



## Una sesión diaria de Educación Física: enfoque, organización y viabilidad legislativa mediante percepciones del profesorado

Juan Fraile<sup>1</sup>, Javier López-Sagrario<sup>1,2</sup>, David Zamorano<sup>3</sup>, Patricia Ruiz-Bravo<sup>1</sup>, Amalia Faná-del Valle Villar<sup>1</sup> y Víctor M. López-Pastor<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Francisco de Vitoria (España).

<sup>2</sup>Centro de Estudios Ibn Gabirol - Colegio Estrella Toledano (España).

<sup>3</sup>Universidad de Deusto (España).

<sup>4</sup>Facultad de Educación de Segovia. Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal. Universidad de Valladolid (España).



### Citación

Fraile, J., López-Sagrario, J., Zamorano, D., Ruiz-Bravo, P., Faná del Valle Villar, A. & López-Pastor, V. M. (2024). A daily session of Physical Education: approach, organisation, and legislative viability through teacher perceptions. *Apunts Educación Física y Deportes*, 155, 29-37. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2024/1\).155.04](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2024/1).155.04)

### Editado por:

© Generalitat de Catalunya  
Departament de la Presidència  
Institut Nacional d'Educació  
Física de Catalunya (INEFC)

ISSN: 2014-0983

### \*Correspondencia:

Juan Fraile  
[juan.fraile@ufv.es](mailto:juan.fraile@ufv.es)

### Sección:

Educación física

### Idioma del original:

Español

### Recibido:

15 de junio de 2023

### Aceptado:

29 de septiembre de 2023

### Publicado:

1 de enero de 2024

### Portada:

Dos alpinistas escalando  
una montaña nevada en el  
Ártico bajo la aurora boreal  
Adobestock @Urdialex

## Resumen

La Educación Física (EF) es una materia con gran valor pedagógico y formativo. Sin embargo, la Administración puede encorsetarla en un utilitarismo contra la inactividad física y el sobrepeso. Esta podría haber sido la principal razón de la implantación con la LOMLOE de tres sesiones de EF a la semana. Sin embargo, existen centros que dan gran importancia a esta asignatura, con una amplia visión y con una larga tradición de impartir EF diariamente. Este estudio cualitativo exploró el enfoque y el encaje legislativo de la EF en una institución escolar privada de la Comunidad de Madrid, con las etapas de infantil a bachillerato, con una sesión diaria de EF en un estudio de caso mediante las percepciones y experiencias del profesorado de EF y de otras materias. En este centro ampliaron la duración de los recreos y los destinaron a impartir EF de forma diaria, dejando a un lado la concepción habitual del recreo. Los docentes entrevistados coincidieron en que la EF es fundamental para el desarrollo integral del alumnado: hábitos saludables, rendimiento académico, bienestar, satisfacción con la EF, etc. Sin embargo, también indicaron el mayor riesgo de lesiones y desafíos organizativos, económicos y logísticos. No obstante, se expuso que el encaje legislativo de una EF diaria es sumamente viable. Considerando la situación actual, las instituciones escolares y el profesorado de EF tienen la oportunidad de demostrar la importancia y pertinencia de la EF más allá de su utilidad contra la obesidad y el sedentarismo.

**Palabras clave:** desafíos, desarrollo integral, legislación, obesidad, sedentarismo, valor pedagógico.

## Introducción

En los últimos años, los niveles de inactividad, obesidad y sobrepeso en la edad escolar han aumentado y esto ha ido acompañado de la subida de España en los rankings europeos (Pérez-Farinós et al., 2013). Con el fin de poner freno a la situación, y aún bajo la Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE), algunas comunidades autónomas propusieron un aumento de horas de Educación Física (EF) en educación secundaria (p. ej., Madrid). Actualmente, bajo el paraguas de la Ley Orgánica para la Modificación de la Ley Orgánica de Educación (LOMLOE), se imparten tres sesiones semanales de EF en los tres primeros cursos de la ESO y dos sesiones en el cuarto curso y primer curso del bachillerato.

Numerosos estudios exponen la contribución de la EF a la mejora del bienestar, tanto físico (Comité de expertos de Educación Física del Consejo COLEF, 2017; Consejo Superior de Deportes, 2010) como psíquico y social (Parlamento Europeo, 2007). Es por tanto evidente, como señalan Pérez-Pueyo et al. (2021), que mediante la ampliación de horas de EF se podrían solucionar problemas de salud y lograr un ahorro en el gasto público. Este hecho puede llevar a pensar que la propuesta de la Administración de aumentar el número de horas de EF es utilitarista y no relacionado con el valor pedagógico y formativo de la EF (Pérez-Pueyo et al., 2021). Sin embargo, aunque el aumento de horas sea una estrategia administrativa, no niega el valor pedagógico de la EF y pueden ser complementarias. Esta simplemente refleja que, para alcanzar objetivos como descender en los rankings europeos de obesidad o reducir el gasto en sanidad, la Administración utiliza la educación (física) como una herramienta. Con ello, surgen dos perspectivas:

La pedagógica, que reflexiona sobre las acciones docentes y su valor formativo con preguntas como por ejemplo:

- ¿Cómo se traducen en la práctica del docente los argumentos que justifican el aumento de horas de EF?
- ¿Cuáles son los objetivos que perseguiría la EF tras ese aumento de horas?

La administrativa, que se pregunta:

- ¿Cuáles son las dificultades que surgirían al aumentar el número de horas para la EF?
- ¿Cómo afectaría a otras materias y sus docentes?

Con el fin de responder a estas preguntas, se ha llevado a cabo una investigación cualitativa de estudio de caso en un centro educativo que desde sus inicios en los años 40 dio gran importancia a la EF, impartándose incluso más de una sesión de EF diaria a todos sus estudiantes. En este contexto, se exploran las razones de este alto número de horas de EF, los objetivos formativos perseguidos y, además, cómo este centro ha conseguido la viabilidad administrativa a lo largo de las diferentes leyes educativas.

## Argumentos para el aumento de horas de Educación Física y sus objetivos pedagógicos

Como se ha mencionado previamente, el principal motivo que impulsa el aumento de horas en EF para la Administración es su influencia en la mejora del bienestar físico y la reducción del sedentarismo y la obesidad (p. ej., Oliveira et al., 2022). La evidencia científica apoya la relación entre la EF y la mejora de la salud. Por ejemplo, en el Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte (Plan A+D), el Consejo Superior de Deportes (2010) puso de manifiesto la importancia que tiene la EF para lograr establecer unos hábitos saludables y sobreponerse al sedentarismo y a la obesidad infantil en España. En la misma línea, en el *Proyecto para una educación física de calidad en España* (2017), el Comité de EF del Consejo General de Colegios Profesionales de la Educación Física y del Deporte (COLEF) también llega a la conclusión de que la EF permite una formación integral que mejora el bienestar físico, psíquico y social del alumnado, y el rendimiento académico y cognitivo de los adolescentes. Se puede decir que hay suficientes evidencias científicas (p. ej., McIntyre et al., 2015; Ruiz-Pérez et al., 2015) que señalan que esta intervención es una estrategia adecuada para alcanzar los fines previstos. Ahora bien, surgen varias cuestiones paralelas al aumento de horas semanales de EF como: (1) el fin de mejorar el estatus de la asignatura, (2) la salud convertida en rendimiento físico y la medición, y (3) la relación entre EF y rendimiento académico.

### *Mejorar el estatus de la asignatura*

Para comprender este factor, hay que partir de una visión tradicional que atribuye rasgos ficticios a las asignaturas. Esta visión tradicional de las materias implica considerar que asignaturas como Lengua, Matemáticas, Biología, etc., tienen un mayor estatus con respecto a una asignatura como Educación Física. En un intento de aumentar el estatus académico de la EF, se incorporaron herramientas de calificación como los test de condición física, con el cuestionable argumento de que dota a la materia de mayor rigor científico (López-Pastor, 2006). Sin embargo, como exponen López-Pastor et al. (2013), estas pruebas carecen de valor pedagógico, están alejadas de las pautas de la evaluación formativa y tienen serias lagunas precisamente en cuanto al rigor científico. En esta línea, autores como Lloyd et al. (2010) sostienen que, si bien la condición física es un componente importante de la EF, no debe ser el único foco de evaluación. Proponen un enfoque más holístico, que da valor a la EF en el desarrollo de habilidades motrices fundamentales, actitudes, comportamientos y hábitos de actividad física, imagen corporal positiva y autoestima. Esto reforzaría el estatus de la EF y enlaza con las siguientes cuestiones.

### ***La salud convertida en rendimiento físico y la medición***

La relación entre promoción de la salud y la EF se suele dar por hecha (Green, 2004). Con esta excusa se ha justificado la aplicación de test de condición física como estrategia común del profesorado e, igualmente, esto ha sido criticado por su escasa validez y fiabilidad, así como por su ilógica aplicación en situaciones educativas como sistema de calificación de la asignatura (López-Pastor, 1999, 2000). Esto pone de manifiesto dos aspectos. Primero, si la EF ligada a los test de condición física promueve hábitos de vida saludables, lo cual no parece estar cerca por incluso romper con principios básicos del entrenamiento (López-Pastor et al., 2013). Segundo, el alumnado ha manifestado repetidamente desinterés y desmotivación por estos test (p. ej., Beltrán-Carrillo y Devís-Devís, 2019). A pesar de esto, es posible combinar un enfoque basado en el aprendizaje con un enfoque de salud (p. ej., Devís Devís y Peiró Valert, 1992). Un ejemplo es la propuesta de Pérez-Pueyo et al. (2021), donde utilizan entrenamientos interválicos de alta intensidad. En ella proponen la utilización de los modelos pedagógicos (Fernández et al., 2018) combinados con procesos de evaluación formativa (López-Pastor y Pérez-Pueyo, 2017).

### ***Mejora del rendimiento académico y actividad física***

Esta es otra amplia evidencia científica que puede justificar el aumento de horas en EF. Numerosas revisiones y metaanálisis respaldan que la actividad física, y en especial la EF escolar, mejoran no solo el rendimiento académico —especialmente en matemáticas y lectura—, sino también el comportamiento (p. ej. Álvarez-Bueno et al., 2017). Esto puede convencer incluso al profesorado más reacio a dicho aumento, pero interesado en el rendimiento académico de los estudiantes (Pérez-Pueyo et al., 2021). Sin embargo, este argumento desvía la atención de los objetivos inherentes de la EF, de manera similar a lo que ocurría con los test de condición física, como si esta materia no fuera capaz por sí misma de justificar su valor pedagógico ni de fundamentar su presencia como asignatura.

### **La dimensión administrativa: el aumento de horas y su viabilidad desde la legislación vigente**

Se aborda a continuación la dimensión administrativa para explorar cuál es la viabilidad real de la ampliación horaria. Los datos del presente estudio se recogieron encontrándose en vigor la Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE), aunque la Ley Orgánica para la Modificación de la Ley Orgánica de Educación (LOMLOE) sigue la misma línea en cuanto al procedimiento para una sesión diaria de EF.

Con la LOMCE, de forma previa al curso 2022-23, el artículo 3 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre (BOE), sobre la distribución de competencias, establece que

cada administración educativa podrá determinar qué horario otorgar a cada asignatura específica y de libre configuración autonómica. Esto abriría la posibilidad a impartir más de dos sesiones de EF en todo el país. En el caso de la Comunidad de Madrid, donde se encuentra el centro educativo de esta investigación, se estipula en el Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid (BOCM). Así, en el artículo 6 del Decreto 48/2015, de 14 de mayo (BOCM), se encaja la EF en el bloque de materias específicas, fijando un mínimo de dos horas semanales. Sin embargo, en el apartado 4 de este mismo artículo, se indica que es posible aumentar ese número de horas lectivas porque cada centro tiene la libertad de incrementar el horario de algunas asignaturas específicas o de libre configuración. En este apartado se indica que se podría ofertar la asignatura denominada “Deporte” con dos sesiones semanales. Es decir, sin hacer una petición a la Consejería, bajo la LOMCE un centro podría tener dos sesiones de EF más la opción de ofertar otras dos sesiones de Deporte como optativa. Adicionalmente, el artículo 22 de dicho Decreto 48/2015, sobre la autonomía de los centros docentes, establece que cada centro podrá tomar la decisión de incrementar el horario de las asignaturas, siempre y cuando no se reduzcan las horas lectivas correspondientes a las demás asignaturas. El centro deberá preparar una propuesta que estudiará la Consejería competente y, con esta opción, se podría incorporar al horario una sesión diaria de EF.

En el curso 2022-23 coexisten dos leyes educativas: LOMCE y LOMLOE. La LOMLOE, en el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo (BOE), establece que se impartirán, como mínimo, tres sesiones semanales de EF en los tres primeros cursos de la ESO y dos sesiones en el cuarto curso y primer curso del bachillerato. Se reduce una sesión semanal de una materia troncal, en la línea de la propuesta principal del Comité de Expertos de EF del Consejo COLEF (2018), publicada en el manual titulado “Proyecto para una Educación Física de calidad en España: aumento de horas de Educación Física”. Como con la legislación anterior, la Comunidad de Madrid proporciona autonomía a los centros para poder incrementar el horario de asignaturas sin reducir las horas lectivas de las demás materias, en el artículo 16 del Decreto 65/2022, de 20 de julio (BOCM). De ahí que siga existiendo la posibilidad de una sesión diaria de EF.

Hasta este punto, se han expuesto los beneficios del aumento de horas en la salud, el estado psíquico y el rendimiento académico. Además, las propuestas o intervenciones específicas relacionadas con el incremento de horas de EF (Comité de expertos de EF del Consejo COLEF, 2018; Heras et al., 2017; Pérez-Pueyo et al., 2021) y el encaje administrativo. Sin embargo, debido al escaso número de centros que tienen un horario de EF de más de dos horas lectivas semanales, no se han identificado más estudios y ninguno en cuanto a las percepciones y experiencias del profesorado.

## Objetivo

Por consiguiente, el objetivo de esta investigación fue analizar la implementación de una sesión diaria de Educación Física en un centro educativo desde una perspectiva legislativa, así como explorar las percepciones y experiencias tanto del profesorado de EF como de distintas materias con respecto a esta iniciativa.

## Método

Se realizó un estudio exploratorio cualitativo basado en un marco interpretativo (Creswell y Creswell, 2017). Se empleó una metodología cualitativa de estudio de caso que propició examinar el fenómeno en profundidad y dentro de su contexto real (Yin, 2009). Este enfoque permitió explorar la implementación y encaje de una EF diaria, acorde a la legislación vigente, a través de las aportaciones y percepciones de los docentes. El estudio siguió los estándares para investigación cualitativa de la American Psychological Association (APA) de Levitt et al. (2018).

## Contexto y centro educativo

La investigación se realizó en un centro privado (no concertado) laico de la Comunidad de Madrid, situado en una zona de alta renta per cápita. De línea cinco o seis en función del curso, contando con cerca de 2.000 estudiantes. Se escogió este centro por dos motivos. Primero, porque es de los pocos centros en los que todo el alumnado, desde infantil a bachillerato, realiza como mínimo una sesión diaria de EF. En ESO cuentan con una sesión diaria de EF, adoptada como el recreo (ver apéndice 1). Segundo, porque, a diferencia de otros centros donde con la LOMCE existía una optativa impartida al alumnado interesado, todos los estudiantes tienen una sesión diaria de EF, sin distinción ni optativas. Es un centro fundado bajo la filosofía de la Institución Libre de Enseñanza (ILE), con una tradición de EF que se remonta a décadas, lo que permite realmente ver la cultura del centro y la identidad de la EF en alumnado y profesorado. De acuerdo con su modelo pedagógico, la ILE incluía la EF como elemento fundamental e integral de la educación, lo cual era totalmente vanguardista para su época —y parece que lo sigue siendo— (Felipe, 2014).

## Participantes

Participaron 12 docentes de secundaria que impartían las asignaturas de EF, Inglés, Matemáticas, Lengua y Ciencias Sociales. Un participante desempeñaba el cargo de jefe de estudios de secundaria. La muestra consistió en 9 mujeres y 3 hombres con 36.9 años de edad media (mín. 27, máx. 51,  $DT = 9.4$ ), 11.25 años de experiencia docente media (mín. 3, máx. 23,  $DT = 7.4$ ) y, de esos, 9.75 años de media (mín. 1, máx. 23,  $DT = 9.9$ ) en el centro educativo de esta investigación.

Para la elección de los participantes se llevó a cabo una estrategia de muestreo de cuotas (Coolican, 2014). Es decir, se exploraron las opiniones de docentes de diferentes asignaturas y no solo de EF, con el objetivo de conocer la percepción de estos en relación con el encaje que supone en el horario dicha cifra de horas semanales de EF y el consecuente detrimento de horas lectivas de otras asignaturas en favor de la EF. Se contactó con todos los docentes de secundaria, obteniendo 12 respuestas que se consideraron adecuadas por la variabilidad de puntos de vista aportados, la riqueza de estos y el tipo de investigación cualitativa (Hennink y Kaiser, 2022).

## Equipo investigador

Seis investigadores participaron en este estudio. Cuatro de ellos tenían formación y experiencia en diseños cualitativos y cinco con formación en Educación Física. Ninguno tenía relación previa con los participantes.

## Recogida de datos

El segundo autor facilitó el contacto con el centro al comenzar a desarrollar en este sus prácticas como docente de Educación Física. Tras una reunión con el jefe de estudios de secundaria, este otorgó el permiso para proceder con el estudio. Ante la limitada disponibilidad del profesorado, se decidió conjuntamente que el mejor instrumento para cumplir con el objetivo sería un cuestionario cualitativo de preguntas abiertas, para poder obtener el mayor número de respuestas de los docentes que libremente aceptasen participar, y que estos pudieran cumplimentarlo en momentos de su elección y conveniencia.

Todos los participantes cumplieron un consentimiento informado, elaborado en base a los principios enunciados en la Declaración del Helsinki (World Medical Association, 2013), en el que se les informó de la finalidad de la recogida de los datos, su confidencialidad en el tratamiento y la posibilidad de retirarse del estudio en cualquier momento.

Se empleó un instrumento *ad hoc* de 12 preguntas abiertas, creado por el primer y el segundo autor. Se siguió un proceso riguroso para garantizar su validez y pertinencia con respecto a los objetivos de la investigación, a través de diferentes procesos (p. ej., Creswell y Creswell, 2017): elaboración y validez del contenido a partir de estudios previos, revisión por dos expertos, prueba piloto con dos docentes no vinculados a este estudio, iteración con las primeras respuestas y reflexividad continua del equipo investigador. El instrumento recogió datos personales e incluyó cinco secciones de preguntas en relación con el aumento de horas de EF: objetivo del incremento, beneficios y perjuicios derivados, opinión percibida del alumnado, encaje en el horario lectivo y evolución histórica de esta implementación. El cuestionario cualitativo se realizó a través de Google Forms y se envió por correo electrónico.

El segundo autor contactó presencial e individualmente con todos los docentes de secundaria solicitando su participación y dirección de correo electrónico para enviar el enlace al cuestionario.

### Codificación de categorías y análisis de datos

En la línea de la naturaleza abierta de los estudios cualitativos (Creswell y Creswell, 2017), se utilizó un análisis temático inductivo para identificar los temas emergentes y los datos se analizaron en tres bloques de cuatro respuestas de participantes. Se utilizó Microsoft Excel, ya que esta herramienta permite una organización eficiente y sistemática de respuestas de la naturaleza de este estudio, facilitando la identificación de temas recurrentes y patrones emergentes.

Inicialmente, y por separado, el primer, segundo y tercer autor leyeron todas las respuestas para obtener una idea general. En segundo lugar, realizaron una codificación mixta a partir de códigos tanto teóricos (basados en la literatura en este campo) como “en vivo” (códigos emergentes de las respuestas de los participantes). Tras el análisis de los datos de los primeros cuatro participantes, se puso en común la codificación realizada por cada autor y se perfeccionó. Se eliminaron códigos no relevantes y se fusionaron o dividieron otros en función de su similitud o diferenciación para avanzar en la precisión del análisis. El primer autor continuó entonces con la codificación. En cuarto lugar, se realizó un análisis conceptual a partir de una matriz con los principales resultados y atributos (Bazeley, 2013), triangulando códigos y el análisis en reflexiones grupales entre cuatro autores.

## Resultados

### Visión de la Educación Física

Todos los profesores afirmaron que la EF goza de una gran importancia en este centro educativo y mostraron su acuerdo respecto a impartir como mínimo una sesión diaria e, idealmente, entre hora y media y dos. La mayoría de los docentes, incluidos aquellos que no impartían EF, aclararon que el objetivo principal de conceder tanta importancia a la EF era el desarrollo integral de los alumnos. Profundizando en esta idea, el participante 12 (P12) vincula la visión pedagógica del centro con sus orígenes en la ILE. Para este docente, la ILE recuperó “la idea de la Grecia Clásica del ser humano como un todo indivisible”, y así lo ha hecho el centro. Esto se reduce, dicho de otra forma, por el P5, en el proverbio romano ampliamente conocido “*mens sana in corpore sano*”. Los profesores insistieron en que dicho desarrollo integral del alumnado comprende no solo el componente físico sino también el aspecto social, emocional, afectivo y mental. Así, el docente P1 declaró que “crea un vínculo entre los alumnos y se

sienten mucho más identificados con su centro”. Con respecto al desarrollo integral dentro de la EF, el docente P7 afirmó: “Tiene como fin último formar personas que mantengan estos valores y hábitos a lo largo de su vida adulta”. Más allá de un enfoque físico o de rendimiento, en la asignatura de EF se impartían, según los docentes, una gran variedad de contenidos que brindan a los estudiantes un amplio abanico de experiencias recorridas por el hilo conductor de una EF integradora.

### Alta carga lectiva de Educación Física: beneficios e inconvenientes

Varios profesores destacaron que prácticamente no había alumnado con obesidad, asociándolo a las siete horas lectivas semanales de EF en primaria y cinco en secundaria. Más allá de la actividad física, lo vincularon con el desarrollo de hábitos saludables y con la dimensión emocional-afectiva y la autoestima a la que también conduce esta. Para apoyar esta tesis, el P12 hizo alusión a una anécdota: “Vino un grupo de profesores franceses de intercambio al colegio y me impresionó una cosa que dijo uno de ellos: ‘los niños de este colegio parecen felices, siempre se están riendo’. ¿Relación entre ejercicio y endorfinas o casualidad?”. En esta misma línea, el P6 comentó que, en su experiencia previa, a los estudiantes en otros centros “se les ve menos contentos”.

Los docentes también aludieron a la relación entre actividad física e incremento del rendimiento académico como un beneficio. Así, el P7 respondió: “Estudios recientes en el campo de la neuroeducación parecen avalar esas decisiones, ya que indican que un grado alto de actividad física en los niños facilita mucho la adquisición de otros aprendizajes”.

Además, cabe destacar la perspectiva de algunos de los docentes que habían trabajado en otros colegios con menos horas de EF a la semana. Estos docentes explicaron que habían percibido diferencias positivas en comparación con dichos centros escolares. Por ejemplo, “menor índice de obesidad, menores incidencias disciplinarias, más desarrollo físico” (P7) o “diferencias físicas, sociales, comportamentales, metabólicas, de rendimiento escolar, médicas... No terminaría nunca.” (P12). Por último, es interesante destacar que la totalidad de los profesores encuestados percibieron que el alumnado estaba encantado con el alto número de horas de EF, añadiendo que era la asignatura favorita de una gran parte.

Como único aspecto negativo, los docentes coincidieron en que el mayor de los inconvenientes era el aumento de lesiones: “Existe más riesgo de que los alumnos sufran pequeñas lesiones, en nuestro centro son habituales las muletas.” (P7).

### Organización de la EF en el centro educativo y encaje en la legislación

La estrategia seguida para impartir una sesión semanal de EF, y a la vez respetar la legislación, ha sido reducir el tiempo de

recreos y comedores. Los recreos, tal y como son habitualmente concebidos, desaparecen para dar lugar a las sesiones de EF. Así describieron dicha estrategia los P2 y P3, respectivamente: “Se recorta de otras asignaturas no obligatorias y del recreo”; “tenemos menos recreo y con eso compensamos”. Hubo dos profesores que aludieron directamente a la legislación para fundamentar su respuesta: “La ley marca un mínimo de horas por materia, no un máximo” (P12).

La gran mayoría de los profesores reconoció que encajar el alto número de horas de EF implicaba dificultades. El P7 englobó las opiniones también de otros profesores exponiendo el abanico de factores implicados:

Económicos (a mayor número de horas, mayor número de profesores contratados), materiales (espacios adecuados y materiales), logísticos (organización de horarios y espacios), pedagógicos (aumentar la EF implica restar tiempo a otras materias) y, puede que, en algunos contextos, sociales (comunidades de padres que no acepten aumentar la EF a costa de otras áreas más “cognitivas”).

Entre todos los docentes, la principal preocupación fue la reducción del tiempo de otras materias al aumentar las horas de EF. Además, la composición de los horarios y la gestión de los espacios son problemas habituales a resolver. Sin embargo, a pesar de estos desafíos y preocupaciones, el P12 afirmó que “el encaje horario es sencillo si todo gira en torno a los horarios de EF y las comidas y no entorno al resto de materias”.

## Discusión

Esta investigación tuvo por objetivo explorar cómo se ha implantado y mantenido la aplicación de, al menos, una hora lectiva diaria de EF a través de las percepciones del profesorado de EF y de otras materias. Mediante un diseño cualitativo de estudio de caso, los resultados mostraron una valoración positiva por parte de profesorado, un enfoque integral de la EF, el encaje a nivel organizativo y logístico en el horario y de acuerdo a la legislación, y sus beneficios y dificultades derivados.

### Visión de la Educación Física y su alta carga lectiva

Los resultados muestran que el enfoque de la EF en el centro escolar de este estudio de caso, con al menos una sesión diaria, se vincula al desarrollo integral de los estudiantes, más allá de las simples habilidades y condición física. Esta visión está en la línea del informe del Comité de expertos de Educación Física del Consejo General de la Educación Física y Deportiva (COLEF) (2018). Desde la perspectiva del bienestar físico, la EF persigue la adquisición y el mantenimiento de hábitos saludables (Pérez-Pueyo et al., 2021). Esta función parece necesaria ante el alarmante sedentarismo del 73 % de la población infantil española (Consejo Superior de Deportes, 2011) y estimando que hasta el 80 % de los escolares únicamente realiza actividad

física en el centro educativo (Comisión Europea, Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura, Eurydice, 2013). Sin embargo, como se ha argumentado anteriormente, abordar la obesidad no debe acaparar los fines de la EF (González-Calvo et al., 2022).

Desde la perspectiva social, como consideran los docentes participantes, puede mejorar la convivencia en el centro educativo (Gil Espinosa et al., 2016). En esta línea, mediante descansos activos también se podría aumentar la interacción social y cognitiva del alumnado, así como su participación motriz (Jiménez-Parra et al., 2022). Además, algunos docentes consideraron de importancia las oportunidades que les proporciona para su vida adulta (p. ej., para su ocio) y para la creación de una cultura físico-deportiva (López Pastor et al., 2016). Por último, desde la perspectiva psíquica, la EF contribuye a una mejor capacidad cognitiva y rendimiento académico (p. ej., Ardoy et al., 2014).

Los docentes también declararon que el alumnado está muy satisfecho con el alto número de horas de EF y es una de sus asignaturas preferidas. Con alta probabilidad, provocado por el enfoque integral de este centro lejos de una EF vinculada al rendimiento que generara desinterés y desmotivación (p. ej., Hortigüela-Alcalá et al., 2021).

### Organización de la EF en el centro educativo y encaje en la legislación

De manera general, los docentes expusieron que no es sencillo organizar logísticamente este alto número de sesiones de EF. La solución se basa en el uso del tiempo destinado habitualmente a los recreos, ampliando su duración, para convertirlos en sesiones de EF. Es decir, supone la desaparición del recreo como habitualmente se concibe, dejando en parte de lado situaciones que se generan de forma autónoma por el alumnado en esos momentos más libres y que también son de importancia (Chaves Álvarez, 2013).

Los docentes encuestados, acostumbrados a que la EF sea una parte primordial del día a día de sus alumnos, están de acuerdo en afirmar que el mínimo de horas diarias que se debería asignar a esta materia debería ser una. Hay que considerar que este centro educativo cuenta con una tradición de décadas siguiendo este modelo y, aunque pueda haber un cierto debate y opiniones que se salgan parcialmente de esta línea, todos asumen que es una señal de identidad y que se va a mantener.

Como destacó el P12, “la ley marca un mínimo de horas por materia, no un máximo”. El Estado le cede esta competencia a cada comunidad y abre la posibilidad a una sesión diaria de EF. En el caso del centro de este estudio, tomamos como referencia el BOCM (Decreto 65/2022). Como se exponía en la introducción, no se especifica un máximo. Los centros tienen la posibilidad de aumentar el horario de algunas asignaturas específicas o de libre configuración, o para tomar la decisión de incrementar el

horario de las asignaturas, siempre y cuando no se reduzcan las horas lectivas correspondientes a las demás materias.

### Aplicaciones prácticas

Tanto las propuestas antes mencionadas (Comité de expertos de EF del Consejo COLEF, 2018; Heras et al., 2017; Pérez-Pueyo et al., 2021) como las estrategias que lleva a cabo este centro pueden ser tenidas en cuenta por cualquier centro a la hora de diseñar la estructura que vertebró el aumento de sesiones de EF. Respecto a las posibles transferencias de esta propuesta a otros centros educativos, las principales cuestiones a tener en cuenta parecen ser las siguientes: debe ser una decisión colectiva y mayoritaria a nivel de centro que cuente con un amplio apoyo tanto en el claustro como entre las familias y el consejo escolar; modificar los horarios del centro de forma que los recreos se conviertan en sesiones de EF y se alargue su duración; acortar los horarios de comedor y no poner horas de EF después de la comida; ajustar ligeramente los horarios del resto de asignaturas; y, probablemente, contratar a más profesorado de EF o buscar formas eficientes de gestión en función de la formación universitaria y especialización del claustro (más sencillo en primaria que en secundaria).

Aunque los beneficios de una alta carga lectiva en EF son indiscutibles, es vital que los centros educativos anticipen y se preparen para los desafíos inherentes, tales como el riesgo de lesiones y el reajuste de horas destinadas a otras materias. Asimismo, cada institución debe llevar a cabo una evaluación detallada de su contexto para establecer las estrategias organizativas y legislativas más pertinentes.

En el centro educativo objeto de este estudio, la priorización de la EF ha sido una señal distintiva desde su fundación en los años 40, convirtiéndose en un factor decisivo para muchas familias al elegir esta institución. No obstante, para centros que no cuenten con esta tradición consolidada, es esencial involucrar y sensibilizar a toda la comunidad educativa, desde el profesorado y alumnado hasta las familias, resaltando la importancia y los beneficios de integrar la EF en el currículo escolar.

### Limitaciones y futuras líneas de investigación

El centro escogido en la investigación era uno de los pocos centros que recogían las características idóneas para contextualizar la investigación y aportar una visión desde una perspectiva cualitativa que enriqueciera el estado de la cuestión. Sin embargo, a su vez, el contextualizar el estudio en este centro ha implicado unas limitaciones inherentes. Por ejemplo, el régimen de gestión privado dificulta generalizar los resultados a otros centros, principalmente de gestión pública.

Como futuras líneas de investigación, sería interesante ampliar la visión tanto del número de centros y su titularidad,

como de los distintos regímenes de gestión vigentes. Esto permitiría conocer la opinión de otros docentes y centros, y también se podría explorar la perspectiva de alumnado y familias.

### Conclusión

En este centro educativo, los docentes de EF y de otras materias conciben que una sesión de EF diaria es una medida muy adecuada para el alumnado, a la par que una importante señal de identidad del centro desde hace décadas. Los participantes destacan la importancia de la EF para el desarrollo integral: físico, cognitivo, emocional, social, etc. Esta organización en el centro se alcanza ampliando la duración de los recreos y destinándolos a la EF, dejando a un lado el uso habitual del recreo. A pesar de algunas dificultades a afrontar y decisiones que tomar, el encaje legislativo es perfectamente posible. En estos tiempos de la LOMLOE en los que la tercera hora lectiva de EF se ha implantado, el profesorado de EF tiene la oportunidad de demostrar la importancia de esta asignatura (Pérez-Pueyo et al., 2021). La EF es mucho más que abordar el sedentarismo y la obesidad y por ello esta no puede ser la justificación —o al menos la única— para la ampliación de horario de la EF escolar. Por consiguiente, los docentes de EF tienen en su mano aprovechar este momento para cambiar el valor y el estatus de esta asignatura y que cale en su alumnado, compañeros docentes, familias, políticos y sociedad en general. En esta línea, la importancia de este estudio recae en mostrar cómo dar incluso un paso más, hasta incorporar una sesión de EF diaria, en la estructura organizativa de cualquier centro educativo.

### Financiación

Este trabajo ha sido financiado por la Universidad Francisco de Vitoria en la Convocatoria de Investigación en Innovación Educativa 2023 en el proyecto “Hacia prácticas más efectivas, personalizadas y cercanas a docentes y estudiantes en Educación Física” (UFV2023-63).

### Referencias

- Álvarez-Bueno, C., Pesce, C., Cavero-Redondo, I., Sánchez-López, M., Garrido-Miguel, M., & Martínez-Vizcaíno, V. (2017). Academic achievement and physical activity: a meta-analysis. *Pediatrics*, *140*(6), e20171498. <https://doi.org/10.1542/peds.2017-1498>
- Ardoy, D. N., Fernández-Rodríguez, J. M., Jiménez-Pavón, D., Castillo, R., Ruiz, J. R., & Ortega, F. B. (2014). A Physical Education trial improves adolescents' cognitive performance and academic achievement: the EDUFIT study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *24*, 52–61. <https://doi.org/10.1111/sms.12093>
- Bazeley, P. (2013). *Qualitative data analysis: Practical strategies*. Sage.
- Beltrán-Carrillo, V. J., & Devís-Devís, J. (2019). Inactive student thinking on their negative experiences in physical education: discourses of performance, healthism and hegemonic masculinity. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, *15*(55), 20–34. <https://doi.org/10.5232/ricyde2019.05502>

- Chaves Álvarez, A. L. (2013). An Overview of School Recess: What Children Think and Feel. *Revista Electrónica Educare*, 17(1), 67–87. <https://doi.org/10.15359/ree.17-1.4>
- Comité de expertos de Educación Física del Consejo COLEF. (2017). Proyecto para una Educación Física de calidad en España. Argumentación científica. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 417, 83–99. <https://doi.org/10.55166/reefd.vi417.556>
- Consejo General de la Educación Física y Deportiva (COLEF). (2018). *Proyecto para una Educación Física de calidad en España: aumento de horas de Educación Física en el currículo de Secundaria, Bachillerato y FP. Posibilidades del reparto horario*. Comité de expertos de EF del Consejo COLEF. [https://drive.google.com/file/d/1zyuvvtVLoNiHv\\_veLnxk-sc5fPoC7tB/view](https://drive.google.com/file/d/1zyuvvtVLoNiHv_veLnxk-sc5fPoC7tB/view)
- Consejo Superior de Deportes. (2010). *Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte*. <https://www.csd.gob.es/es/plan-integral-para-la-actividad-fisica-y-el-deporte-en-el-ambito-del-deporte-en-edad-escolar-0>
- Consejo Superior de Deportes. (2011). *Los hábitos deportivos de la población escolar en España*. [https://estaticos.csd.gob.es/csd/docs/Los\\_habitos\\_deportivos\\_en\\_la\\_poblacion\\_escolar.pdf](https://estaticos.csd.gob.es/csd/docs/Los_habitos_deportivos_en_la_poblacion_escolar.pdf)
- Coolican, Hugh. (2014). *Research methods and statistics in psychology* (6th ed.). Psychology Press.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage Publications.
- Devis Devís, J., & Peiró Valert, C. (1992). Exercise and Health Promotion in Children and Youngsters. *Gaceta Sanitaria*, 6(33), 263–268. [https://doi.org/10.1016/S0213-9111\(92\)71125-X](https://doi.org/10.1016/S0213-9111(92)71125-X)
- European Commission, European Education and Culture Executive Agency, Eurydice. (2013). *Physical education and sport at school in Europe*. Publications Office. <https://data.europa.eu/doi/10.2797/49648>
- European Parliament. (2007). *Report on the role of sport in education*. Committee on Culture and Education. [https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-6-2007-0415\\_EN.html](https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-6-2007-0415_EN.html)
- Felipe, J. L. (2014). La Institución Libre de Enseñanza: sus principios pedagógicos innovadores y su presencia en el currículo de la educación física actual. El primer centro docente español que utilizó el deporte como elemento educativo. *Citius, Altius, Fortius*, 7(2). <https://doi.org/10.15366/citius2014.7.2.004>
- Fernández, J., Hortigüela, D., & Pérez, Á. (2018). Revisando los modelos pedagógicos en educación física. Ideas clave para incorporarlos al aula. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 423, 57–80. <https://doi.org/10.55166/reefd.vi423.695>
- Gil Espinosa, F. J., Chillón Garzón, P., & Delgado Noguera, M. A. (2016). Classroom management in problematic behaviors of coexistence in mandatory secondary education. *Retos*, 30(48–53). <https://doi.org/10.47197/retos.v0i30.42015>
- González-Calvo, G., Otero-Saborido, F., & Hortigüela Alcalá, D. (2022). Discussion of Obesity and Physical Education: Risks, Implications and Alternatives. *Apunts Educación Física y Deportes*, 148, 10–16. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2022/2\).148.02](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2022/2).148.02)
- Green, K. (2004). Physical education, lifelong participation and 'the couch potato society'. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 9(1), 73–86. <https://doi.org/10.1080/1740898042000208133>
- Hennink, M., & Kaiser, B. N. (2022). Sample sizes for saturation in qualitative research: A systematic review of empirical tests. *Social Science & Medicine*, 292, 114523. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114523>
- Heras, C., Pérez-Pueyo, Á., Hortigüela-Alcalá, D., & Hernando-Garijo, A. (2017). ¿Es posible la ampliación del horario de Educación Física sin perjudicar a las demás materias? Ejemplo de organización de un Proyecto Deportivo de Centro tras cuatro años de implantación. In *XII Congreso Internacional sobre la Enseñanza de la Educación Física y Deporte Escolar*, Alto Rendimiento Servicios Editoriales y Formación Deportiva S. L. (Ed.).
- Hortigüela-Alcalá, D., Barba-Martín, R. A., González-Calvo, G., & Hernando-Garijo, A. (2021). 'I hate Physical Education': an analysis of girls' experiences throughout their school life. *Journal of Gender Studies*, 30(6), 648–662. <https://doi.org/10.1080/09589236.2021.1937077>
- Jiménez-Parra, J. F., Manzano-Sánchez, D., Camerino, O., Castañer, M., & Valero-Valenzuela, A. (2022). Enhancing physical activity in the classroom with active breaks: A mixed methods study. *Apunts Educación Física y Deportes*, 147, 84–94. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2022/1\).147.09](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2022/1).147.09)
- Levitt, H. M., Bamberg, M., Creswell, J. W., Frost, D. M., Josselson, R., & Suárez-Orozco, C. (2018). Journal article reporting standards for qualitative primary, qualitative meta-analytic, and mixed methods research in psychology: The APA Publications and Communications Board task force report. *American Psychologist*, 73(1), 26–46. <https://doi.org/10.1037/amp0000151>
- Lloyd, M., Colley, R. C., & Tremblay, M. S. (2010). Advancing the debate on 'fitness testing' for children: Perhaps we're riding the wrong animal. *Pediatric Exercise Science*, 22(2), 176–182. <https://doi.org/10.1123/pes.22.2.176>
- López-Pastor, V. M. (1999). *Prácticas de evaluación en Educación Física: estudio de casos en Primaria, Secundaria y Formación del Profesorado*. Universidad de Valladolid.
- López-Pastor, V. M. (2000). Searching for a formative evaluation in Physical Education: Critical analysis of the existing reality, proposal presentation and general analysis of its put to practice. *Apunts Educación Física y Deportes*, 4(62), 16–23.
- López-Pastor, V. M. (2006). *La Evaluación en Educación Física: Revisión de los modelos tradicionales y planteamiento de una alternativa: La evaluación formativa y compartida*. Miño y Dávila.
- López-Pastor, V. M., Kirk, D., Lorente-Catalán, E., MacPhail, A., & Macdonald, D. (2013). Alternative assessment in physical education: a review of international literature. *Sport, Education and Society*, 18(1), 57–76. <https://doi.org/10.1080/13573322.2012.713860>
- López Pastor, V. M., Pérez Brunicardi, D., Manrique Arribas, J. C., & Monjas Aguado, R. (2016). Challenges of Physical Education in XXI Century. *Retos*, 29, 182–187. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i29.42552>
- López-Pastor, V. M., & Pérez-Pueyo, Á. (2017). *Evaluación formativa y compartida en educación: experiencias de éxito en todas las etapas educativas*. Universidad de León.
- McIntyre, F., Chivers, P., Larkin, D., Rose, E., & Hands, B. (2015). Exercise can improve physical self perceptions in adolescents with low motor competence. *Human Movement Science*, 42, 333–343. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2014.12.003>
- Oliveira, G., Cavenago, H.F., Goldberg, T.B.L., Venancio, E.J., Teixeira, A.S., & Silva, C.C. (2022). School intervention with recreational motor activity for overweight children. *Apunts Educación Física y Deportes*, 147, 17–25. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2022/1\).147.02](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2022/1).147.02)
- Pérez-Farinós, N., López-Sobaler, A. M., Dal Re, M. Á., Villar, C., Labrado, E., Robledo, T., & Ortega, R. M. (2013). The ALADINO study: A national study of prevalence of overweight and obesity in Spanish children in 2011. *BioMed Research International*, 2013, 163687. <https://doi.org/10.1155/2013/163687>
- Pérez-Pueyo, Á., Hortigüela Alcalá, D., Fernández-Fernández, J., Gutiérrez-García, C., & Rodríguez, L. (2021). More hours yes, but how can they be implemented without losing the pedagogical approach of Physical Education? *Retos*, 39, 345–353. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.80283>
- Ruiz-Pérez, L. M., Navia-Manzano, J. A., Ruiz Amengual, A., Ramón Otero, I., & Palomo Nieto, M. (2015). Motor Co-ordination and academic achievement in adolescents. *Retos*, 29, 86–89. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i29.38769>
- Yin, R. K. (2009). *Case study research: Design and methods*. Sage Publications.
- World Medical Association. (2013). World Medical Association Declaration of Helsinki ethical principles for medical research involving human subjects. *JAMA: Journal of the American Medical Association*, 310(20), 2191–2194. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>

**Conflicto de intereses:** las autorías no han declarado ningún conflicto de intereses.



© Copyright Generalitat de Catalunya (INEFC). Este artículo está disponible en la URL <https://www.revista-apunts.com/es/>. Este trabajo está bajo la licencia Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. Las imágenes u otro material de terceros en este artículo se incluyen en la licencia Creative Commons del artículo, a menos que se indique lo contrario en la línea de crédito. Si el material no está incluido en la licencia Creative Commons, los usuarios deberán obtener el permiso del titular de la licencia para reproducir el material. Para ver una copia de esta licencia, visite [https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es\\_ES](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es_ES)



## Apéndice 1

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:30-10:30	Inglés	Laboratorio	Plástica	Economía/Biología	Inglés
10:30-11:30	Matemáticas	TIC	Matemáticas	Química	Lengua
11:30-12:30	F. Q.	Historia	Biología	Lengua	Laboratorio
12:30-13:30	EF	EF	EF	EF	EF
13:30-14:15	Lengua	Lengua	Historia	Filosofía	Historia
14:15-14:45	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
14:45-15:30	Química	Inglés	Valores Éticos	Asesoría	Matemáticas
15:30-16:25	Filosofía	F. Q.	Inglés	Matemáticas	Economía