúcia Gomes<sup>1</sup>  
Francisco Carreiro da Costa<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Lusófona (Portugal)

Autor de correspondencia:  
Lúcia Gomes  
P2156@ulusofona.pt

### Cómo citar en APA

Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2025). Enseñanza de calidad en Educación Física, deportes y actividades físicas. La necesidad de una visión humanista. *Retos*, 66, 428-438. <https://doi.org/10.47197/retos.v66.107951>

### Resumen

**Introducción.** La Educación Física (EF) y el deporte desempeñan un papel crucial en el desarrollo ecléctico y multilateral de los alumnos y deportistas a través de una enseñanza de calidad. Sin embargo, la falta de consenso sobre el concepto de "calidad de la enseñanza" plantea desafíos tanto para académicos como para profesionales, así como para la formulación de políticas educativas y deportivas.

**Objetivo.** Este artículo examina cómo la EF y el deporte pueden integrarse en la Agenda 2030 de Desarrollo Sostenible y contribuir a sus objetivos, resaltando la necesidad de un enfoque educativo holístico basado en principios éticos y morales en la formación y práctica docente.

**Metodología.** Se lleva a cabo un análisis teórico, conceptual y reflexivo, teniendo en cuenta la literatura académica y los marcos normativos internacionales.

**Resultados.** Se propone comprender la EF y el deporte como un proyecto de innovación y transformación cultural cuyo propósito es formar ciudadanos físicamente alfabetizados. En este sentido, la escuela, el club y el gimnasio asumen una responsabilidad institucional y social en la transmisión de conocimientos, habilidades y valores que permitan a cualquier persona llevar una vida activa y saludable. Para ello, es fundamental involucrar a todos los agentes implicados en su función educativa.

**Conclusiones.** Es esencial reconocer que las escuelas, los clubes y los gimnasios no solo reflejan nuestra sociedad, sino que también desempeñan un papel social y cultural fundamental. Asimismo, poseen el potencial de evolucionar hacia iniciativas significativas. En este contexto, los profesionales de la educación—profesores, entrenadores o técnicos—desempeñan un papel clave.

### Palabras clave

Actividad física; deporte; educación física; educación holística; enseñanza de calidad.

### Abstract

**Introduction.** Physical Education (PE) and sport play a pivotal role in fostering the holistic development of students and athletes through high-quality teaching. However, the absence of a universally accepted definition of "teaching quality" presents a significant challenge for academics, practitioners, and policymakers in both educational and sporting contexts.

**Objective.** This article explores how PE and sport can be integrated into the 2030 Agenda for Sustainable Development, contributing to its goals by emphasizing a comprehensive educational approach rooted in ethical and moral principles.

**Methodology.** A theoretical, conceptual, and reflective analysis is conducted, drawing upon academic literature and international regulatory frameworks to critically examine the intersection of PE, sport, and sustainable development.

**Results.** PE and sport are presented as innovative and transformative cultural projects aimed at fostering physically literate citizens. Schools, sports clubs, and fitness institutions bear both institutional and social responsibilities in equipping individuals with the knowledge, skills, and values necessary for leading active and healthy lives. Achieving this objective necessitates the active engagement of all stakeholders in their respective educational roles.

**Conclusions.** It is essential to acknowledge that schools, clubs, and gyms not only reflect societal values but also serve as influential agents of social and cultural transformation. These institutions have the potential to evolve into meaningful platforms for educational innovation. In this regard, educational professionals, including teachers, coaches, and instructors, play a fundamental role in shaping the future of PE and sport as vehicles for sustainable development.

### Keywords

Holistic education; physical activity; physical education; quality teaching; sport.

## Introducción

La calidad de la enseñanza en EF, deporte y actividades físicas es un tema de creciente importancia en el ámbito educativo global (McLennan & Thompson, 2015). Este artículo tiene como objetivo analizar los factores que contribuyen a la calidad de la enseñanza en EF, deporte y actividades físicas, según una visión que va más allá de una mera perspectiva tecnocrática, y proponer estrategias para su mejora basadas en evidencias científicas recientes.

Informes internacionales basados en las últimas investigaciones educativas destacan el papel crucial del docente en la creación de oportunidades de aprendizaje para los estudiantes (García-Hermoso et al., 2020). Por ejemplo, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OECD, 2005) en su informe - Teachers Matter. Attracting, Developing and Retaining Effective Teachers -, se refiere a la calidad de los docentes y la calidad de la enseñanza como los factores más importantes para explicar la calidad de los resultados académicos.

Un análisis de la literatura sobre la influencia de factores extrínsecos a los estudiantes en el aprendizaje (Lopes & Silva, 2010) reveló que el profesor es considerado el factor con mayor influencia (30%). Todos los demás factores (por ejemplo, la familia, la escuela, el director y los compañeros) sólo influyen en el rendimiento académico entre un 5% y un 10%.

No sorprende, entonces, que la formación docente y la profesión docente sean algunas de las preocupaciones de la investigación educativa y estén bajo un fuerte escrutinio social y político, convirtiéndose en parte de la agenda política de la mayoría de los gobiernos (Hordern, 2015; OECD, 2024). La rendición de cuentas se ha tornado en un lema de todo el movimiento para reformar los sistemas educativos.

La calidad de los docentes y la calidad de la enseñanza son hoy expresiones muy extendidas en el vocabulario de las reformas educativas (OECD, 2024). Sin embargo, existe una falta de consenso sobre el significado de "calidad de la enseñanza" entre políticos, académicos, docentes, padres y empleadores, lo que crea un problema en las decisiones de política educativa. Estudios recientes (Ní Chróinín et al., 2018) sugieren que la calidad de la enseñanza en EF debe evaluarse no solo por los resultados físicos, sino también por su contribución al desarrollo integral del estudiante, incluyendo aspectos cognitivos, sociales y emocionales. Por otro lado, la mayoría de los textos que abordan el tema de la calidad de la enseñanza lo hacen asumiendo una actitud tecnocrática (Chen & Luo, 2023; McLennan & Thompson, 2015) nunca asociando la calidad de la enseñanza a los resultados obtenidos en función del tipo de hombre que se pretende formar, para qué perfil de cualidades personales y sociales se busca contribuir, "olvidando" que la enseñanza y la acción educativa, implícita o explícitamente, transmite valores morales, sociales y políticos.

En el caso de la EF, existe una dificultad adicional. Existe la necesidad de desarrollar una cultura profesional sólida en la Educación Física y el Deporte, que comprenda un conjunto de conocimientos, ideas y valores compartidos por todos los miembros de la comunidad profesional. Esta cultura profesional debería incluir un código normativo que guíe y respalde la toma de decisiones profesionales, fortaleciendo así la identidad y la práctica en el campo. Por ejemplo, muchos profesores no comparten ideas comunes sobre los propósitos de la EF, las características y habilidades que debe poseer un profesor de EF y el significado de un estudiante físicamente bien educado (Crum, 1993). Es imperativo integrar la EF en la agenda global de desarrollo sostenible, considerando el panorama educativo más amplio. En 2015, la Agenda 2030 reemplazó los vencidos "Objetivos de Desarrollo del Milenio" y exigió un compromiso universal para crear una sociedad inclusiva e igualitaria y mejorar la vida de las personas en todo el mundo. La educación ha sido reconocida explícitamente como un motor principal para hacer realidad la Agenda 2030, con sus 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y 169 metas. Este reconocimiento se extiende a la EF, que tiene el potencial de contribuir significativamente a las visiones esbozadas en la Agenda 2030 (United Nations, 2018). En particular, contribuye al ODS 3 (Salud y Bienestar) al fomentar estilos de vida saludables, al ODS 4 (Educación de Calidad) mediante el acceso a una educación física inclusiva y de calidad, y al ODS 5 (Igualdad de Género) promoviendo la participación de todos los géneros en actividades físicas.

La fuerte relación entre el medio ambiente y la salud, enfatizada en el proyecto Futuro de la Educación y las Habilidades 2030 de la OCDE, se alinea con los objetivos de la Agenda 2030. Un plan de estudios de EF rico en conocimientos y basado en habilidades que garantice la inclusión de una gama diversa de



estudiantes, llamando a la creación de una sociedad inclusiva e igualitaria. Dado que la educación tiene un papel central en los ODS, las posibles implicaciones de la EF y el deporte en el logro de estos objetivos resaltan la importancia de abordar estos aspectos en la formación inicial de los profesionales de EF y Deporte (Lindsey & Darby, 2018).

Cuando el aprendizaje es el principal resultado del proceso educativo, uno de los objetivos de la formación docente debe ser preparar "profesores eruditos" (Berliner, 1986; Lentillon-Kaestner et al., 2024; Piéron & Carreiro da Costa, 1996) es decir, aquellos capaces de construir oportunidades de aprendizaje desafiantes para todos los estudiantes, concibiendo la enseñanza como una empresa moral y ética; con ideas claras sobre las metas y objetivos de la EF y deporte; prestando atención al por qué de los contenidos específicos que enseñan y a los métodos de enseñanza que utilizan; que reflexionan sobre sus creencias y prácticas y sobre el status quo, analizando críticamente sus acciones y resultados, teniendo siempre presente que la Educación es un proceso con enormes implicaciones individuales y sociales (Vasconcellos, 2020). De hecho, la educación afecta al futuro de la comunidad, influye en el destino de las personas, implica presupuestos considerables y crea el potencial de acción de una comunidad (D'Hainaut, 1980; OECD, 2024). Esta preocupación naturalmente se extiende y debe caracterizar la actividad educativa realizada en los demás contextos de intervención profesional: en Clubes Deportivos y Gimnasios/Academias o Centros de Fitness. Sin embargo, persisten desafíos en la cultura profesional de la EF. La investigación señala la necesidad de desarrollar un conjunto común de conocimientos, ideas y valores entre los profesionales de EF y Deporte para mejorar la calidad de la enseñanza y el estatus de la profesión (Lawson, 2018).

El artículo está organizado en cuatro partes. En primer lugar, contextualizamos el concepto de enseñanza de calidad en EF, deporte y actividades físicas. Argumentamos, a continuación, la importancia de que los profesionales de la educación se comprometan y adopten principios morales y éticos en su práctica educativa. Posteriormente, destacamos la relevancia de basar la enseñanza en datos de la investigación pedagógica, proporcionando así una base sólida y actualizada para la práctica educativa. Finalmente, presentamos una estrategia para mejorar la calidad de la enseñanza en EF, Deporte y actividad física (AF).

### ***Contextualizando el concepto de enseñanza de calidad en Educación Física, Deporte y Actividades Físicas***

La implementación de una enseñanza de calidad en EF, Deporte y AF debe crear oportunidades de participación diversas, desafiantes y adecuadas para todos los niños y jóvenes, haciéndoles adquirir los conocimientos, actitudes, habilidades y confianza necesarios para una participación exitosa, adecuada y satisfactoria en cultura del movimiento a lo largo de la vida según sus motivaciones y capacidades (WHO, 2018).

La EF y el Deporte Escolar son contextos cruciales para el desarrollo de actitudes favorables hacia las actividades físicas (Kirk, 2018) una vez que todos los niños y jóvenes, en edad escolar, tienen la posibilidad de participar y beneficiarse, regularmente, de una enseñanza estructurada de actividades físicas deportivas. Los clubes deportivos y otras organizaciones orientadas al deporte y a las actividades físicas tienen un potencial similar. Sin embargo, hay factores políticos, económicos, sociales y culturales, que pueden afectar el acceso de los niños y jóvenes a esos contextos (e.g., el género, la ubicación, nivel socioeconómico, la orientación deportiva, los criterios de selección basados en el rendimiento deportivo, etc.) (Waardenburg & Nagel, 2019).

Independientemente de la institución u organización, ya sea un colegio, club o academia, el profesional de la educación, ya sea docente, entrenador o instructor de ejercicio físico, debe ser responsable de desarrollar un proyecto pedagógico. Este proyecto debe definir claramente la comprensión de lo que es una persona físicamente bien educada y presentar objetivos y contenidos consistentes con la visión explicada. El acto de educar es siempre (doblemente) valorativo, en el sentido de que siempre se educa en función de los valores y a través de valores, por lo que no existe neutralidad educativa.

Los objetivos de valor, los que pueden considerarse fines de la educación, los valores para los que prepara a las personas (Reboul, 1992) y los objetivos técnicos, son cruciales para responder a las cuatro preguntas fundamentales de la didáctica: ¿Por qué? (objetivos); ¿Qué? (contenidos); ¿En quién? (estudiantes; atletas, personas); ¿Cómo? (métodos); ¿Qué resultados? (evaluación) (Mialaret, 1980). Sin em-



bargo, los objetivos técnicos deben estar subordinados a los objetivos de valor. Los valores de la educación están vinculados al aprendizaje. Son lo que merece ser aprendido por cada individuo y, al mismo tiempo, el acto de aprender; aprender es hacerse humano.

Así, una enseñanza de calidad de la EF, del deporte y de las actividades físicas presupone la consideración de un criterio ideológico (moral y ético) y un criterio técnico asociado a cuestiones didácticas referidas.

### ***El compromiso profesional y la asunción de que la enseñanza requiere el respeto a los principios morales y éticos***

Entendemos la EF como un proyecto de innovación y transformación cultural que tiene como objetivo formar un ciudadano físicamente alfabetizado (Whitehead, 2001) consciente de sus derechos y deberes, dando oportunidad a todos los niños, niñas y adolescentes de adquirir los conocimientos y desarrollar las actitudes y competencias necesarias para una participación emancipada, satisfactoria y prolongada en la cultura del movimiento, en una sociedad democrática, a lo largo de toda la vida (Carreiro da Costa, 2019).

De hecho, la EF no puede ser un instrumento de reproducción cultural y social, como lamentablemente ocurre en muchas escuelas (Whigham et al., 2020). Esta debe ser integral e inclusiva, es decir, proporcionar situaciones de enseñanza y de aprendizaje en todas las áreas que conforman la extensión de la cultura física y de tal manera que todos los alumnos, independientemente de sus habilidades motrices y niveles de desempeño motor, y de su condición social y económica, se beneficien de las mismas oportunidades educativas; guiarse por el principio de que el objetivo principal de la enseñanza es promover el aprendizaje y el desarrollo de las competencias tecnomotrices, sociomotrices y reflexivas (Crum, 2017) ser emancipadora, es decir, preparar a los niños y jóvenes para una participación gratificante en la cultura del movimiento; prestar especial atención a la promoción y adquisición de estilos de vida activos y saludables; y promover la excelencia humana, es decir, el respeto mutuo, el juego limpio, la justicia, la igualdad y la amistad.

En los ámbitos del deporte, de la salud y el bienestar, los mismos principios y objetivos siguen siendo apropiados, cada individuo debe participar según sus necesidades y capacidades, salvaguardando las especificidades de cada estructura organizativa.

Cuando hablamos de formar a un ciudadano físicamente alfabetizado, nos referimos a una persona que a) demuestra competencia en diversas habilidades motoras y patrones de movimiento que les permiten realizar una mayor diversidad de AF; b) identifica, reconoce y aplica conocimientos de conceptos, principios, estrategias técnicas y tácticas asociadas a la práctica del deporte y de la AF; c) conoce y explica las implicaciones y beneficios asociados a la práctica de la AF y el deporte; d) demuestra conocimientos y habilidades para lograr y mantener niveles de aptitud física que promuevan la salud; e) muestre un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los demás; f) reconoce el valor de la AF para su bienestar social, físico, cognitivo y emocional (Whitehead, 2010).

De manera similar, se supone que la escuela, el club y el gimnasio/academia tienen una responsabilidad institucional y social en la transmisión de un conjunto de valores que permiten a cualquier ciudadano tener una ciudadanía activa (Gomes et al., 2023). Estos valores incluyen principios, convicciones fundamentales, ideales, normas y actitudes de vida que funcionan como guías generales de comportamiento y como puntos de referencia en la toma de decisiones y en la evaluación de creencias o acciones (e.g., compromiso, exigencia, equidad, flexibilidad, responsabilidad, disciplina, rigor, tolerancia, autonomía, justicia, confianza, comprensión, integridad, solidaridad) (Whitehead, 2001). Estos valores deben estar estrechamente vinculados con la integridad personal y la identidad personal. Su aplicación no es exclusiva del ámbito del deporte y de la AF. Más bien, pueden aplicarse a una amplia gama de contextos.

### ***¿Qué nos informa la investigación sobre los factores que contribuyen a ampliar los efectos educativos?***

En la literatura se hace referencia a varios factores de eficacia pedagógica (Siedentop & Tannehill, 1999). Para lograr el éxito en el proceso de enseñanza y aprendizaje de las AF y deportiva, hay cuatro variables que presentan una importancia fundamental: 1) Una buena gestión y organización de las actividades y

de la clase/grupo; 2) El tiempo potencial de aprendizaje, esto es, el tiempo que el alumno realiza la práctica de una tarea específica (relacionada con los objetivos de aprendizaje) con un porcentaje elevado de éxito. 3) El “feedback” pedagógico apropiado; 4) Un clima positivo en la relación pedagógica y orientado hacia la tarea, es decir, un ambiente en la clase estimulador en que el incentivo y el elogio se imponen a la amonestación y al castigo y donde el progreso individual de cada alumno es incentivado. A continuación, presentamos las variables de forma más detallada.

A) Una buena gestión y organización de las actividades y de la clase/grupo. La gestión y organización eficaces de las actividades educativas y las clases implican decisiones cruciales por parte del profesor para estructurar las oportunidades de aprendizaje. Una de estas decisiones fundamentales es la formación de los grupos de alumnos. Es esencial que el profesor asuma la responsabilidad de organizar los grupos de acuerdo con criterios que, siempre que sea posible, fomenten la diversidad y la heterogeneidad. Se reconoce que estos grupos facilitan el desarrollo personal y social y crean entornos propicios para la AF (Yang et al., 2021).

La gestión del espacio y del tiempo también es fundamental. El educador debe planificar y gestionar eficazmente los límites de uso de los diferentes espacios y coordinar el tiempo para que las horas de inicio, descanso, transición y finalización se gestionen de forma armoniosa y segura. Además, la accesibilidad, la colocación y el mantenimiento de los materiales son vitales para garantizar que sean un recurso eficaz para el aprendizaje (Rink, 2014).

Los profesores más eficaces (Carreiro da Costa, 1988; Carreiro da Costa & Piéron, 1992) aplican prácticas procedimentales coherentes que crean rutinas para los alumnos. Estas rutinas facilitan la autorregulación de los estudiantes en situaciones específicas, lo que promueve un mayor compromiso con las tareas y subraya la importancia de la coherencia. Los procedimientos y rutinas claras ayudan a prevenir problemas de disciplina y garantizan que los alumnos entiendan las normas y sus consecuencias, no como castigos, sino como resultados lógicos de sus acciones (Siedentop & Tannehill, 1999).

Además, la National Association for Sport and Physical Education (NASPE) y The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD) (NASPE & AAHPERD, 2009) recomiendan insistentemente que los profesores nunca utilicen la actividad física o la presión de los compañeros como castigo. Un buen control de la clase o del grupo desde la primera semana de clase es crucial. Los educadores eficaces saben lo que están haciendo, qué procedimientos promover y cuáles son sus responsabilidades profesionales.

Estos principios no sólo garantizan un entorno de aprendizaje estructurado y eficaz, sino que también permiten a los alumnos tomar decisiones informadas y responsables en un marco de respeto mutuo y desarrollo integral.

B) El tiempo potencial de aprendizaje<sup>1</sup> es el tiempo en el que el estudiante está realizando tareas con un nivel apropiado de dificultad, relacionadas con los objetivos de la lección, y alcanzando a alrededor del 80% de éxito en la realización de las actividades propuestas. Es difícil imaginar la posibilidad de aprender habilidades motrices sin que los alumnos tengan oportunidades de practicar las tareas que deben aprender. Sin embargo, las tareas de aprendizaje deben presentar un nivel de dificultad de acuerdo al nivel de habilidad del estudiante (diferenciación de enseñanza). Si el alumno completa la tarea con éxito de forma independiente, la tarea se encuentra en la zona real de desarrollo del alumno (Vygotsky, 1978). Como el alumno ya domina la tarea, su nivel de compromiso con el aprendizaje disminuirá. Si el alumno, con la ayuda del profesor, logra realizar los componentes críticos de la tarea, ésta se encuentra en la zona de desarrollo potencial o próximo del alumno, lo que creará las condiciones para un desarrollo real posterior. Un 80% de éxito en la realización de la tarea de forma autónoma es un indicador de un nivel de dificultad adecuado de la tarea objeto de aprendizaje (Carreiro da Costa, 1984). El análisis del tiempo potencial de aprendizaje se utiliza a menudo para evaluar el éxito del aprendizaje

---

<sup>1</sup> Carreiro da Costa (1984), prefirió traducir la expresión “Academic Learning Time – PE (Tiempo de Aprendizaje Académico - Educación Física Siedentop, D., & Tannehill, D. (1999). *Developing Teaching Skills in Physical Education* (MAYFIELD, Ed.). Mountain View. por “tiempo potencial de aprendizaje”, en lugar de tiempo en la tarea, considerando que es una expresión que expresa mejor su significado, teniendo en cuenta la teoría del desarrollo próximo de Vygotsky (1978).

de los alumnos, tanto en educación general (Fisher et al., 2015) como en EF (Siedentop & Tannehill, 1999).

C) El feedback pedagógico (FP), es decir, la respuesta a la acción motora de un estudiante, es otro factor asociado con una enseñanza efectiva (Carreiro da Costa & Piéron, 1992; Piéron, 1999). El FP debe cumplir ciertos requisitos pedagógicos: debe ser específico (relacionado con los objetivos y la tarea que hay que aprender) y con baja densidad de información (2 o 3 componentes críticos de la habilidad); inmediato y apropiado (debe respetar los criterios de éxito previamente presentados (Carreiro da Costa & Piéron, 1992). El educador debe prestar especial atención al uso del feedback interrogativo, de gran valor pedagógico ya que ayuda al alumno a reflexionar sobre su práctica. Finalmente, el educador debe completar el ciclo del feedback, es decir, después de dar su FP, debe observar nuevamente la acción del estudiante y comprobar si existe o no un cambio en la conducta motora. Para que esta intervención pedagógica se realice de forma adecuada, el educador debe poseer un conocimiento didáctico del contenido (Montoya-Grisales et al., 2023).

D) El establecimiento de un clima emocional positivo y orientado hacia la tarea. Un clima emocional positivo considera las relaciones favorables que se pueden establecer entre alumno-alumno, alumno-educador, alumno-contenido y educador-contenido. Por otro lado, la teoría de las metas de logro (Ames, 1992; Nicholls, 1984), ampliamente utilizada en el estudio de los climas motivacionales en escuelas, gimnasios y entornos deportivos, considera que el educador puede establecer dos tipos de clima motivacional: a) el clima orientado a la maestría o tarea, caracterizado por la procura de la superación personal, el esfuerzo y el aprendizaje, es decir, valora el progreso del estudiante, promueve el desarrollo de la motivación intrínseca, la percepción de competencia y se basa en criterios de evaluación explícitos; y b) el clima orientado al ego, aquel en el que el objetivo principal es ganar, y el éxito se define como ser mejor que otros jugadores u otros atletas. Estos entornos a menudo se basan en comparaciones entre alumnos o atletas, y educadores que sancionan los errores.

Así, la investigación refuerza la importancia de desarrollar climas orientados a la maestría, que crean una actitud favorable hacia la EF, la AF y las actividades deportivas y promuevan la motivación intrínseca, es decir, la autonomía del estudiante, ya que se asocian con la obtención de placer, satisfacción y logro individual (Jaakkola et al., 2017; Theodosiou & Papaioannou, 2006), contribuyendo favorablemente a la creación de estilos de vida activos, saludables y prolongados a lo largo de la vida. Un enfoque práctico y ecológico para establecer climas de aprendizaje efectivos utiliza el modelo TARGET (Epstein, 1989). El acrónimo TARGET hace referencia a las seis dimensiones del modelo: Tarea, Autoridad, Reconocimiento, Agrupación, Evaluación y Tiempo. Cada dimensión involucra estrategias encaminadas a promover la implicación en la tarea de manera satisfactoria en un ambiente que permita a los estudiantes, deportistas y clientes realizar actividades multitarea y diferenciadas, adecuadas a su nivel de habilidad; se anima a los alumnos a participar en las distintas decisiones de la lección o sesión, y asumir roles de liderazgo; los alumnos son valorados por su esfuerzo y progreso, en la consecución de sus objetivos personales; los alumnos tienen oportunidad de trabajar en grupos heterogéneos con diferentes habilidades para que el aprendizaje pueda ser colaborativo; los alumnos son evaluados con base en criterios autorreferenciales, para que la evaluación les permita mejorar y perfeccionar sus habilidades de acuerdo con sus necesidades y capacidades, en el tiempo ajustable y adecuado a su aprendizaje (Morgan, 2017). La literatura reciente reconoce y refuerza que los climas orientados a la tarea promueven el desarrollo de mayores niveles de autoestima, satisfacción y placer, mayor autonomía, persistencia y motivación autorreferencial, así como el fortalecimiento de las relaciones sociales y el aprendizaje colaborativo (Bortoli et al., 2017).

Además de las variables fundamentales mencionadas anteriormente, resulta crucial reconocer otros factores que contribuyen significativamente a la calidad de la enseñanza en educación física, deportes y actividades físicas, incluso cuando no constituyen el foco principal de nuestro análisis actual. La literatura reciente, ha identificado múltiples componentes clave que potencian una enseñanza de calidad en estas áreas (Zhang & Chang, 2024). Estos incluyen estrategias instruccionales efectivas, acceso a instalaciones equipamiento adecuados, promoción de normas sociales inclusivas, desarrollo de habilidades cognitivas, fomento del compromiso estudiantil, y el respaldo de políticas gubernamentales.

Además de estos componentes fundamentales, otros factores contribuyen significativamente a la calidad de la enseñanza en EF y Deporte. Los modelos instruccionales, como los enfoques centrados en el juego (GCAs), han demostrado ser efectivos no solo para el desarrollo de habilidades específicas, sino



también para aumentar el compromiso de los estudiantes con el proceso de aprendizaje (Harvey & Jarrett, 2014; Siedentop, 1994).

Asimismo, la experiencia del docente y su desarrollo profesional continuo son determinantes clave en la calidad de la instrucción. Investigaciones recientes han evidenciado que los programas de formación docente que integran innovación pedagógica y estrategias de aprendizaje reflexivo potencian de forma significativa la capacidad de los profesores para adaptarse a las necesidades cambiantes de los estudiantes (Kahts-Kramer & Wood, 2023).

Otros factores igualmente relevantes incluyen la integración de tecnología, las prácticas inclusivas y la enseñanza de contenidos relacionados con la salud. La tecnología, por ejemplo, no solo facilita la personalización de los procesos de aprendizaje, sino que también permite una monitorización precisa del progreso físico y cognitivo de los estudiantes (Frevel et al., 2022; Gomes, 2024). Del mismo modo, las prácticas inclusivas promueven un entorno educativo equitativo, beneficiando a estudiantes con diversas necesidades

La participación activa de las familias y las alianzas comunitarias también juegan un papel clave en la creación de entornos de aprendizaje significativos y alineados con la realidad social de los estudiantes (Palmeira et al., 2024). Además, la coherencia entre los objetivos educativos y las actividades de enseñanza se fortalece mediante la alineación curricular y la implementación de prácticas de evaluación apropiadas. Las evaluaciones con un enfoque formativo, por ejemplo, permiten a los estudiantes reflexionar sobre su progreso, establecer metas concretas y mantener su motivación (Beni et al., 2017).

Finalmente, es importante señalar que estas variables adicionales están profundamente interrelacionadas con las cuatro variables fundamentales previamente discutidas. Por ejemplo, el desarrollo profesional continuo de los docentes facilita la implementación efectiva de prácticas inclusivas y enfoques tecnológicos. En este sentido, la calidad de la enseñanza en educación física, deportes y actividades físicas se beneficia de un enfoque integral que combine factores pedagógicos, tecnológicos y sociales, asegurando su adaptación a las necesidades actuales de los estudiantes y de la sociedad en general, pero sin olvidar nunca que la enseñanza debe estar subordinada a los supuestos que caracterizan la Educación y la actividad educativa.

### ***Promover la excelencia en la enseñanza de actividades físicas y deportivas: estrategia para una intervención de calidad***

La falta de consenso político sobre la dimensión educativa ha dificultado la definición e implementación de estrategias de intervención más amplias que promuevan una enseñanza de calidad en EF, deporte y actividades físicas.

La falta de concienciación y de consenso político sobre el valor y el impacto educativo de la EF y el deporte en la formación de niños y jóvenes explica por qué en la mayoría de los países la EF es inexistente en la enseñanza preescolar y primaria (Hardman et al., 2014), así como por qué ha obstaculizado la implementación de estrategias de intervención más amplias que promuevan una enseñanza de calidad en EF, AF y el Deporte.

Sobre la base de los fundamentos del Enfoque Integral de la Escuela, también denominado enfoque Whole School se reconoce que las estrategias de intervención para una enseñanza de calidad en las actividades de EF, AF y deporte ser un tanto más eficaz cuanto mayor sea la magnitud de los miembros implicados (por ejemplo, directores, profesores, personal, alumnos, padres y familias) en su papel de educadores. Este enfoque presupone una intervención multisectorial (Cefai et al., 2021). Favorece un sistema de interrelaciones, donde la puesta en común de valores y actitudes asociados a la promoción de estilos de vida activos es reconocida por cada actor en el contexto de sus experiencias y competencias personales y profesionales (Owen et al., 2017; Pearson et al., 2015).

## **Conclusiones**

Es fundamental reconocer que la enseñanza y el aprendizaje se producen en un contexto profesional que influye en ellos y les da forma. No existe una fórmula universal para definir a un buen profesor, y ninguna estrategia de enseñanza puede considerarse universalmente ideal. La eficacia de las estrategias de enseñanza no es una cualidad inherente. Una enseñanza eficaz requiere la capacidad de poner en



práctica una amplia gama de habilidades de diagnóstico, instrucción, gestión y reparación, adaptando el comportamiento en contextos y situaciones específicos a las necesidades concretas del momento, teniendo en cuenta los objetivos y las circunstancias específicas en las que se produce la enseñanza (Carreiro da Costa, 1988).

El profesional de la educación desempeña un papel fundamental en el éxito de cada alumno, deportista, o practicante. Es vital reconocer que la competencia pedagógica y didáctica, ya sea en un aula, en un gimnasio o en un campo de deportes, no sólo refuerza la identidad personal y profesional, sino que también subraya responsabilidades que no son asumidas por otros niveles de toma de decisiones dentro del sistema educativo, deportivo o de salud. Es imperativo darse cuenta de que las escuelas, los clubes y los gimnasios no sólo reflejan nuestra sociedad, sino que también poseen el potencial de evolucionar hacia iniciativas significativas. Estas iniciativas son cada vez más urgentes y esenciales para formar ciudadanos críticos y comprometidos a lo largo de su vida en el contexto de la innovación (Carreiro da Costa, 2019).

La educación, como actividad estrictamente humana, se caracteriza por ser consciente, organizada y coherente. Consciente, definiendo claramente los efectos educativos deseables, enmarcándolos en un sistema de ideas axiológicamente justificado. Organizada, con referencia a los medios y procedimientos susceptibles de conducir a la consecución de los objetivos formulados, coherentes con las opciones filosóficas y pedagógicas asumidas. Coherente, creando mecanismos que permitan no sólo controlar y regular el desarrollo del proceso, sino también convertir a los alumnos en sujetos activos y creadores de su propio desarrollo, mostrando preocupación para que todas las decisiones y procedimientos contribuyan a superar realmente las necesidades y carencias de la población destinataria, al tiempo que se verifica el alcance y grado de los efectos educativos conseguidos.

La eficacia pedagógica se convierte así en la expresión de una pedagogía verdaderamente humana, porque respeta realmente el derecho universal e inalienable de todos los niños y jóvenes a acceder al nivel de capacidad que potencialmente poseen. Sin embargo, la eficacia pedagógica sólo puede fomentarse y alcanzarse en su plenitud formativa cuando sea posible descubrir los aspectos críticos de la intervención pedagógica de los educadores en su interacción con los restantes niveles de responsabilidad y participación en el proceso educativo.

En esta medida, este artículo pretende ser una contribución para esclarecer las condiciones y factores de enseñanza-aprendizaje asociados al éxito en la enseñanza de la EF, la AF y el deporte, una de las vías capaces de ayudar a los profesionales de la educación a afrontar con más "ciencia y conciencia" las incertidumbres" inherente al acto educativo.

## Agradecimientos

Expresamos nuestro profundo agradecimiento al profesor Miguel Ángel González Valeiro por su minuciosa y experta revisión del texto en español.

## Referencias

- Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. In E. G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in Sport and Exercise* (pp. 161-176).
- Beni, S., Fletcher, T., & Ní Chróinín, D. (2017). Meaningful Experiences in Physical Education and Youth Sport: A Review of the Literature. *Quest*, 69(3), 291-312. <https://doi.org/10.1080/00336297.2016.1224192>
- Berliner, D. C. (1986). In Pursuit of the Expert Pedagogue. *Educational Researcher*, 15(7), 5-13. <https://doi.org/10.3102/0013189X015007007>
- Bortoli, L., Bertollo, M., Filho, E., di Fronso, S., & Robazza, C. (2017). Implementing the TARGET Model in Physical Education: Effects on Perceived Psychobiosocial and Motivational States in Girls [Original Research]. *Frontiers in psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01517>
- Carreiro da Costa, F. (1984). O que é um ensino eficaz das atividades físicas no meio escolar. *Horizonte*, 1(1), 22-26.
- Carreiro da Costa, F. (1988). *O sucesso pedagógico em Educação Física*. Edições FMH.



- Carreiro da Costa, F. (2019). Educación física como proyecto de innovación y transformación cultural. *Revista Caribeña de Investigación Educativa*, 3(2), 19-32. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.32541/recie.2019.v3i2.pp19-32>
- Carreiro da Costa, F., & Piéron, M. (1992). Teaching effectiveness: comparison of more and less effective teachers in an experimental teaching unit. In L. A. T. Williams, & A. Sparkes (Ed.), *Sport and physical activity. Moving towards excellence. The proceedings of the AIESEP world convention* (pp. 169-176). E & FN Spon.
- Cefai, C., Caravita, S., & Simões, C. (2021). *A systemic, whole-school approach to mental health and well-being in schools in the EU – Executive summary*. Publications Office of the European Union. <https://doi.org/doi/10.2766/208726>
- Chen, Z., & Luo, S. (2023). Evaluate teaching quality of physical education using a hybrid multi-criteria decision-making framework. *PLOS ONE*, 18(2), e0280845. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280845>
- Crum, B. (2017). How to win the battle for survival as a school subject? Reflections on justification, objectives, methods and organization of PE in schools of the 21st century (¿Cómo ganar la batalla por la supervivencia como materia escolar? Reflexiones sobre la justif. *Retos*, 31, 238-244. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i31.53496>
- Crum, B. J. (1993). Conventional Thought and Practice in Physical Education: Problems of Teaching and Implications for Change. *Quest*, 45(3), 339-356. <https://doi.org/10.1080/00336297.1993.10484092>
- D'Hainaut. (1980). *Educação - Dos Fins aos Objectivos*. Edições Almedina.
- Epstein, J. (1989). Family structures and student motivation: a developmental perspective. In C. A. R. Ames (Ed.), *Research on motivation in education* (Vol. 3, pp. 259-295). Academic Press.
- Fisher, C., Berliner, D., Filby, N., Marliave, R., Cahen, L., & Dishaw, M. (2015). Teaching Behaviors, Academic Learning Time, and Student Achievement: An Overview. *Journal of Classroom Interaction*, 50(1), 6-24.
- Frevel, N., Beiderbeck, D., & Schmidt, S. L. (2022). The impact of technology on sports – A prospective study. *Technological Forecasting and Social Change*, 182, 121838. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.techfore.2022.121838>
- García-Hermoso, A., Alonso-Martínez, A. M., Ramírez-Vélez, R., Pérez-Sousa, M., Ramírez-Campillo, R., & Izquierdo, M. (2020). Association of Physical Education With Improvement of Health-Related Physical Fitness Outcomes and Fundamental Motor Skills Among Youths: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr*, 174(6), e200223. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.0223>
- Gomes, L., Martins, J., Ramos, M., & Carreiro da Costa, F. (2023). Niveles de actividad física de adolescentes portugueses en el primer periodo de confinamiento por la pandemia de COVID-19 y las primeras actividades de profesores y entrenadores: un estudio transversal (Physical activity levels of Portuguese adolescents in the first period of confinement due to the COVID-19 pandemic and the first activities of teachers and coaches: a cross-sectional study). *Retos*, 47, 701-709. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.93923>
- Gomes, L., Teixeira, D., Slawinska, M., Davis, P., López-Flores, M., Nyström, M., Silva, M., Palmeira, A., & Pereira, H. (2024). Perspectivas de los adolescentes sobre las aplicaciones de teléfonos inteligentes para la promoción de la actividad física: Perspectivas de los grupos de discusión (Adolescents' Perspectives on Smartphone Applications for Physical Activity Promotion: Insights from Focus Group Discussions). *Retos*, 56, 85-94. <https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v56.104357>
- Hardman, K., Routen, A., & Steven, T. (2014). *UNESCO-NWCPEA: world-wide survey of school physical education; final report*. UNESCO.
- Harvey, S., & Jarrett, K. (2014). A review of the game-centred approaches to teaching and coaching literature since 2006. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 19(3), 278-300. <https://doi.org/10.1080/17408989.2012.754005>
- Hordern, J. (2015). Teaching, teacher formation, and specialised professional practice. *European Journal of Teacher Education*, 38(4), 431-444. <https://doi.org/10.1080/02619768.2015.1056910>
- Jaakkola, T., Yli-Piipari, S., Barkoukis, V., & Liukkonen, J. (2017). Relationships among perceived motivational climate, motivational regulations, enjoyment, and PA participation among Finnish

- physical education students. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(3), 273-290. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1100209>
- Kahts-Kramer, S. A., & Wood, L. (2023). Guidelines for action learning as professional development to transform Physical Education in low resourced primary schools in South Africa. *Action Learning: Research and Practice*, 20(2), 100-115. <https://doi.org/10.1080/14767333.2023.2211936>
- Kirk, D. (2018). Physical education-as-health promotion: recent developments and future issues. *Education and Health*, 36(3), 70-75.
- Lawson, H. A. (2018). *Redesigning Physical Education: An Equity Agenda in Which Every Child Matters* (H. A. E. Lawson, Ed.). Routledge. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9780429466991>
- Lentillon-Kaestner, V., Cece, V., & Guillet-Descas, E. (2024). Perceived expertise among physical education teachers: the role of personal and contextual factors. *Teacher Development*, 28(1), 44-62. <https://doi.org/10.1080/13664530.2023.2291052>
- Lindsey, I., & Darby, P. (2018). Sport and the Sustainable Development Goals: Where is the policy coherence? *International Review for the Sociology of Sport*, 54(7), 793-812. <https://doi.org/10.1177/1012690217752651>
- Lopes, J., & Silva, H. (2010). *O professor faz diferença no desempenho escolar dos seus alunos. O que nos diz a investigação educativa*. LIDEL.
- McLennan, N., & Thompson, J. (2015). *Quality physical education (QPE): Guidelines for policy makers*. Unesco Publishing.
- Mialaret, G. (1980). *As ciências da educação*. Moraes Editores.
- Montoya-Grisales, N., Arroyave-Giraldo, d., Almonacid Fierro, A., & Sepúlveda-Vallejos, S. (2023). Pedagogical Content Knowledge in the Physical Education Field. A systematic review of the literature 2011-2022. *Retos*, 50, 1240-1250. <https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v50.99378>
- Morgan, K. (2017). Reconceptualizing Motivational Climate in Physical Education and Sport Coaching: An Interdisciplinary Perspective. *Quest*, 69(1), 95-112. <https://doi.org/10.1080/00336297.2016.1152984>
- NASPE, & AAHPERD. (2009). Physical Activity Used as Punishment and/or Behavior Management. In Reston, VA.
- Ní Chróinín, D., Fletcher, T., & O'Sullivan, M. (2018). Pedagogical principles of learning to teach meaningful physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(2), 117-133. <https://doi.org/10.1080/17408989.2017.1342789>
- Nicholls, J. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91(3), 328-346. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0033-295X.91.3.328>
- OECD. (2005). *Teachers Matter. Attracting, Developing and Retaining Effective Teachers*. <http://www.oecd.org/edu/teacherpolicy>
- OECD. (2024). *Education Policy Outlook 2024: Reshaping Teaching into a Thriving Profession from ABCs to AI*. P. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/dd5140e4-en>
- Owen, M. B., Curry, W. B., Kerner, C., Newson, L., & Fairclough, S. J. (2017). The effectiveness of school-based physical activity interventions for adolescent girls: A systematic review and meta-analysis. *Prev Med*, 105, 237-249. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2017.09.018>
- Palmeira, A. L., Jelsma, J. G. M., Sousa-Sá, E., Pereira, S., Videira-Silva, A., Condello, G., MacDonncha, C., Ribeiro, J. C., & Gebremariam, M. K. (2024). Determinants of physical activities in settings (DE-PASS): Approach for selecting the core measures for determinants of physical activity behaviours in 9-12 old children. *Journal of Sports Sciences*, 42(21), 2021-2028. <https://doi.org/10.1080/02640414.2024.2422200>
- Pearson, M., Chilton, R., Wyatt, K., Abraham, C., Ford, T., Woods, H. B., & Anderson, R. (2015). Implementing health promotion programmes in schools: a realist systematic review of research and experience in the United Kingdom. *Implementation Science*, 10(1), 149. <https://doi.org/10.1186/s13012-015-0338-6>
- Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. INDE.
- Piéron, M., & Carreiro da Costa, F. (1996). Seeking expert teachers in physical education. *European Journal of Physical Education*, 1(1), 5-18. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1080/1740898960010102>
- Reboul, O. (1992). *Les valeurs de l'éducation*. Presses Universitaires de France - PUF.



- Rink, J. (2014). *Teaching physical education for learning* McGraw Hill.
- Siedentop, D. (1994). *Sport Education: Quality PE Through Positive Sport Experiences*. Human Kinetics Publishers. <https://books.google.pt/books?id=hexyQgAACAAJ>
- Siedentop, D., & Tannehill, D. (1999). *Developing Teaching Skills in Physical Education* (MAYFIELD, Ed.). Mountain View.
- Theodosiou, A., & Papaioannou, A. (2006). Motivational climate, achievement goals and metacognitive activity in physical education and exercise involvement in out-of-school settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(4), 361-379. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.10.002>
- United Nations. (2018). *The 2030 agenda and the sustainable development goals: An opportunity for Latin America and the Caribbean. (LC/G.2681-P/Rev.3)*.
- Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., Lee, J., Antczak, D., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Lonsdale, C. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 112, 1444-1469. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/edu0000420>
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.2307/j.ctvjf9vz4>
- Waardenburg, M., & Nagel, S. (2019). Social roles of sport organisations: developments, contexts and challenges. *European Journal for Sport and Society*, 16(2), 83-87. <https://doi.org/10.1080/16138171.2019.1622203>
- Whigham, S., Hobson, M., Batten, J., & White, A. J. (2020). Reproduction in physical education, society and culture: the physical education curriculum and stratification of social class in England. *Sport, Education and Society*, 25(5), 493-506. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1619545>
- Whitehead, M. (2001). The Concept of Physical Literacy. *European Journal of Physical Education*, 6(2), 127-138. <https://doi.org/10.1080/1740898010060205>
- Whitehead, M. (2010). The concept of physical literacy. In M. Whitehead (Ed.), *Physical literacy: throughout the lifecourse* (pp. 10-20). Routledge.
- WHO. (2018). *Promoting physical activity in the education sector: current status and success stories from the European Union Member States of the WHO European Region*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/345134>
- Yang, C., Chen, R., Chen, X., & Lu, K.-H. (2021). The Efficiency of Cooperative Learning in Physical Education on the Learning of Action Skills and Learning Motivation [Original Research]. *Frontiers in psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.717528>
- Zhang, H., & Chang, J. (2024). Quality Physical Education (QPE): Assessment, Challenges and Practices. *International Journal of Social Science and Human Research*, 7 (8), 6037 - 6045. <https://doi.org/https://doi.org/10.47191/ijsshr/v7-i08-26>

### Datos de los/as autores/as:

Lúcia Gomes	p2156@ulusofona.pt	Autor/a
Francisco Carreiro da Costa	p4258@ulusofona.pt	Autor/a