Opositando

Tema 58: Métodos y estrategias de enseñanza en Educación Física. Tendencias y clasificaciones. Utilización según el análisis de las tareas de aprendizaje y las características de los alumnos y de las alumnas.

27 de septiembre de 2026

Síguenos en Instagram y entérate de nuestras últimas actualizaciones:

opositando.shop

Índice

1. Introducción 1
2. Conceptualización de método y estrategia en la enseñanza de la Educación Física 1
   - 2.1 Definición de método de enseñanza 1
   - 2.2 Definición de estrategia de enseñanza 2
   - 2.3 Diferenciación y relación entre método y estrategia 2
3. Clasificaciones de los métodos de enseñanza en Educación Física 2
   - 3.1 Enfoque tradicional: métodos directivos 2
   - 3.2 Enfoque alternativo: métodos no directivos y activos 3
   - 3.3 Métodos mixtos o alternancia metodológica 4
4. Tendencias actuales en los métodos y estrategias de enseñanza en Educación Física 4
   - 4.1 Enfoque competencial y aprendizaje significativo 4
   - 4.2 Enseñanza centrada en el alumnado: personalización y atención a la diversidad 5
   - 4.3 Innovación metodológica, TIC y gamificación 5
5. Utilización de los métodos y estrategias en función del análisis de tareas de aprendizaje 6
   - 5.1 Análisis de la tarea: naturaleza, complejidad y finalidad 6
   - 5.2 Adaptación metodológica según la estructura de la tarea 6
   - 5.3 Ejemplificación del ajuste metodológico en diferentes tipos de tareas . . . 7
6. Utilización de los métodos y estrategias según las características del alumnado . . 7
   - 6.1 Atención a la diversidad: estilos de aprendizaje, capacidades e intereses . . 7
   - 6.2 Adaptaciones curriculares y personalización de la enseñanza 8
   - 6.3 Inclusión y equidad en el aula de Educación Física 8
7. Implicaciones didácticas en el contexto educativo 9
8. Conclusión 10
9. Bibliografía 11

1. Introducción

El estudio de los métodos y estrategias de enseñanza en Educación Física constituye un eje esencial en la formación del profesorado y en la calidad del proceso educativo. La importancia de este tema radica en la necesidad de responder a los retos actuales de la sociedad mediante la creación de situaciones de aprendizaje adaptadas a la diversidad y complejidad del alumnado. El desarrollo de la competencia motriz, cognitiva, afectiva y social en el contexto escolar requiere seleccionar, diseñar y aplicar procedimientos didácticos que garanticen una adecuada adquisición de aprendizajes significativos, relevantes y transferibles. Además, la evolución social, pedagógica y normativa, impulsada por la Ley Orgánica 3/2020 (LOMLOE) y los reales decretos que regulan la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato, exige una renovación constante de los enfoques y repertorios metodológicos en la enseñanza de la Educación Física, subrayando la centralidad de la equidad, la inclusión y la personalización.

2. Conceptualización de método y estrategia en la enseñanza de la Educación Física

2.1 Definición de método de enseñanza

En el ámbito de la didáctica, el método de enseñanza se entiende como el conjunto organizado y sistematizado de procedimientos mediante los cuales el profesorado orienta, dirige y regula el proceso de enseñanza-aprendizaje. En Educación Física, el método de enseñanza adquiere una especial relevancia, pues trasciende la mera transmisión de conocimientos para facilitar la vivencia, actuación y reflexión sobre la propia práctica motriz.

El método constituye el plan general que guía las acciones docentes en la dirección de los objetivos educativos. Por ejemplo, si el objetivo es desarrollar la técnica del pase en baloncesto, un enfoque metodológico basado en la instrucción directa proporcionará modelos, repeticiones y retroalimentación inmediata, estructurando la tarea en progresiones y asegurando el dominio específico de la habilidad.

2.2 Definición de estrategia de enseñanza

La estrategia de enseñanza es el conjunto de acciones concretas, flexibles y contextualizadas, que el profesorado emplea para implementar y adaptar el método a las características de la clase, el objetivo de aprendizaje y la naturaleza del contenido. La estrategia es la forma en que el docente utiliza combinaciones de técnicas, recursos y estilos para lograr resultados óptimos.

Por ejemplo, al abordar la enseñanza del salto de longitud en edades tempranas, la organización en estaciones de trabajo, donde cada estación enfatiza un aspecto técnico diferente del salto, responde a una estrategia que permite la práctica distribuida, la observación de compañeros y la variabilidad de tareas, ajustando la instrucción a los diferentes niveles de competencia motriz.

2.3 Diferenciación y relación entre método y estrategia

A pesar de sus diferencias, método y estrategia están intrínsecamente relacionados. El método proporciona el marco general o la filosofía de actuación, mientras que la estrategia responde a la operativización y adaptación de dicho marco a la realidad concreta del grupo-clase y sus circunstancias.

En la práctica educativa, el profesorado puede adoptar un método basado en la resolución de problemas y, dentro de ese marco, diseñar diferentes estrategias, como el trabajo cooperativo en grupos, la lluvia de ideas motriz o la utilización de materiales alternativos para promover el pensamiento divergente. Así, la selección del método delimita el estilo general de enseñanza, mientras que las estrategias permiten ajustar la acción pedagógica a las necesidades, intereses y características del alumnado.

3. Clasificaciones de los métodos de enseñanza en Educación Física

3.1 Enfoque tradicional: métodos directivos

El enfoque tradicional en la enseñanza de la Educación Física se caracteriza por situar al docente en el centro del proceso pedagógico. Los métodos directivos, también denominados directos o instruccionales, se basan en la transmisión directa de información, el modelado y la corrección inmediata de errores. El énfasis se pone en la eficiencia, la seguridad y la homogeneidad en la adquisición de destrezas técnicas.

Entre los métodos directivos destaca el método de mando directo, donde el profesorado toma la iniciativa en la explicación, demostración y control de la actividad. Por ejemplo, al enseñar un circuito de entrenamiento físico, el docente explica detalladamente cada estación, demuestra el ejercicio a realizar, organiza a los alumnos en filas y establece tiempos y turnos, con escaso margen para la autodirección o el descubrimiento por parte del alumnado.

Otra posibilidad es la enseñanza individualizada, que implica la fijación de tareas específicas según la capacidad del alumnado, bajo la supervisión del docente. En ambos casos, la evaluación se realiza generalmente mediante la observación directa y la corrección inmediata de la ejecución.

La principal crítica a los métodos directivos es su tendencia a limitar la creatividad y la autonomía del alumnado, restringiendo el proceso de enseñanza-aprendizaje a la reproducción de modelos.

3.2 Enfoque alternativo: métodos no directivos y activos

Las propuestas pedagógicas surgidas en la segunda mitad del siglo XX cuestionaron el predominio de los métodos directivos, dando lugar a métodos no directivos o activos. Estos se fundamentan en el protagonismo del alumnado, el respeto a los ritmos de aprendizaje y la posibilidad de explorar, experimentar y tomar decisiones en el proceso motriz.

Dentro de este grupo, sobresale el método de resolución de problemas. Aquí, el profesorado plantea una situación problemática, por ejemplo, hallar maneras distintas de lanzar una pelota a una distancia dada superando un obstáculo, y los alumnos deben investigar y descubrir posibles soluciones mediante el ensayo y el error, el intercambio de ideas y la colaboración.

El método de descubrimiento guiado, por su parte, busca que el alumnado llegue progresivamente a la comprensión de conceptos y habilidades motoras mediante preguntas, indicaciones o desafíos que orientan su búsqueda: frente a una consigna que pide encontrar una forma eficiente de coordinar movimientos durante un juego de relevos, los estudiantes prueban distintas alternativas bajo la moderada guía del docente.

Estos métodos promueven el pensamiento crítico, la creatividad, la autonomía y el aprendizaje significativo, y se consideran especialmente adecuados para el desarrollo de competencias genéricas de orden superior.

3.3 Métodos mixtos o alternancia metodológica

Las investigaciones más actuales sugieren que la dicotomía entre métodos directivos y no directivos resulta simplista e insuficiente para explicar la labor docente. La complejidad de la realidad escolar y la diversidad del alumnado exigen una alternancia metodológica, capaz de integrar enfoques, estilos y estrategias según la tarea, el contexto y los objetivos.

Puede recurrirse a un método mixto, en el que se combinan elementos de la transmisión directa y del descubrimiento, adaptando progresivamente la dirección del aprendizaje al nivel de autonomía que va adquiriendo el alumnado.

Por ejemplo, en el aprendizaje de una coreografía básica, es habitual iniciar el proceso mediante el método directivo para la asimilación de los pasos elementales, y posteriormente introducir estrategias de creación grupal donde los alumnos modifican, integran o inventan nuevas secuencias, favoreciendo la autogestión y la reflexión sobre el proceso creativo.

Esta alternancia metodológica requiere un análisis constante de los resultados, la flexibilidad docente y el dominio de un amplio abanico de recursos y procedimientos de intervención educativa.

4. Tendencias actuales en los métodos y estrategias de enseñanza en Educación Física

4.1 Enfoque competencial y aprendizaje significativo

El paradigma educativo contemporáneo, recogido en la **LOMLOE** y los reales decretos curriculares, prioriza la adquisición de competencias a través del aprendizaje significativo y contextualizado. En esta línea, la Educación Física supera el objetivo tradicional de la mejora física para abordar la formación integral del alumno en todas sus dimensiones.

La selección de métodos y estrategias se orienta a la construcción activa del conocimiento y habilidades funcionales. Por ejemplo, la utilización de proyectos integrados, tales como diseñar un circuito de actividad física saludable en el entorno del centro educativo, permite el desarrollo no solo de capacidades físicas, sino también de competencias sociales, de comunicación y de gestión de proyectos, conectando los aprendizajes con la vida cotidiana y el entorno real del alumnado.

4.2 Enseñanza centrada en el alumnado: personalización y atención a la diversidad

Uno de los cambios más notorios en el ámbito metodológico es la centralidad del alumnado como eje del proceso educativo. La adaptación de métodos y estrategias a las características individuales es fundamental para atender la diversidad, garantizar la equidad y promover el potencial de cada estudiante.

La personalización del aprendizaje implica ajustar la dificultad, los apoyos y el tipo de tarea según el perfil de cada alumno. Por ejemplo, en la enseñanza del atletismo, un mismo objetivo puede alcanzarse a través de modalidades diversas: mientras unos alumnos practican el lanzamiento de peso con instrumentos reglamentarios, otros emplean materiales ligeros y adaptados, lo que permite la participación activa e inclusiva de todos los miembros del grupo.

La atención a la diversidad, por tanto, exige no solo competencia técnica, sino también sensibilidad y creatividad docente, pues implica la adopción de medidas organizativas, curriculares y metodológicas que respondan efectiva y equitativamente a todos los perfiles existentes en el aula.

4.3 Innovación metodológica, TIC y gamificación

La evolución social y tecnológica impulsa la incorporación sistemática de metodologías innovadoras y recursos digitales en la Educación Física. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) facilitan nuevos escenarios de aprendizaje y posibilitan la potenciación de la motivación y la participación a través de la gamificación: la aplicación de elementos de juego en contextos educativos.

Un ejemplo relevante es el uso de aplicaciones móviles para el registro de datos en actividades de resistencia, donde el alumnado monitoriza sus progresos mediante podómetros o pulseras inteligentes, analiza gráficas y reflexiona sobre su evolución. Las plataformas de aprendizaje colaborativo permiten diseñar retos motrices online, compartir vídeos explicativos y retroalimentar el desempeño individual y colectivo.

Por otro lado, la introducción de dinámicas de gamificación, como la creación de ligas internas, desafíos por equipos o misiones temáticas relacionadas con la salud y el deporte, favorecen el compromiso, la sana competencia y la interiorización de valores en el contexto de la Educación Física.

5. Utilización de los métodos y estrategias en función del análisis de tareas de aprendizaje

5.1 Análisis de la tarea: naturaleza, complejidad y finalidad

La selección y configuración de métodos y estrategias depende, en gran medida, del análisis pormenorizado de las tareas de aprendizaje propuestas en cada unidad didáctica. Las tareas pueden variar según su naturaleza (técnica, táctica, expresiva, cooperativa), su grado de complejidad (sencilla, moderada, avanzada) y su finalidad (adquisición de una habilidad, mejora de la condición física, desarrollo de actitudes, resolución de situaciones motrices).

Por ejemplo, para una tarea de aprendizaje orientada a la mejora de la resistencia aeróbica, la estructura y ejecución de la actividad difiere notablemente respecto a una tarea centrada en la expresión corporal. La primera suele requerir una planificación basada en la progresión de intensidades y volúmenes, mientras que la segunda exige un ambiente favorecedor de la creatividad, la exploración gestual y la comunicación no verbal.

5.2 Adaptación metodológica según la estructura de la tarea

La tipología y estructura de las tareas condiciona la idoneidad de unos métodos y estrategias frente a otros. En el caso de tareas de adquisición técnica básica, como el aprendizaje de la batida en salto de altura, el empleo de métodos directivos garantiza la seguridad, la asimilación de modelos eficaces y la prevención de errores persistentes. Aquí, la explicación detallada, la observación atenta y la corrección individualizada permiten el desarrollo racional de la habilidad.

Sin embargo, cuando la tarea implica la toma de decisiones, la creatividad o la resolución de situaciones novedosas, como puede ocurrir en tareas de diseño de juegos cooperativos, resultan más eficaces los métodos activos, basados en el descubrimiento y la resolución de problemas. El profesorado puede plantear consignas abiertas, organizar al grupo en equipos responsables de idear y poner en práctica sus propias propuestas, y fomentar la reflexión posterior sobre la eficacia de las estrategias empleadas.

Una estructura híbrida de actividad, donde se alternen momentos instructivos y momentos exploratorios, permite conjugar los beneficios de ambos enfoques, adaptando la metodología a la evolución del proceso de aprendizaje.

5.3 Ejemplificación del ajuste metodológico en diferentes tipos de tareas

El ajuste metodológico se ilustra especialmente en la secuenciación de una unidad sobre deportes colectivos. Durante las sesiones iniciales, la presentación de los fundamentos técnicos (pases, recepciones, lanzamientos) se realiza generalmente mediante métodos directivos, priorizando la observación del modelo, la práctica repetitiva y la corrección inmediata. Conforme los alumnos van dominando los aspectos básicos, la metodología se orienta progresivamente hacia la vivencia de situaciones reales de juego, donde la toma de decisiones, la anticipación táctica y la cooperación se convierten en el eje. En este momento, se adoptan métodos basados en el juego real reducido, la resolución de tareas y los debates postactividad sobre las decisiones tomadas y su adecuación al objetivo del juego.

Esta progresión metodológica, ajustada a la propia lógica interna del contenido y la tarea, favorece el aprendizaje significativo y el desarrollo integral del alumnado.

6. Utilización de los métodos y estrategias según las características del alumnado

6.1 Atención a la diversidad: estilos de aprendizaje, capacidades e intereses

La heterogeneidad del alumnado es una característica inherente al sistema educativo. La diversidad de capacidades físicas, ritmos evolutivos, intereses y antecedentes socioculturales exige que la programación y ejecución de las sesiones de Educación Física se fundamente en el principio de individualización.

La identificación de las necesidades y preferencias del grupo permite adecuar la presentación de la información y la organización de las tareas. Por ejemplo, en la enseñanza de un nuevo juego de colaboración, facilitar materiales visuales (carteles, vídeos de apoyo), instrucciones verbales claras y modelado motriz simultáneo asegura una comprensión y participación óptima de todo el alumnado.

La adaptación de la carga física, la variedad de roles dentro de la misma tarea y la aplicación de retos diferenciados aseguran la motivación y el progreso de los alumnos con diversas capacidades e intereses específicos.

6.2 Adaptaciones curriculares y personalización de la enseñanza

El marco normativo vigente, representado en la **Ley Orgánica 3/2020** y los reales decretos de la etapa, establece la obligación de desarrollar medidas de atención a la diversidad, que incluyen la adaptación curricular y la personalización metodológica. En Educación Física, esto se traduce en el ajuste de objetivos, tareas, recursos y tiempos en función de las necesidades educativas individuales.

Por ejemplo, si una estudiante presenta una discapacidad motriz, se diseñan variantes adaptadas de los ejercicios de lanzamiento y recepción, empleando balones de diferentes pesos y dimensiones y permitiendo la práctica sentada o con apoyo postural. Esta adaptación concreta, integrada en la organización global de la sesión, garantiza su participación, optimiza su rendimiento personal y contribuye al desarrollo de sus competencias motrices y sociales en igualdad de condiciones.

La personalización no implica únicamente atender necesidades especiales, sino también potenciar los talentos individuales, establecer itinerarios alternativos y diversificar las formas de agrupación, de forma que cada alumno encuentre oportunidades de éxito adaptadas a su realidad.

6.3 Inclusión y equidad en el aula de Educación Física

El principio de inclusión, reafirmado por la **LOMLOE** y los reales decretos curriculares, orienta la intervención educativa hacia la eliminación de barreras y la creación de un clima de aceptación y respeto a la diferencia. La equidad implica proponer oportunidades reales de éxito, ajustar las expectativas y celebrar la diversidad de logros, evitando la discriminación y la desigualdad.

Por ejemplo, en una sesión centrada en deportes alternativos, la introducción de juegos cooperativos donde el resultado depende del esfuerzo conjunto y no del rendimiento individual permite que todos los alumnos, con independencia de su habilidad inicial, experimenten situaciones de protagonismo y valoración positiva. De esta forma, la Educación Física se convierte en un espacio donde se vivencian valores como la solidaridad, el compañerismo y el respeto mutuo, tal como señalan los principios educativos definidos en la normativa actual.

La elaboración de rúbricas globales de evaluación, el empleo de tutorías entre iguales y la organización de actividades inclusivas (como miniolimpiadas adaptadas, circuitos sensoriales o talleres de deportes paralímpicos) son estrategias que ejemplifican el compromiso con la equidad y la inclusión en la práctica docente.

7. Implicaciones didácticas en el contexto educativo

El estudio y aplicación de los métodos y estrategias de enseñanza en Educación Física adquiere una especial relevancia didáctica en el marco normativo actual determinado por la **Ley Orgánica 3/2020 (LOMLOE)**, el **Real Decreto 217/2022** para la Educación Secundaria Obligatoria y el **Real Decreto 243/2022** para el Bachillerato. Estas normativas establecen un currículo basado en competencias, que concibe el aprendizaje como un proceso activo, participativo y significativo para el alumnado y que exige la adaptación metodológica continua como elemento clave para la calidad educativa.

Los métodos y estrategias didácticas seleccionados deben responder a la finalidad de promover el desarrollo de la competencia motriz, la autonomía, el pensamiento crítico, la creatividad y la interiorización de valores. Así, el profesorado debe valorar cada situación de aprendizaje en función de las características específicas de los alumnos y alumnas, el contexto sociocultural, el entorno natural y las posibilidades reales de recursos e instalaciones, como exige el principio de equidad.

Además, la evaluación formativa y criterial, establecida en los reales decretos citados, obliga a un replanteamiento metodológico que priorice la observación continua, el diálogo, la autoevaluación y la coevaluación entre iguales. La inclusión de la retroalimentación constante, la adaptación de los instrumentos de evaluación y la promoción del aprendizaje cooperativo constituyen pilares esenciales para garantizar una Educación Física integradora y orientada a la mejora competencial.

La integración de las tecnologías digitales en la Educación Física, tal y como señala la **LOMLOE**, requiere el diseño de propuestas innovadoras que respondan a los intereses del alumnado actual y fomenten la adquisición de competencias digitales. Del mismo modo, la atención a la diversidad no puede considerarse una medida excepcional, sino un principio transversal que guía la acción educativa en toda su amplitud.

Por último, es imprescindible que el profesorado de Educación Física desarrolle un espíritu crítico y reflexivo, capaz de analizar la eficacia y pertinencia de los métodos aplicados, ajustar su práctica a la evidencia pedagógica actualizada y comprometerse con una formación continua que contribuya al desarrollo profesional y la mejora de los aprendizajes del alumnado.

8. Conclusión

La reflexión sobre los métodos y estrategias de enseñanza en Educación Física revela la complejidad y riqueza del proceso educativo en esta área curricular. La diversidad de enfoques, desde los tradicionales hasta los más innovadores, obliga al docente a elegir de manera crítica, fundamentada y contextualizada las opciones metodológicas más adecuadas en cada situación de aprendizaje. La atención a las características individuales de los alumnos y alumnas, la planificación consciente de las tareas y la flexibilidad para alternar técnicas y recursos constituyen principios básicos para el desarrollo de una Educación Física de calidad, equitativa e inclusiva.

El avance normativo y pedagógico, evidenciado en la **LOMLOE** y los reales decretos curriculares, sitúa la competencia docente en la capacidad de analizar, seleccionar e integrar las tendencias metodológicas actuales, siempre en función de la realidad del alumnado y de la comunidad educativa. En definitiva, la opción metodológica no es neutra: implica una toma de postura ética, profesional y social que contribuye al desarrollo pleno de las personas y al progreso de una sociedad más activa, saludable y democrática.

9. Bibliografía

- Delgado Noguera, M. Á. (1991). *Los estilos de enseñanza en la educación física: Propuesta para una reforma de la enseñanza*. Universidad de Granada.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. (2020). *Boletín Oficial del Estado*, 340, de 30 de diciembre de 2020, 122868–122953.
- Mosston, M. (1982). *La enseñanza de la educación física*. Paidós.
- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. (2022). *Boletín Oficial del Estado*, 76, de 30 de marzo de 2022, 41571–41789.
- Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato. (2022). *Boletín Oficial del Estado*, 82, de 6 de abril de 2022, 46047–46408.
- Sicilia Camacho, A., & Delgado Noguera, M. Á. (2002). *Educación física y estilos de enseñanza*. INDE.