



PENSAMIENTO NUMINAL

Revista de Ciencias Sociales y Humanidades
ISSN: 3122-6264

ARTÍCULO ORIGINAL

Juegos recreativos para el fortalecimiento de las capacidades físicas en la clase de educación física

Recreational games for building physical fitness in physical education class

Jogos recreativos para o fortalecimento das capacidades físicas na aula de educação física

Msc. Jesús Ávila

Universidad de Chile ORCID: 0009-0001-4757-3745

Recibido: 14/05/2025 Aceptado: 22/06/2025 Publicado: 07/07/2025

¿Qué se sabe del tema?

La educación física favorece el desarrollo integral del estudiante mediante actividades motrices, recreativas y lúdicas; sin embargo, el sedentarismo y la baja motivación afectan el desarrollo de capacidades físicas como fuerza y velocidad.

¿Qué aporta este estudio a lo conocido?

El estudio analiza el valor de los juegos recreativos como estrategia pedagógica para fortalecer la fuerza y la velocidad en estudiantes de secundaria. A partir de mediciones pretest y postest, se evidencia que las actividades lúdicas favorecen la condición física, incrementan la motivación y promueven una participación más activa durante la clase de educación física.

Resumen

Introducción: la clase de educación física constituye un espacio pedagógico fundamental para promover hábitos activos, fortalecer la condición corporal y prevenir los efectos del sedentarismo en estudiantes de secundaria. **Objetivo:** analizar la contribución de los juegos recreativos al fortalecimiento de las capacidades físicas de fuerza y velocidad durante la clase de educación física. **Método:** se desarrolló una investigación cuantitativa, descriptiva y no experimental, con aplicación de una prueba de aptitud física antes y después de una intervención basada en juegos recreativos. La muestra estuvo conformada por 26 estudiantes de primer grado de secundaria de un liceo público. **Resultados:** los hallazgos evidenciaron mejoras en la fuerza de brazo y la velocidad, especialmente en los niveles de condición física excelente y buena después de la intervención. **Conclusión:** los juegos recreativos constituyen una estrategia pedagógica pertinente para fortalecer capacidades físicas, incrementar la motivación estudiantil y dinamizar la clase de educación física.

Palabras clave:

educación física, juegos recreativos, capacidades físicas, fuerza, velocidad.

Cómo citar ese artículo: Ávila, J. (2025) Juegos recreativos para el fortalecimiento de las capacidades físicas en la clase de educación física. Revista Pensamiento Numinal. 1(2). 9-13

Abstract

Introduction: Physical education classes provide a fundamental educational setting for promoting active lifestyles, improving physical fitness, and preventing the effects of a sedentary lifestyle among middle school students. **Objective:** To analyze the contribution of recreational games to improving physical abilities related to strength and speed during physical education classes. **Method:** A quantitative, descriptive, and non-experimental study was conducted, involving the administration of a physical fitness test before and after an intervention based on recreational games. The sample consisted of 26 first-year high school students. **Results:** The findings showed improvements in arm strength and speed, particularly among students with excellent and good physical fitness levels after the intervention. **Conclusion:** Recreational games constitute a relevant pedagogical strategy for strengthening physical abilities, increasing student motivation, and making physical education classes more dynamic.

Resumo

Introdução: a aula de educação física constitui um espaço pedagógico fundamental para promover hábitos ativos, fortalecer a condição física e prevenir os efeitos do sedentarismo em alunos do ensino médio. **Objetivo:** analisar a contribuição dos jogos recreativos para o fortalecimento das capacidades físicas de força e velocidade durante a aula de educação física. **Método:** foi desenvolvida uma pesquisa quantitativa, descritiva e não experimental, com a aplicação de um teste de aptidão física antes e depois de uma intervenção baseada em jogos recreativos. A amostra foi composta por 26 alunos do primeiro ano do ensino médio. **Resultados:** os achados evidenciaram melhorias na força do braço e na velocidade, especialmente nos níveis de aptidão física excelente e boa após a intervenção. **Conclusão:** os jogos recreativos constituem uma estratégia pedagógica pertinente para fortalecer as capacidades físicas, aumentar a motivação dos alunos e dinamizar a aula de educação física.

Introducción

La educación física constituye un componente esencial de la formación escolar, debido a que favorece el desarrollo corporal, motriz, cognitivo, emocional y social de los estudiantes. Su importancia no se limita a la práctica de ejercicios o deportes, sino que se relaciona con la construcción de hábitos de vida activos, la prevención del sedentarismo y el fortalecimiento de competencias vinculadas al autocuidado, la cooperación y la convivencia. En este sentido, la clase de educación física debe concebirse como un espacio pedagógico integral, capaz de articular movimiento, aprendizaje, recreación y bienestar.

En el contexto escolar contemporáneo, uno de los principales desafíos de la educación física es responder a la disminución de la actividad corporal regular en niños y adolescentes. El incremento del tiempo dedicado a dispositivos tecnológicos, la reducción de espacios de juego espontáneo y los efectos posteriores al confinamiento sanitario han incidido en la condición física de muchos estudiantes. Esta situación afecta capacidades físicas fundamentales como la fuerza, la velocidad, la resistencia, la coordinación y la flexibilidad, las cuales son necesarias para el desarrollo saludable y para la participación activa en actividades escolares y recreativas.

El artículo base señala que, estudiantes de primer grado de

secundaria de un liceo presentaban dificultades en capacidades físicas condicionales, especialmente fuerza y velocidad. Frente a esta situación, se propuso una intervención basada en juegos recreativos, con el propósito de dinamizar la clase, superar la rigidez de estrategias tradicionales y motivar a los estudiantes mediante actividades lúdicas orientadas al movimiento corporal.

Los juegos recreativos adquieren relevancia porque permiten integrar el desarrollo físico con la motivación, la participación y la socialización. A diferencia de las actividades centradas únicamente en el rendimiento, el juego favorece el aprendizaje activo, reduce la resistencia del estudiante frente al ejercicio y crea un ambiente de disfrute que facilita la práctica motriz. Desde esta perspectiva, el juego no solo cumple una función recreativa, sino también pedagógica, debido a que promueve la adquisición de habilidades corporales, el trabajo colaborativo, la toma de decisiones y la integración grupal.

La fuerza y la velocidad son capacidades físicas esenciales en la etapa escolar. La fuerza contribuye al desarrollo muscular, al control corporal y a la ejecución eficiente de movimientos; mientras que la velocidad se relaciona con la capacidad de reacción, desplazamiento y respuesta motriz ante diferentes estímulos. Ambas capacidades pueden ser estimuladas mediante actividades lúdicas planificadas, siempre que respondan

Keywords:

physical education, recreational games, physical capacities, strength, speed.

Palavras-chave:

educação física, jogos recreativos, capacidades físicas, força, velocidade.

a criterios pedagógicos adecuados y a las características del grupo estudiantil.

En este marco, los juegos recreativos representan una alternativa metodológica pertinente para transformar la clase de educación física en un espacio más dinámico, inclusivo y motivador. Su incorporación permite superar prácticas repetitivas, favorecer la participación de estudiantes con distintos niveles de condición física y generar experiencias positivas frente al movimiento. Además, contribuyen a que los estudiantes perciban la actividad física no como una obligación, sino como una experiencia significativa y placentera.

A partir de estas consideraciones, el presente estudio tiene como objetivo analizar la contribución de los juegos recreativos al fortalecimiento de las capacidades físicas de fuerza y velocidad durante la clase de educación física en estudiantes de secundaria. Para ello, se reestructura el artículo original bajo los criterios de una plantilla científica, integrando una redacción académica más precisa, coherente y orientada a la publicación.

Materiales y métodos

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, debido a que el estudio se orientó a la medición de cambios observables en capacidades físicas específicas, particularmente fuerza y velocidad. Este enfoque permitió organizar la información mediante datos numéricos derivados de pruebas físicas aplicadas antes y después de una intervención pedagógica basada en juegos recreativos.

El diseño fue descriptivo, no experimental y de campo. Se considera descriptivo porque caracterizó el comportamiento de las capacidades físicas evaluadas en los estudiantes; no experimental porque no se manipularon variables bajo condiciones de laboratorio; y de campo porque la recolección de datos se realizó en el contexto natural de la clase de educación física.

La población estuvo conformada por estudiantes. La muestra fue no probabilística por conveniencia e incluyó 26 estudiantes de primero A del nivel secundario, grupo seleccionado debido a que presentaba dificultades en el desempeño de capacidades físicas condicionales, especialmente fuerza y velocidad.

Como instrumento de recolección de datos se utilizó la prueba de aptitud física proporcionada por el Instituto Nacional de Educación Física, la cual permite valorar componentes físicos y antropométricos. Para los fines del estudio se consideraron dos pruebas específicas: fuerza de brazo mediante flexión de codo y velocidad mediante carrera de 25 metros. Estas pruebas fueron aplicadas en dos momentos: un pretest diagnóstico y un postest posterior a la intervención.

La intervención pedagógica se organizó mediante juegos re-

creativos orientados al desarrollo de la fuerza y la velocidad. Entre las actividades implementadas se incluyeron carreras de relevos, rayitas de relevos, carrera de relevos con seis en raya, juegos de reacción como el pañuelo, actividades con balón, lanzamiento de bala adaptado, juegos de voleibol y dinámicas grupales de tracción. Estas actividades se desarrollaron en el espacio deportivo del centro educativo y estuvieron acompañadas por calentamiento inicial, desarrollo de la actividad principal y cierre reflexivo.

El procedimiento inició con la aplicación del pretest, que permitió identificar el estado inicial de los estudiantes en relación con las capacidades físicas evaluadas. Posteriormente, se ejecutaron las sesiones de intervención mediante juegos recreativos diseñados para estimular la velocidad de reacción, la velocidad de desplazamiento y la fuerza de miembros superiores. Finalmente, se aplicó el postest, cuyos resultados permitieron comparar el desempeño físico antes y después de la estrategia pedagógica.

El análisis de la información se realizó mediante estadística descriptiva, expresando los resultados en frecuencias y porcentajes. Esta estrategia permitió interpretar la distribución de los estudiantes en niveles de condición física excelente, buena, regular y deficiente, tanto en el pretest como en el postest.

Resultados

Los resultados del estudio permiten observar cambios favorables en las capacidades físicas de fuerza y velocidad después de la intervención basada en juegos recreativos. La muestra estuvo conformada por 26 estudiantes, de los cuales el 54% correspondió al sexo masculino y el 46% al sexo femenino. En cuanto a la edad, el grupo se ubicó entre los 11 y 15 años, con predominio de estudiantes de 12 años, quienes representaron el 65% del total.

En la prueba de fuerza de brazo, los resultados iniciales mostraron diferencias entre varones y hembras. En el pretest, los varones presentaron un 33% en condición física excelente, 40% en condición buena, 17% en condición regular y 10% en condición deficiente. En el caso de las hembras, el 28% se ubicó en condición excelente, 30% en buena, 20% en regular y 22% en deficiente.

Después de la intervención, se evidenció una mejora importante en ambos grupos. En los varones, la condición excelente aumentó de 33% a 55%, mientras que la condición deficiente disminuyó hasta 2%. En las hembras, la condición excelente pasó de 28% a 40%, y la condición buena alcanzó 50%, eliminándose la categoría deficiente. Estos datos sugieren que la intervención favoreció el fortalecimiento de la fuerza de brazo, especialmente al reducir los niveles de desempeño más bajos.

En la prueba de velocidad también se observaron avances significativos. En el pretest, los varones registraron 50% en condición excelente, 30% en buena, 10% en regular y 10% en deficiente. En las hembras, el desempeño inicial fue menor: 20% en condición excelente, 25% en buena, 35% en regular y 20% en deficiente.

En el postest, los varones aumentaron su condición excelente de 50% a 55% y su condición buena de 30% a 40%, eliminando la categoría deficiente. Sin embargo, el cambio más notable se presentó en las hembras, quienes pasaron de 20% a 60% en condición excelente y redujeron la condición deficiente a 0%. Este resultado evidencia que los juegos recreativos tuvieron un efecto particularmente positivo en la velocidad del grupo femenino.

En términos generales, los hallazgos muestran que las actividades lúdicas implementadas favorecieron el desempeño físico de los estudiantes. La mejora no solo se reflejó en los porcentajes de fuerza y velocidad, sino también en una mayor disposición a participar durante las clases. El artículo original destaca que la motivación aumentó progresivamente y que los estudiantes mostraron mayor interés por las actividades físicas al percibir las como dinámicas, recreativas y beneficiosas para su desarrollo.

Estos resultados permiten afirmar que los juegos recreativos no solo cumplen una función de entretenimiento, sino que pueden convertirse en una estrategia pedagógica estructurada para fortalecer capacidades físicas condicionales. Su valor radica en que combinan movimiento, disfrute, interacción social y aprendizaje corporal, elementos esenciales para mejorar la calidad de la clase de educación física.

Discusión

Los resultados obtenidos confirman que los juegos recreativos representan una estrategia pertinente para el fortalecimiento de capacidades físicas en estudiantes de secundaria. La mejora observada en fuerza y velocidad después de la intervención permite sostener que las actividades lúdicas, cuando se planifican con intencionalidad pedagógica, pueden contribuir al acondicionamiento físico y al incremento de la motivación estudiantil.

Uno de los aspectos más relevantes del estudio es que la intervención logró transformar la dinámica tradicional de la clase de educación física. En lugar de centrarse únicamente en ejercicios repetitivos o en estrategias de mando directo, los juegos permitieron generar un ambiente de participación activa. Esto resulta importante porque muchos estudiantes muestran resistencia frente a la actividad física cuando esta se percibe como obligación, esfuerzo excesivo o competencia rígida.

La mejora en la fuerza de brazo evidencia que las actividades recreativas pueden estimular el trabajo muscular sin recurrir necesariamente a ejercicios convencionales de acondicionamiento. Juegos como lanzamiento de bala adaptado, actividades con balón, voleibol recreativo y dinámicas de tracción permitieron trabajar la flexión y extensión de codo, la coordinación de miembros superiores y la resistencia muscular de forma indirecta, pero efectiva.

En cuanto a la velocidad, los resultados muestran que las carreras de relevos, el pañuelo y los juegos de reacción favorecieron la velocidad de desplazamiento y la capacidad de respuesta ante estímulos. Este hallazgo es relevante porque confirma que la velocidad puede trabajarse no solo mediante carreras formales, sino también a través de juegos que estimulan la atención, la reacción y la toma rápida de decisiones.

El desempeño femenino en la prueba de velocidad merece especial atención. Las hembras mostraron un aumento considerable en la categoría excelente, pasando de 20% a 60%. Este resultado sugiere que los juegos recreativos pueden contribuir a reducir brechas de participación y rendimiento asociadas a la motivación, la autoconfianza o los estereotipos de género en la actividad física. Cuando la clase se organiza desde dinámicas lúdicas e inclusivas, las estudiantes pueden involucrarse con mayor seguridad y demostrar capacidades que quizás no emergen en contextos competitivos tradicionales.

Desde una perspectiva pedagógica, estos hallazgos refuerzan la necesidad de concebir la educación física como un espacio integral de formación. El desarrollo de capacidades físicas no debe limitarse al rendimiento corporal, sino que debe articularse con la motivación, la convivencia, la autoestima y la construcción de hábitos saludables. En este sentido, el juego recreativo cumple una doble función: mejora el desempeño físico y favorece la participación activa del estudiante.

No obstante, también deben reconocerse algunas limitaciones. La muestra fue pequeña y seleccionada por conveniencia, lo que impide generalizar los resultados a toda la población escolar. Además, el estudio se concentró únicamente en dos capacidades físicas: fuerza y velocidad. Futuras investigaciones podrían incorporar resistencia, flexibilidad, coordinación, equilibrio e índice de masa corporal, así como realizar mediciones con mayor duración temporal.

A pesar de estas limitaciones, el estudio ofrece evidencia pedagógica útil para docentes de educación física. Los resultados muestran que las estrategias recreativas pueden ser utilizadas como mediadoras del aprendizaje corporal y como recursos para combatir el sedentarismo escolar. Esto resulta especialmente pertinente en contextos donde los estudiantes presentan baja motivación, hábitos tecnológicos sedentarios o dificultades iniciales de condición física.

En consecuencia, la clase de educación física debe integrar metodologías activas que permitan al estudiante moverse, jugar, cooperar, competir sanamente y mejorar su condición corporal. Los juegos recreativos, en este sentido, constituyen una vía didáctica valiosa para hacer de la actividad física una experiencia formativa, placentera e inclusiva.

Conclusiones

El presente estudio permitió analizar la contribución de los juegos recreativos al fortalecimiento de las capacidades físicas de fuerza y velocidad en estudiantes de primer grado de secundaria, evidenciando que la incorporación de estrategias lúdicas dentro de la clase de educación física constituye una alternativa pedagógica efectiva para mejorar el rendimiento corporal y favorecer una participación más activa del estudiantado.

Los resultados obtenidos demostraron que, después de la aplicación de la intervención basada en juegos recreativos, se produjo una mejora significativa en la condición física de los estudiantes, particularmente en la fuerza de brazo y la velocidad. El incremento de los niveles excelente y bueno, junto con la disminución de los niveles regular y deficiente, confirma que las actividades recreativas planificadas pueden generar cambios positivos en el desarrollo físico escolar cuando se aplican de manera sistemática.

Se comprobó que la fuerza puede fortalecerse mediante juegos que integran movimientos funcionales de tracción, lanzamiento, empuje y control corporal, mientras que la velocidad puede estimularse a través de actividades de reacción, desplazamiento y respuesta rápida ante estímulos. Esto demuestra que el juego recreativo no constituye únicamente una actividad de entretenimiento, sino una herramienta metodológica con alto valor formativo dentro del proceso educativo.

Asimismo, el estudio permitió identificar que la motivación estudiantil aumenta cuando la clase de educación física incorpora dinámicas participativas, cooperativas y lúdicas. Los estudiantes mostraron mayor disposición hacia la práctica corporal cuando percibieron las actividades como agradables, retadoras e inclusivas. Este aspecto resulta especialmente importante en contextos escolares donde el sedentarismo y el uso excesivo de tecnologías reducen la participación física cotidiana.

Otro hallazgo relevante fue la mejora observada en el grupo femenino, particularmente en la capacidad de velocidad, lo cual evidencia que los juegos recreativos favorecen escenarios de mayor equidad e inclusión dentro de la educación física. La disminución de barreras asociadas a la inseguridad, la baja participación o los estereotipos de género permite una intervención más justa y efectiva en el desarrollo corporal.

Desde una perspectiva institucional, se concluye que la educa-

ción física debe ser asumida como un espacio de formación integral y no únicamente como una asignatura complementaria. El fortalecimiento de capacidades físicas contribuye no solo a la salud corporal, sino también a la autoestima, la convivencia, la disciplina y la construcción de hábitos saludables que impactan la vida futura del estudiante.

Finalmente, se recomienda ampliar futuras investigaciones hacia otras capacidades físicas como resistencia, flexibilidad, coordinación y equilibrio, así como desarrollar estudios comparativos con muestras más amplias y diferentes niveles educativos. También resulta pertinente fortalecer la capacitación docente en metodologías lúdicas activas, de manera que el juego recreativo se consolide como una estrategia permanente de innovación pedagógica en la educación física escolar.

Referencias

- Blázquez Sánchez, D. (2017). *Cómo evaluar bien en educación física: El enfoque de la evaluación formativa*. INDE.
- Camerino, O., Castañer, M., & Anguera, M. T. (2012). *Mixed methods research in the movement sciences: Case studies in sport, physical education and dance*. Routledge.
- Contreras Jordán, O. R. (2018). *Didáctica de la educación física: Un enfoque constructivista*. Editorial Síntesis.
- Devís Devís, J. (2016). *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI*. Editorial Graó.
- García Ferrando, M., & Llopis Goig, R. (2017). *Actividad física y deporte en la sociedad española*. CIS.
- Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.
- López Pastor, V. M. (2019). *Evaluación formativa y compartida en educación física*. Miño y Dávila.
- Ministerio de Educación de República Dominicana. (2022). *Currículo del nivel secundario: Educación física*. MINERD.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios*. OMS. <https://www.who.int>
- UNESCO. (2021). *Reimaginar juntos nuestros futuros: Un nuevo contrato social para la educación*. UNESCO Publishing. <https://unesdoc.unesco.org>