

DE LA
EN LA

DÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA CALLE



16 ABRIL 2026 ESPAÑA

www.consejo-colef.es/defc

16
edición



DEFC EN LA CALLE

ÍA EDUCACIÓN ÍSICA ALLE

16 ABRIL 2026 ESPAÑA

www.consejo-colef.es/defc

**FORMULARIO
DE ADHESIÓN**



Índice

- 1 Un día para abrir ventanas.
[Página 04](#)
- 2 Moviendo cuerpos, conectando mentes: la EF en un mundo atravesado por tecnología.
[Página 07](#)
- 3 Cuando el personal docente amplía posibilidades con la tecnología.
[Página 12](#)
- 4 Responsabilidades del personal docente cuando utiliza tecnología.
[Página 16](#)
- 5 La vivencia del alumnado: cuando la tecnología se convierte en parte del movimiento.
[Página 20](#)
- 6 Cómo organizar un **#DEFC2026** donde la tecnología se viva en movimiento.
[Página 24](#)
- 7 Súmate al movimiento que transforma la EF.
[Página 31](#)



1. UN día para abrir ventanas



¡Adhiérete!



Cada primavera, miles de centros educativos de toda España abren sus puertas para llevar la Educación Física a la calle. No es un gesto simbólico: es una declaración colectiva. El **Día de la Educación Física en la Calle** ([DEFC](#)) nació para mostrar a la sociedad aquello que muchas veces queda escondido entre paredes y horarios: una Educación Física que enseña a moverse, pero también a convivir, a pensar con el cuerpo y a construir comunidad

Durante los últimos años, el DEFC ha reunido a **cientos de miles de escolares** y a **docentes de todas las etapas**, convirtiéndose en una de las movilizaciones educativas más visibles del Estado. Cada adhesión registrada —sea de un colegio rural, un instituto urbano o un centro de educación especial— suma a una red que crece de forma orgánica y que evidencia algo fundamental: **la Educación Física tiene un impacto social que va más allá de las aulas.**

El DEFC no es un evento único ni una celebración aislada. Es un **instrumento de transformación cultural y educativa**, impulsado por el Consejo COLEF y organizado libremente por cada centro, donde:

- la sociedad puede ver cómo se aprende a través del movimiento;
- el alumnado descubre que sus ciudades también pueden ser espacios educativos;
- las familias observan la calidad, profesionalidad y diversidad de la EF contemporánea;
- y el propio personal docente se reconoce como un agente de cambio que comparte su práctica con su comunidad.

Desde 2022, [cada edición se articula en torno a los Objetivos de Desarrollo Sostenible](#), conectando la EF con retos globales: movilidad activa, salud mental, inclusión... Esta lógica ha permitido que el DEFC deje de ser solo una jornada de visibilización para convertirse en una plataforma pedagógica, alineada con la evidencia científica y con las políticas públicas que reclaman estilos de vida activos, entornos escolares saludables y cultura del bienestar.

¡EN 2026 DAMOS UN PASO MÁS!

La sociedad se mueve en un mundo donde lo analógico y lo digital se entrelazan, donde el movimiento y los datos conviven, donde aprender implica también comprender cómo la tecnología transforma nuestra forma de relacionarnos, de expresarnos y de cuidarnos. Por eso, este año el DEFC abre una ventana distinta: la que une cuerpos que se mueven con mentes que se conectan.



¿Qué es el DEFC?

El Día de la Educación Física en la Calle (DEFC)

es una iniciativa estatal de carácter anual cuyo origen se remonta a 2011, cuando el docente de Educación Física Fran Flórez, desde el municipio de Laviana (Asturias), impulsó la realización de una jornada al aire libre para visibilizar, ante la comunidad educativa y la ciudadanía, el verdadero alcance pedagógico de la materia. Desde entonces, la iniciativa ha experimentado un crecimiento sostenido, incorporando progresivamente a centros de todas las etapas educativas y de prácticamente todo el territorio.

El DEFC se articula como una **acción descentralizada**: cada centro participante diseña y desarrolla sus actividades conforme a sus recursos, su contexto y su proyecto educativo. El Consejo COLEF actúa como **motor y entidad dinamizadora**, estableciendo la fecha anual, definiendo la temática y proporcionando materiales de difusión, pero no organiza actividades propias. Su papel es recolectar y visibilizar la participación, ofreciendo un marco común que dé cohesión y sentido a la acción colectiva.

La adhesión al DEFC es voluntaria, pero ha adquirido una notable dimensión: cada año cientos de centros educativos registran formalmente su involucración, permitiendo

estimar el alcance real de la iniciativa y evidenciar la relevancia social de la Educación Física. Esta capacidad de movilización ha contribuido a situar el DEFC como un **referente estatal en materia de promoción de estilos de vida activos y de defensa del valor educativo del movimiento**.

OBJETIVOS FUNDAMENTALES DEL DEFC:

- **Dar visibilidad** al carácter educativo, inclusivo y formativo de la Educación Física, destacando su contribución al desarrollo integral del alumnado.
- **Acercar a la sociedad** la realidad de una EF actualizada, orientada al bienestar, la salud, la convivencia y la ciudadanía activa.
- **Reivindicar espacios públicos** como entornos legítimos para el aprendizaje corporal y para la promoción de hábitos activos.
- **Mostrar la diversidad metodológica** que caracteriza a la EF contemporánea, más allá de la imagen reduccionista centrada únicamente en deportes tradicionales o rendimiento físico.
- **Fortalecer la identidad profesional** del colectivo docente de EF a través de una acción compartida con impacto nacional.
- **Impulsar la concienciación institucional**,

aportando datos agregados de participación que contribuyen al reconocimiento del valor educativo y social de la materia.

Desde 2022, cada edición incorpora una **temática vinculada a los Objetivos de Desarrollo Sostenible**, lo que ha permitido dotar al DEFC de un marco conceptual sólido, alineado con políticas educativas y sanitarias, y capaz de integrar desafíos contemporáneos como los siguientes:

- **2022:** [EF sosteniendo la salud y el planeta](#)
- **2023:** [Fomentando la mov. activa con +EF](#)
- **2024:** [Educación Física y Salud Mental"](#)
- **2025:** [La EF: una poderosa herramienta de inclusión](#)

En esencia, el DEFC es un **proyecto educativo de país**, nacido desde la práctica docente y reforzado por el impulso colegial, que combina autonomía de los centros, participación comunitaria y una visión moderna de la Educación Física como motor de bienestar, ciudadanía y equidad.

2. MOVIENDO CUERPOS. CONECTANDO MENTES: la EF en un mundo atravesado por tecnología



¡Adhiérete!





La temática del DEFC 2026 sitúa a la Educación Física en un cruce muy concreto: el de **cuerpos que se mueven en un mundo atravesado por pantallas, métricas, retos virales e influencers**. No se trata solo de usar tecnología en clase, sino de educar para entender **cómo la tecnología condiciona la forma de moverse, de percibirse y de cuidarse**.

La vida cotidiana del alumnado está profundamente influida por pantallas, redes sociales, métricas corporales, retos virales, desafíos sin evidencia y mensajes que moldean la forma en que niñas, niños y adolescentes se perciben, se comparan y se relacionan con sus propios cuerpos. El movimiento ya no ocurre únicamente en los patios y los pabellones: también sucede—y se interpreta— en espacios digitales donde la imagen, la inmediatez y la exposición pública configuran nuevos modos de entender la actividad física.

La aceptación corporal, prioritaria en la LOMLOE

Primaria

Art. 17 k. LOE: «Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social».

Secundaria

Art. 23 k. LOE: «Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social».

Bachillerato

Los objetivos de la etapa no hacen mención explícita a la aceptación del cuerpo, pero por supuesto que en las competencias específicas y en los saberes básicos se contemplan cuestiones relacionadas con la identidad y la imagen corporal.

Por eso, la Educación Física del siglo XXI necesita incorporar una mirada crítica y pedagógica sobre la tecnología. No para convertir la clase en una extensión de lo digital, sino para acompañar al alumnado en un entorno que influye directamente en su bienestar físico, emocional y social.

El lema de este año, **«EF 2.0: Moviendo cuerpos, conectando mentes»**, resume esta realidad: moverse hoy implica también pensar, interpretar y protegerse en un entorno donde el cuerpo puede ser observado, cuantificado, comparado o incluso distorsionado.

En ese contexto, aunque otros ODS puedan relacionarse de manera tangencial, esta edición se ancla de forma especial en tres:



Cada uno aporta una dimensión clave de lo que significa educar sobre tecnología desde la Educación Física. En este cruce entre salud, educación y equidad, la temática del DEFC 2026

propone una idea central:

La tecnología forma parte del ecosistema donde se construye hoy la relación del alumnado con su cuerpo. Por eso, la Educación Física tiene la responsabilidad de enseñar a habitarla con criterio, seguridad y sentido.

“EF 2.0: Moviendo cuerpos, conectando mentes” no es una invitación a llenar el patio de dispositivos, sino a mirar de frente la realidad digital del alumnado y a aprovecharla para:

- motivar y acompañar,
- educar el pensamiento crítico frente a lo que se ve en redes,
- facilitar la autoevaluación y el seguimiento de estilos de vida activos,
- y construir experiencias donde la tecnología esté al servicio del movimiento y del bienestar, y no al revés.

2.1) La tecnología influye en cómo el alumnado se mira y se valora

Las redes sociales presentan cuerpos filtrados, retos físicos de imitación masiva, discursos sobre “formas ideales” y contenidos que prometen resultados rápidos sin fundamento. Este flujo constante de imágenes e instrucciones modula la autoestima, la percepción corporal y la relación con el esfuerzo.

El personal docente de EF se encuentra así ante una nueva necesidad educativa:

- ayudar al alumnado a distinguir entre prácticas seguras y prácticas riesgosas,
- contextualizar lo que ven para que no se convierta en presión o autoexigencia,
- reforzar la idea de que el bienestar no depende de métricas o apariencias,
- favorecer una lectura más amable y realista del propio cuerpo.

La EF puede ofrecer un contrapeso pedagógico frente a discursos digitales que a menudo son simplistas, estandarizados o directamente nocivos.

2.2) La tecnología condiciona cómo se interpreta el movimiento

El alumnado está acostumbrado a que todo puede medirse, grabarse o compartirse. Aplicaciones, relojes y retos sociales generan la sensación de que lo importante es lo que queda registrado, no lo que se siente o se aprende.

Esto modifica la vivencia motriz:

- algunas personas se desmotivan si “no alcanzan el objetivo”,
- otras sienten presión por mostrar progreso inmediato,
- muchas confunden intensidades recomendables con intensidades imitadas,
- y algunas empiezan a valorar su capacidad física con criterios externos, no educativos.

La Educación Física puede reconstruir un marco sano donde el movimiento se entiende desde la experiencia propia, el disfrute, el esfuerzo regulado y la evolución personal, no desde la comparación constante.

2.3) La tecnología redefine la motivación y la participación

El entorno digital está lleno de elementos que influyen en la disposición del alumnado a moverse:

- dinámicas de reto,
- narrativas visuales,
- progresiones por niveles,
- recompensas simbólicas,
- comunidades virtuales donde compartir logros.

Estas estructuras, aunque provienen del mundo digital, repercuten directamente en la forma en que se relacionan con la AF. Entenderlas permite:

- comprender qué les motiva,
- por qué algunos se sienten más implicados cuando hay un desafío colectivo,
- por qué otras personas necesitan ver un progreso visible para mantener la constancia,
- cómo la cultura digital moldea la energía y el compromiso en el ámbito escolar.

La EF puede actuar como puente entre estas motivaciones y propuestas de actividad física que sean seguras, educativas y sostenidas en el tiempo.

2.4) La tecnología amplía desigualdades y también puede ayudar a reducirlas

El acceso desigual a dispositivos, la diferente competencia digital y la variedad de experiencias corporales de origen tecnológico hacen que no todo el alumnado parta del mismo lugar. Algunas personas llegan a la escuela con un exceso de exposición; otras, con ninguna. Algunas se sienten cómodas analizándose en vídeo; otras, vulnerables. Algunas se comparan constantemente; otras evitan cualquier forma de observación.

Comprender estas diferencias es fundamental para que la EF:

- no reproduzca desigualdades,
- no exponga a quien no está preparado,
- no utilice tecnología como filtro,
- pero sí como oportunidad para que cada persona encuentre su camino motriz.

La tecnología no es neutra; su uso educativo tampoco debe serlo.

2.5) Una Educación Física que acompaña a pensar el cuerpo en la era digital

Este DEFC propone mirar de frente esta realidad. El cuerpo sigue siendo el centro de la experiencia educativa en EF, pero hoy convive con algoritmos, pantallas, narrativas digitales y entornos donde la imagen pesa tanto como el gesto.

Por eso, «EF 2.0: Moviendo cuerpos, conectando mentes» no pretende definir un modelo nuevo, sino recordar que:

- el movimiento necesita reflexión,
- la tecnología necesita interpretación,
- y la escuela tiene el papel esencial de ayudar al alumnado a navegar un mundo donde lo físico y lo digital están entrelazados.

La Educación Física no integra tecnología para llenarse de dispositivos, sino para educar a personas que ya viven en un ecosistema digital y que necesitan comprenderlo para cuidarse, participar y relacionarse mejor.



3. cuando el personal docente amplía posibilidades con la tecnología



¡Adhiérete!



La tecnología se ha convertido en un recurso transversal que puede acompañar cada dimensión de la labor docente en Educación Física. No cambia su esencia corporal, vivencial y relacional, pero sí **abre un abanico de oportunidades que permiten planificar mejor, evaluar con más precisión, crear con más libertad, gestionar con más orden y enseñar con más profundidad.**

La clave no está en utilizar “más tecnología”, sino en usar la que aporta valor, la que facilita que la docencia sea más clara, más equitativa, más rigurosa y más significativa.

3.1) Preparar mejor: tecnología que organiza, anticipa y estructura

La planificación en EF es compleja: múltiples sesiones, grupos diversos, espacios compartidos, materiales variables, clima inestable.

Las herramientas digitales facilitan:

- diseñar programaciones más ordenadas y accesibles,
- secuenciar contenidos con claridad,
- ajustar tiempos, cargas y progresiones,
- anticipar recursos para evitar improvisaciones forzadas,
- integrar evidencias científicas y referencias actualizadas de forma ágil,
- dejar trazabilidad de lo planificado para cualquier revisión interna o externa.

El diseño curricular se vuelve más robusto cuando se apoya en herramientas que ayudan a **visualizar el conjunto** y a tomar decisiones coherentes.

3.2) Adaptar y personalizar: tecnología al servicio de la diversidad motriz

Las herramientas digitales facilitan la labor del personal docente en relación con:

- ofrecer explicaciones accesibles,
- generar variantes adaptadas,
- ajustar ritmos y cargas según necesidades,
- proponer actividades alternativas cuando el alumnado debe limitar la participación,
- facilitar ayudas visuales o auditivas para mejorar la comprensión.

La tecnología **no iguala**, pero **abre puertas** para que cada persona se sienta parte de la experiencia.

3.3) Despertar creatividad: narrativas, proyectos y expresiones propias

La tecnología ofrece herramientas para que el personal docente cree materiales breves, claros y motivadores:

- cápsulas visuales,
- audios explicativos,
- historias digitales que contextualizan unidades,
- presentaciones dinámicas,
- proyectos audiovisuales donde el alumnado crea, interpreta o narra movimiento,
- recursos colaborativos para construir coreografías, juegos o retos.

La creatividad docente se multiplica, y con ella la capacidad de **conectar la EF con lenguajes contemporáneos** que el alumnado reconoce.

3.4) Evaluar con precisión quirúrgica: conocer mejor para enseñar mejor

La tecnología permite dar un salto cualitativo en la evaluación, no para convertirla en una recogida masiva de datos, sino para hacerla más justa, más clara y más útil.

Esto incluye:

- rúbricas digitales que facilitan transparencia,
- registros continuos de participación, implicación y progresión,
- dispositivos y aplicaciones que optimizan la evaluación de la condición física,
- herramientas que ayudan a visualizar patrones,
- sistemas de autoevaluación y coevaluación guiada,
- observaciones motrices estructuradas.

La tecnología permite detectar lo que antes pasaba desapercibido, dando al personal docente una comprensión más fina del grupo y de cada estudiante. **Evaluar mejor es intervenir mejor.**

3.5) Comprender dinámicas reales: datos para ajustar la intervención pedagógica

La EF mueve dimensiones complejas: motivación, adherencia, disfrute, percepción de competencia, clima de grupo. Herramientas digitales permiten registrarlas y analizarlas con rigor:

- ¿qué actividades generan más implicación?,
- ¿qué tareas facilitan el éxito de quienes tienen menos seguridad?,
- ¿en qué momentos cae la participación?,
- ¿qué dinámicas fomentan continuidad fuera del aula?.

Esto no implica cuantificar emociones, sino **dar seguimiento real a la experiencia del alumnado** para ajustar propuestas, equilibrar retos, reforzar apoyos y diseñar situaciones más significativas. La tecnología convierte la intuición pedagógica en una estrategia basada en evidencias.

3.6) Gestionar recursos con cabeza: materiales, equipa- mientos e instalaciones

La tecnología permite mejorar la organización interna del departamento mediante:

- inventarios digitales,
- control del estado del material,
- gestión de rotaciones y reservas,
- planificación del uso de instalaciones compartidas,
- alertas de mantenimiento o reposición.

Esto libera tiempo, evita pérdidas o deterioros, y garantiza un uso más eficiente y seguro de los recursos.

3.7) Enseñar también cuando la escuela cambia: Preparación para la distancia

La pandemia demostró que educar a distancia es posible, pero exige preparación técnica y pedagógica. La EF requiere condiciones especiales, por lo que la tecnología permite garantizar:

- sesiones seguras y adaptadas,
- explicaciones claras sin necesidad de presencia física,
- seguimiento razonable sin invadir la privacidad,
- actividades que respeten el espacio personal disponible,
- continuidad en hábitos activos incluso en situaciones extraordinarias.

Tener esta capacidad es hoy parte de la responsabilidad profesional.

3.8) Fortalecer la comunicación educativa

La tecnología facilita que el personal docente mantenga un vínculo más claro y transparente con:

- familias,
- equipos directivos,
- otros departamentos,
- agentes municipales o sanitarios en proyectos conjuntos.

Una mejor comunicación refuerza la visibilidad social de la EF y ayuda a situarla en el lugar educativo que le corresponde.

La tecnología no define la Educación Física, pero sí **amplía su alcance:** permite planificar mejor, evaluar mejor, entender mejor, incluir mejor, crear mejor y responder mejor a las realidades del alumnado.

Cuando se usa con sentido pedagógico, refuerza la misión esencial de la EF: **ayudar a que cada persona aprenda a moverse, a cuidarse y a comprenderse en un mundo donde lo analógico y lo digital conviven cada día.**

4. RESPONSABILIDADES del personal docente cuando utiliza tecnología



¡Adhiérete!



Si la tecnología abre nuevas posibilidades para enseñar, evaluar, crear y acompañar, también exige al personal docente un conjunto de responsabilidades que no pueden ignorarse. La Educación Física trabaja con cuerpos, emociones, percepciones y hábitos de vida; por eso, cuando se incorpora tecnología, la mirada ética, prudente y profesional se vuelve imprescindible.

La cuestión no es solo qué puede hacerse con la tecnología, sino **cómo debe hacerse** para proteger al alumnado, garantizar un aprendizaje seguro y mantener la integridad educativa.

4.1) Proteger la privacidad y la dignidad corporal del alumnado

El cuerpo es identidad. Su imagen, su movimiento, su expresión... todo ello forma parte de la esfera personal.

Cuando se utiliza tecnología —grabaciones, fotografías, capturas de movimiento, plataformas de registro— el personal docente debe:

- **ASEGURAR** que la captura de imágenes o datos respeta la normativa y la voluntad de las familias,
- **EVITAR** cualquier exposición innecesaria o que pueda generar vergüenza, comparación o burla,
- **GARANTIZAR** que ningún material salga de los circuitos educativos establecidos,
- **USAR** solo aquello que tenga un propósito pedagógico claro.

La tecnología debe **proteger**, no exponer.
Debe **amplificar el aprendizaje**, no la vulnerabilidad.

4.2) Asegurar el uso ético, seguro y riguroso de la información

Los datos digitales —por básicos que sean— pueden inducir interpretaciones erróneas si no se gestionan con cuidado. Cuando se trabaja con registros de condición física, niveles de participación, percepciones de esfuerzo o autoevaluaciones, el personal docente tiene la responsabilidad de:

- contextualizar los datos para evitar conclusiones simplistas,
- mantener la confidencialidad y el uso limitado de la información,
- utilizar herramientas fiables y ajustadas a criterios de salud escolar,
- garantizar que ninguna cifra se convierta en etiqueta o en motivo de comparación.

La tecnología puede generar claridad... o ruido.
El **criterio profesional** es lo que marca la diferencia

4.3) Evitar la exposición pública innecesaria del alumnado

En un tiempo en el que compartir es casi un reflejo automático, la EF debe ser un espacio seguro. La grabación del movimiento con fines didácticos no debe confundirse con la difusión de imágenes, aunque sea en espacios “cerrados”. Cualquier uso que exceda el contexto pedagógico:

- requiere autorización expresa,
- debe valorar riesgos y beneficios,
- debe evitar reproducir modelos corporales de éxito o fracaso,
- no puede fomentar la comparación estética.

No todo lo que la tecnología permite es educativo.
La EF debe proteger la intimidad del gesto.

4.4) Proteger la Privacidad y la dignidad corporal del alumnado

El personal docente debe evaluar críticamente cada recurso antes de integrarlo en su práctica.

Cuando se utiliza tecnología —grabaciones, fotografías, capturas de movimiento, plataformas de registro— el personal docente debe:

- ¿favorece realmente la comprensión del movimiento?
- ¿aporta claridad o genera distracción?
- ¿respeta ritmos, cuerpos y diversidades?
- ¿sirve para todos o deja fuera a parte del grupo?
- ¿es accesible y sostenible en el contexto del centro?.

La tecnología debe estar al **servicio de lo pedagógico**, no al revés.

4.5) Garantizar accesibilidad y equidad para todo el alumnado

La introducción de tecnología nunca puede convertirse en una barrera. El personal docente debe velar por que:

- nadie quede excluido por falta de acceso o competencia digital,
- existan alternativas no tecnológicas para todas las actividades,
- la participación no dependa de dispositivos personales,
- las herramientas elegidas sean comprensibles, manejables y seguras.

La equidad no se mide por cuántas herramientas se usan, sino por **cuántas personas pueden participar plenamente**.

4.6) Mantener una presencia digital coherente y responsable como figura educativa

Lo que el personal docente comparte, selecciona o recomienda en entornos digitales también educa. En un tiempo en que el alumnado recibe información sobre actividad física y bienestar desde múltiples fuentes, el personal docente debe:

- modelar un uso prudente y crítico de la tecnología,
- evitar difundir contenidos sin evidencia,
- no reforzar estereotipos corporales o expectativas poco realistas,
- verificar la cualificación de las fuentes antes de recomendarlas.

La coherencia digital también forma parte de la profesionalidad docente

4.7) Preparar intervenciones seguras en entornos a distancia o híbridos

La pandemia demostró que la EF también necesita estar preparada para escenarios de enseñanza no presencial. La responsabilidad docente incluye:

- adaptar tareas para evitar riesgos en espacios domésticos,
- garantizar que las propuestas se ajustan a la diversidad de contextos,
- ofrecer orientaciones claras sobre seguridad y autocuidado,
- evitar prácticas que exijan superficies, materiales o intensidades incompatibles con el hogar,
- proteger la privacidad en videoconferencias y grabaciones.

Cuando las circunstancias cambian, la EF debe seguir siendo segura.

4.8) Gestionar las herramientas con transparencia y profesionalidad

El personal docente debe comunicar con claridad:

- para qué se usará una herramienta,
- por qué es necesaria,
- cómo se gestionarán los datos,
- qué alternativas existen,
- y qué criterios educativos guían las decisiones.

La transparencia genera confianza.
Y la confianza sostiene la legitimidad educativa.

La tecnología no solo amplía lo que la EF puede hacer; también amplía **lo que debe cuidar**. La responsabilidad docente se hace más visible cuando entran en juego imágenes, datos, registros y entornos digitales.

Educar con tecnología en EF es mucho más que utilizar herramientas: es **garantizar seguridad, dignidad, equidad, rigor y acompañamiento humano** en un ecosistema que, de por sí, puede ser confuso, comparativo o exigente.

La presencia de la tecnología exige más profesionalidad, no menos. Y es esa profesionalidad la que convierte la EF en un espacio donde el alumnado puede moverse, aprender y sentirse seguro, también en la era digital.

5. La vivencia del alumnado: cuando la tecnología se convierte en parte del movimiento



¡Adhiérete!



En la Educación Física actual, el alumnado no solo se mueve: también **observa, interpreta, registra, analiza, compara, crea y cuestiona**. La tecnología, utilizada con sentido pedagógico, permite que esa vivencia sea más rica, más consciente y también más motivadora, favoreciendo que muchas personas se impliquen con mayor estabilidad en la actividad física.

Para niñas, niños y adolescentes, moverse hoy implica también **interactuar con aplicaciones, métricas, imágenes, retos digitales y contenidos que circulan en redes sociales**. En la EF, estas herramientas se convierten en oportunidades no solo para aprender, sino para **conectar con el disfrute**, sostener la participación y construir hábitos activos duraderos.

5.1) Aprender a utilizar apps de estilo de vida activo y actividad física

Las apps que registran pasos, tiempos, sueño o actividad pueden transformarse en recursos educativos cuando se usan con criterio pedagógico. En el aula, permiten.

Las herramientas digitales facilitan:

- comprender qué datos son útiles y cuáles no,
- reconocer cómo influyen los hábitos diarios en el bienestar,
- identificar patrones personales,
- cuestionar objetivos poco realistas que algunas apps proponen,
- desarrollar una mirada crítica ante la cuantificación del cuerpo.

Esta comprensión aumenta la **motivación autónoma**: el alumnado empieza a ver su actividad física como algo propio, no impuesto. Y cuando reconoce progresos reales, por pequeños que sean, aumenta la **adherencia**.

5.2) Autoevaluar la condición física y comprender el propio progreso

La tecnología permite al alumnado observar su evolución de forma objetiva pero segura, evitando comparaciones dañinas. Al registrar sensaciones, repeticiones, distancias o tiempos orientados a la salud, el alumnado:

- percibe cambios que antes pasaban desapercibidos,
- entiende que progresar no significa “competir”, sino mejorar respecto a sí mismo,
- reconoce la relación entre descanso, esfuerzo y bienestar,
- integra hábitos de autoobservación saludables.

Este proceso refuerza la **motivación intrínseca** y nutre la adherencia: el alumnado se involucra más cuando ve que sus propios datos cuentan una historia positiva.

5.3) Analizar la técnica de movimiento mediante vídeo o secuencia de imágenes

Ver el propio movimiento proporciona claridad y genera confianza, y consecuentemente mejora el aprendizaje. El alumnado:

- identifica gestos que no percibía,
- comprende por qué mejora,
- evita frustraciones al encontrar explicaciones visuales,
- conversa sobre su proceso desde un lugar más seguro.

Cuando la retroalimentación deja de ser abstracta, aumenta la **seguridad motriz** y la motivación por seguir aprendiendo, porque la evolución se hace visible. Y lo visible alimenta la continuidad.

5.4) Regular la intensidad y las cargas: aprender a escuchar el cuerpo con ayuda de la tecnología

Dispositivos sencillos ayudan al alumnado a entender qué niveles de esfuerzo son adecuados:

- reconocen señales de fatiga,
- evitan sobre esfuerzos inspirados en retos virales,
- comprenden el sentido de la progresión,
- toman decisiones más autónomas durante la sesión.

Esta autorregulación no solo enseña salud: **empodera**, y ese empoderamiento incrementa la motivación. Sentirse capaz de gestionar el propio esfuerzo es uno de los mayores predictores de adherencia a largo plazo.

5.5) Explorar exergames, realidad aumentada y experiencias inmersivas

Exergames y tecnologías inmersivas permiten conectar movimiento y juego sin renunciar al rigor pedagógico. Su impacto motivacional es evidente:

- activan al alumnado que suele inhibirse en entornos tradicionales,
- facilitan la participación emocional,
- generan experiencias de flujo donde el tiempo “pasa volando”,
- reducen barreras de entrada,
- consolidan experiencias positivas asociadas al movimiento.

Cuando la EF utiliza lenguajes cercanos al ocio digital, la **adherencia se impulsa de forma natural**.

5.6) Participar en retos de actividad física con registro tecnológico

Los retos tecnológicos permiten trabajar el esfuerzo, el compromiso y la cooperación sin caer en dinámicas competitivas. Pueden basarse en:

- pasos acumulados por equipos,
- misiones comunitarias,
- metas de bienestar,
- desafíos que se completan dentro y fuera del aula.

Su ventaja es pedagógica y motivacional: permiten que cada persona sienta que contribuye al progreso del grupo, refuerzan el sentido de pertenencia y sostienen la participación en el tiempo. Son una herramienta poderosa para **conectar EF y hábitos activos fuera del centro**.

5.7) Aprender a usar redes sociales e internet de forma responsable en relación con la AF

El alumnado consume diariamente contenido digital sobre actividad física, estética corporal y entrenamiento. En EF se puede enseñar a:

- identificar fuentes fiables,
- reconocer prácticas sin evidencia,
- cuestionar mensajes que dañan la autoestima,
- entender cómo los algoritmos moldean lo que ven,
- evitar riesgos relacionados con la imagen corporal.

Esta alfabetización digital tiene efectos directos en la adherencia a la AF: cuando el alumnado deja de compararse y comienza a valorar su propio proceso, **la práctica se vuelve más sostenible emocionalmente.**

5.8) Participar en procesos creativos que vinculan tecnología, cuerpo y expresión

Crear vídeos, narrativas digitales, explicaciones motrices o proyectos audiovisuales permite al alumnado:

- explorar su creatividad,
- expresarse corporalmente desde nuevos lenguajes,
- asumir roles de liderazgo,
- mostrar su progreso en formatos que les motivan,
- reforzar su identidad corporal positiva.

La creatividad vinculada al movimiento aumenta la implicación y la continuidad: cuando el alumnado siente que puede **crear** con su cuerpo, la EF adquiere un significado más profundo.

Cada una de estas experiencias tecnológicas permite que el alumnado:

- entienda mejor su cuerpo,
- viva el movimiento con mayor claridad,
- desarrolle una relación más sana con su propia actividad física,
- se sienta más competente,
- se motive de forma autónoma,
- y mantenga la práctica más allá de la sesión.
- La tecnología no solo amplía lo que puede aprenderse en EF; también **refuerza por qué merece la pena seguir moviéndose.**

6. cómo organizar un #DEFC2026 donde la tecnología se viva en movimiento



¡Adhiérete!



Un DEFC dedicado a la tecnología no consiste en llenar la calle de dispositivos, sino en transformar el espacio público en un aula ampliada donde el alumnado pueda **experimentar, comprender y expresar** cómo la tecnología forma parte de su forma de moverse, aprender y relacionarse con su bienestar.

La clave está en que cualquier persona que pase por el evento pueda **ver de forma clara y respetuosa** cómo la EF actual utiliza recursos tecnológicos para enriquecer la vivencia motriz. La tecnología debe estar **al servicio del aprendizaje**, no del espectáculo, y su presencia debe mostrar que el alumnado **piensa, analiza, crea y se motiva** mientras se mueve.

6.1) Algunas ideas...

Un espacio que invita a observarse y comprender el propio movimiento

En un rincón de la plaza, se encuentra un docente con una tablet. El alumnado se acerca por turnos: ejecuta un salto, un giro o un lanzamiento. Después el docente muestra la secuencia grabada y el alumnado observa su propio gesto descompuesto en imágenes. No buscan “hacerlo perfecto”, sino *entenderlo*. Se escuchan frases como: “ahora veo lo que me decías”, “creo que he caído más recto”, “ya sé por qué no me sale”. La tecnología actúa como un **espejo pedagógico** que genera motivación al hacer visible la evolución personal.

Zonas donde el alumnado se autoevalúa usando dispositivos del centro

Más adelante, otra mesa exhibe herramientas facilitadas por el departamento: tablets con apps sencillas, pulsómetros de préstamo o sensores básicos del propio centro. El alumnado registra tiempos, distancias o frecuencias **sin necesidad de dispositivos propios**, y trabaja siempre desde un enfoque de salud. La ciudadanía observa que la evaluación de la condición física no se utiliza para comparar cuerpos, sino para **comprender el propio progreso**, fortalecer la autoestima y motivar una adherencia saludable a la actividad física.

Espacios donde se viven exergames y experiencias inmersivas accesibles

En otra zona, un monitor conectado a un pequeño equipo de movimiento invita a participar en actividades inspiradas en videojuegos activos. El alumnado entra, juega, experimenta el desafío físico, se ríe y se sorprende. Este tipo de escenario suele activar especialmente al alumnado que necesita una vía menos convencional para sentirse cómodo moviéndose. Es tecnología **motivadora, accesible y emocionalmente inclusiva**.

más ideas...

Retos de actividad física con registro digital colectivo

Sobre una mesa, una tablet conectada a un panel o a un contador proyectado muestra la suma de los esfuerzos del grupo: metros recorridos en conjunto, repeticiones acumuladas o logros compartidos. El alumnado aporta su participación y el personal docente introduce los datos en el dispositivo del centro. Ver cómo la gráfica sube despierta un entusiasmo contagioso: la motivación colectiva se convierte en motor de adherencia, sin riesgo alguno de competitividad tóxica

Microlaboratorios digitales donde el alumnado aprende a pensar crítica-mente lo que ve en internet

Una zona especialmente significativa muestra paneles donde se comparan prácticas reales de EF con retos virales reproducidos de manera segura por el personal docente. Se conectan videos educativos desde dispositivos del centro, se analizan ejemplos de influencers que promueven hábitos inseguros y se desmontan mitos habituales sobre entrenamiento. El alumnado participa expresando qué le sorprende, qué le preocupa y qué ha aprendido. Quienes observan desde fuera descubren que la EF también **educa contra la desinformación digital**, algo fundamental para la salud física y emocional

Espacios creativos donde la tecnología ayuda al alumnado a expresar su relación con el movimiento

En otra zona, los dispositivos del centro permiten grabar microvídeos, audios breves o pequeñas piezas creativas narradas por el alumnado. No se publican: se reproducen allí mismo, en una pantalla o tablet colocada sobre un soporte, para que cualquiera pueda entender cómo se construye una expresión corporal contemporánea. Aquí la tecnología potencia la voz del alumnado y muestra una EF que también es **creatividad, identidad corporal y comunicación**.

Un DEFC tecnológico no necesita que el alumnado tenga móviles; necesita que la tecnología:

- esté al servicio del aprendizaje,
- sea visible pero no invasiva,
- facilite la comprensión del movimiento,
- genere motivación y confianza,
- construya comunidad,
- evite riesgos y desigualdades,
- muestre una EF contemporánea, crítica, inclusiva y plenamente educativa.

Así, el lema **«EF 2.0: Moviendo cuerpos, conectando mentes»** deja de ser un eslogan y se convierte en una experiencia vivida: un día en el que la calle se transforma en un entorno donde la tecnología y el movimiento dialogan para enseñar, inspirar y celebrar

Twitter/X
@MisionerasSa



Twitter/X
@coplefc



Twitter/X
@IES_Rekalde_BHI



6.2) cómo prepararse para el #DEFC2026

Una jornada especial empieza mucho antes de salir a la calle.

El DEFC es una celebración colectiva que muestra a la comunidad el valor educativo de la Educación Física. Prepararlo no significa complicarlo; significa **dar forma, coherencia y seguridad** a una experiencia que el alumnado recordará. Cada centro adapta el evento a su realidad, pero hay pasos que ayudan a que todo fluya y a que la jornada sea tan significativa como merece.

PASO 1. Reúne al equipo docente y define la mirada del centro

Antes de trazar recorridos o montar estaciones, es útil acordar:

- qué aspectos de la EF se quieren visibilizar,
- qué experiencias tecnológicas vivirá el alumnado,
- qué mensaje desea transmitir el centro a la comunidad,
- cómo se conectará el lema «EF 2.0: Moviendo cuerpos, conectando mentes» con la identidad educativa del centro,
- la posible coorganización del evento con otros centros educativos del municipio, lo que multiplica el impacto y simplifica permisos y logística.

Esta reflexión colectiva convierte el DEFC en un proyecto con sentido, no en una suma de actividades inconexas.

PASO 2. Coordínate con el equipo directivo y el claustro

Antes de cerrar la propuesta definitiva, es importante informar al equipo directivo y coordinarla con el claustro. Esto permite ajustar horarios, prever necesidades de apoyo y asegurar que el DEFC se integra sin tensiones en la organización general del centro.

PASO 3. Revisa los recursos disponibles y adapta el #DEFC a ellos

La idea no es “tener la mejor tecnología”, sino usar la que tiene valor educativo y permite que el alumnado se vea, se analice, se motive y se exprese.

¿Qué pasa si mi centro no cuenta con recursos tecnológicos disponibles? No pasa nada, el DEFC se debe adaptar a tu centro y a tu alumnado, no al contrario. Por ejemplo, para seguir la propuesta temática de este año, una opción podría ser proponer actividades que fomenten la reflexión del alumnado sobre el uso de la tecnología que hacen en su día a día. El DEFC visibiliza la importancia de la Educación Física, la temática anual es una propuesta para incidir en cada edición en los diferentes aspectos que pueden vincularse a la enseñanza de esta maravillosa asignatura. Así que si un año no puedes seguir la temática, no dejes de celebrar el DEFC, siéntete libre de adaptarlo a los recursos y necesidades de tu contexto.

PASO 4. Diseña qué experiencias vivirá el alumnado

Selecciona pocas experiencias, bien pensadas y conectadas entre sí. Elegir bien es más importante que elegir mucho.

PASO 5. Planifica el espacio: tu municipio como aula extendida

Dependiendo del contexto, puedes usar el patio, ocupar una calle peatonal, coordinarte con el ayuntamiento para emplear una plaza, parque o polideportivo, incluso vincular varias localizaciones en un itinerario.

Lo importante es garantizar seguridad, accesibilidad, zonas de sombra y descanso, circulación fluida entre estaciones, visibilidad para familias y ciudadanía. El DEFC transforma el municipio en una gran aula de movimiento.

No te olvides de planificar tiempos y agrupamientos. Para que el DEFC fluya con seguridad y sin aglomeraciones, es útil definir el tiempo aproximado que cada grupo pasará en cada estación, el orden de rotación y el número de actividades que realizará cada ciclo o etapa. Esto facilita que el alumnado viva la experiencia con calma, que el equipo docente mantenga el control del evento y que la ciudadanía pueda observar una jornada organizada y accesible.

PASO 6. Solicita permisos y activa alianzas locales

Como en años anteriores, es fundamental:

- **solicitar autorización al ayuntamiento** si se usa vía pública, instalaciones municipales o parques;
- **coordinar la jornada con la policía local y protección civil**;
- **informar al área municipal de deportes, juventud o educación**, que a menudo pueden ofrecer apoyo logístico.

El DEFC crece cuando se convierte en un acontecimiento comunitario.

PASO 7. Informa e involucra a las familias

Las familias deben conocer

- el propósito pedagógico del DEFC,
- el enfoque de seguridad y protección de datos,
- la temática y su conexión con la vida digital del alumnado,
- la organización de la jornada.

Además, pueden ser invitadas como público o incluso como participantes en alguna estación, reforzando la visibilidad de la EF.

PASO 8. Contacta con los medios de comunicación locales

Televisiones locales, radios, medios municipales o diarios comarcales suelen mostrar un gran interés por el DEFC. Una comunicación previa —breve y clara— facilita cobertura audiovisual, entrevistas, difusión del trabajo del centro y visibilidad social de la EF. Esto refuerza el reconocimiento público del esfuerzo docente y del valor educativo de la materia.

PASO 9. Prepara al alumnado para que el DEFC tenga significado

Antes del día del evento:

- explica por qué la tecnología estará presente,
- reflexionad juntos sobre hábitos activos y desinformación digital,
- compartid qué estaciones habrá,
- ensayad brevemente el funcionamiento de cada experiencia,
- invitad al alumnado a aportar ideas o propuestas

La preparación previa convierte el DEFC en un **proyecto vivo**, no en una sorpresa.

PASO 10.

organiza los roles del personal docente para el día

Garantiza que cada persona tiene un rol claro:

- coordinación general,
- dinamización de estaciones,
- gestión de los dispositivos del centro, si los hubiera,
- acompañamiento de grupos,
- control de accesos y seguridad,
- registro interno de la jornada

Una buena organización permite que el día fluya sin estrés y con plena garantía educativa.

¡celebra y comparte!

Disfruta del DEFC junto con tu alumnado y comparte en redes sociales, bajo el **hashtag #DEFC2026**, las actividades que hayáis realizado, fotos, videos, etc., siempre respetando la privacidad de las y los menores.

Comparte el espíritu del DEFC sin exponer al alumnado

La jornada puede documentarse mediante imágenes de estaciones, materiales, carteles, espacios o dinámicas, evitando mostrar rostros o características identificables del alumnado salvo autorización expresa. De este modo, el centro puede difundir el impacto educativo del DEFC respetando la privacidad y el bienestar del alumnado.

Y, recuerda, la tecnología no es el centro del DEFC 2026:

la vivencia del alumnado lo es.

Pero la tecnología ayuda a que esa vivencia se haga más consciente, más visible y más significativa para toda la comunidad. Prepararse bien transforma un día en un hito educativo que refuerza la identidad, la salud y la motivación de un centro entero.

7. Súmate al movimiento que transforma la EF



¡Adhiérete!



El DEFC no es solo una jornada.

Es una declaración pública de que la Educación Física importa, de que educa para la vida y de que el movimiento, en la escuela, es un derecho y una herramienta de bienestar.

Cada centro que se adhiere abre una ventana más.

Una calle más con alumnado aprendiendo

Un municipio más que reconoce el valor de la EF

¿Por qué adherirse al #DEFC2026?

1) porque das visibilidad a lo que ya haces cada día

La EF escolar es mucho más que deporte: desarrolla salud, convivencia, pensamiento crítico y hábitos que acompañarán al alumnado toda la vida. El DEFC permite que esto se vea, se entienda y se valore

2) porque participas en una acción colectiva a nivel estatal

Tu centro se une a miles de docentes y estudiantes de toda España que salen a la calle para mostrar una EF contemporánea, responsable y profundamente educativa.

3) porque esta edición es una oportunidad única

La temática de 2026 pone en primer plano algo que atraviesa la vida real del alumnado: la tecnología. Adherirte es contribuir a que toda la sociedad vea cómo la EF enseña a interpretar, cuestionar y vivir el movimiento en un mundo digital.

4) porque tu participación cuenta

Los datos de centros y alumnado adheridos son esenciales para reforzar la presencia de la EF en la agenda educativa y social. Cada adhesión suma legitimidad, representación e impacto.

5) porque es sencillo, flexible y adaptable

Cada centro decide cómo organizar su jornada según su contexto, sus recursos y su realidad educativa. El Consejo COLEF aporta el marco, pero **la riqueza nace de vuestra creatividad y autonomía.**

Adherirte es sencillo. El impacto, enorme.



cada adhesión abre
una calle al aprendizaje.

cada centro que participa
multiplica el impacto



¡Adhiérete!



Este 2026...

haz que tu comunidad
vea, sienta y entienda
la EF que **transforma**.

súmate al **movimiento**.



¡Adhiérete!





¡Adhiérete!



#DEFC2026

DE LA
EN LA

DEFICIA DUCACIÓN FÍSICA ALLEN

16 ABRIL 2026 ESPAÑA
consejo-colef.es/defc



www.consejo-colef.es/defc