



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

Facultad de Ciencias de la Educación

Trabajo de Titulación como requisito previo para la obtención del título de
Magíster en Educación, Mención en Educación Física y Deporte

**Título: LA INTERACCIÓN VIRTUAL DE LOS ESTUDIANTES Y EL
APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO EN ENTORNOS VIRTUALES EN LA
MAESTRIA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE DE LA PONTIFICIA
UNIVERSIDAD CÁTOLICA DEL ECUADOR**

Autor: Taco Carrasco Luis Fabricio

Directora: Mtr. María Angelica Arroyo Lewin

Quito, 23 de agosto, 2023

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, LUIS FABRICIO TACO CARRASCO, con C.I. 1717829632, autor del trabajo de graduación titulado: **“La interacción virtual de los estudiantes y el aprendizaje significativo en entornos virtuales en la Maestría de Educación Física y Deporte de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador”**, previa a la obtención del grado académico de **MAGISTER EN EDUCACIÓN, MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE** en la Facultad de **Ciencias de la Educación**.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos del autor.

2.- Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la PUCE el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Quito, 23 agosto 2023



Taco Carrasco Luis Fabricio
1717829632

APROBACIÓN DE LA TUTORA

En mi carácter de Directora del Trabajo de Posgrado Titulado: **“La interacción virtual de los estudiantes y el aprendizaje significativo en entornos virtuales en la Maestría de Educación Física y Deporte de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador”**, presentado por el maestrante **Taco Carrasco Luis Fabricio**, titular de la Cédula de Identidad N.º 1717829632, para optar al Grado de Magíster en Educación con Mención en Educación Física y Deporte, considero que dicho Trabajo de Investigación reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación por parte de los Lectores – Evaluadores que se designen para tal fin por parte de las autoridades de la Facultad de Ciencias de la Educación.

En la ciudad de Quito, 23 de agosto del 2023

A handwritten signature in blue ink, reading "María Angelica Arroyo Lewin".

Mtr. María Angelica Arroyo Lewin
C.I.: 1710011378
Correo: marroyo621@puce.edu.ec
telefónico: 0998954660

INFORME TURNITIN

LA INTERACCIÓN VIRTUAL DE LOS ESTUDIANTES Y EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO EN ENTORNOS VIRTUALES EN LA MAESTRIA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD CÁTOLICA DEL ECUADOR.

Tesis de maestría

INFORME DE ORIGINALIDAD

5%

INDICE DE SIMILITUD

5%

FUENTES DE INTERNET

2%

PUBLICACIONES

2%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

Autor: Luis Fabricio Taco Carrasco

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo, Luis Fabricio Taco Carrasco portador de la cédula de ciudadanía No. 1717829632, declaro que los resultados obtenidos en la investigación que presento como informe final, previo la obtención del Grado de Magíster en Educación, mención en Educación Física y Deporte son absolutamente originales, auténticos y personales.

En tal virtud, declaro que el contenido, las conclusiones, los efectos legales y académicos que se desprenden del trabajo propuesto de investigación y luego de la redacción de este documento son y serán de mi sola y exclusiva responsabilidad legal y académica.

Quito, 23 de agosto del 2023



Taco Carrasco Luis Fabricio
1717829632

AGRADECIMIENTO

A Dios, a la Virgen de Guadalupe por darme su bendición, salud y las ganas de seguir cumpliendo objetivos personales.

A mis Padres, hermano y demás familiares, por su cariño y apoyo incondicional.

A todos los Docentes de la facultad de Educación Física y Deportes que han servido de modelo para nuestra diaria tarea en las aulas.

A la Mtr. María Angelica Arroyo por tener la apertura y la paciencia necesaria que ha sabido comprender mi situación personal de estar fuera del país, su comprensión ha sido primordial en este camino arduo de la investigación.

¡Gracias de corazón!

Luis Fabricio Taco.

DEDICATORIA

A mis padres Luis y Sandra, que supieron brindarme ese apoyo incondicional en todas las decisiones tomadas por mi persona, por inculcarme los valores morales para poder seguir con lo que me proponga.

A toda mi familia en especial a mi Esposa Jessy López e Emiliano Taco por ser las personas que me motivan al ser esa luz de cada mañana al levantar, mi razón de vivir y luchar día a día.

ÍNDICE

APROBACIÓN DE LA TUTORA.....	3
INTRODUCCIÓN	13
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
1.1 Formulación del problema	15
1.1.1 Preguntas de investigación.....	16
1.2 Objetivos.....	16
1.2.1 Objetivo general.....	16
1.2.2 Objetivos específicos	17
1.3 Justificación	17
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	19
2.1 Antecedentes	19
2.2 Bases teóricas.....	22
2.2.1 Teorías de Educación Física.....	22
2.2.2 Teorías de Aprendizaje Significativo	29
2.3 Entornos Virtuales de Aprendizaje	34
2.4 Bases legales	35
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.....	38
3.1 Diseño de la Investigación.....	38
3.2 Tipo de Investigación.....	38
3.3 Unidades de estudio	39
3.3.1 Población.....	39
3.3.2 Muestra.....	39
3.3.3 Técnica e instrumento.....	40
3.3.4 Técnica de análisis de resultado	40
CAPÍTULO IV.....	44
4.1 Resultados descriptivos de la encuesta a los estudiantes maestrantes ..	44
CAPÍTULO V	56
PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA	56
5.1 Propuesta.....	56
5.1.1 Descripción.....	56

5.1.2	<i>Justificación</i>	57
5.1.3	<i>Objetivos</i>	57
5.2	Descripción de los destinatarios y responsables	58
5.3	Funcionamiento.....	58
5.3.1	<i>Análisis de pertinencia</i>	58
5.4	Relación de la propuesta con el currículo de Educación Física.....	59
5.5	Metodología de la propuesta.....	60
	<i>Cronograma</i>	72
5.6	Evaluación de la propuesta	73
	Conclusiones	74
	Recomendaciones	76
	Limitaciones y prospectiva	76
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	77
	ANEXOS	85
	Anexo 1 Encuesta Aplicada a los maestrantes.....	85
	Anexo 2 Planificación de clases según las actividades y los subniveles	88
	Anexo 3 Rúbrica de Evaluación	94

ÍNDICE DE FIGURAS Y TABLAS

FIGURA 1	24
TABLA 1:	28
TABLA 2:	29
TABLA 3.	41
TABLA 4.	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.

ÍNDICE DE IMÁGENES

IMAGEN 1.	68
IMAGEN 2.	68
IMAGEN 3.	69
IMAGEN 4.	70
IMAGEN 5.	71

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MAESTRIA EN EDUCACIÓN
Mención Educación Física y Deporte

**“LA INTERACCIÓN VIRTUAL DE LOS ESTUDIANTES Y EL
APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO EN ENTORNOS VIRTUALES EN LA
MAESTRIA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE DE LA PONTIFICIA
UNIVERSIDAD CÁTOLICA DEL ECUADOR”**

Autor: Taco Carrasco Luis Fabricio
Directora - Tutora: Mtr. María Angelica Arroyo Lewin
Fecha: 23 de agosto 2023

RESUMEN

El problema que aborda el presente estudio es la necesidad de reivindicar la importancia que debe tomar la asignatura de Educación Física dentro del desarrollo del aprendizaje significativo, la misma que se ha dejado de lado y con la llegada de la pandemia más aún. Por lo cual, este estudio tiene como objetivo una propuesta de actividades que potencien el desarrollo significativo dentro de un entorno virtual mediante una investigación de tipo descriptiva, con una metodología mixta. Este trabajo consideró una muestra de 29 participantes los cuales fueron encuestados para obtener datos sobre las actividades de la propuesta y como éstas son importantes para el desarrollo del aprendizaje de los estudiantes. El análisis de estos datos dio como resultado la importancia de la asignatura en Educación Física para el desarrollo de destrezas para la vida y la necesidad de seguir generando propuestas para guiar a los docentes en herramientas innovadoras y pedagógicas. Además, se identificó la necesidad del currículo como elemento fundamental de apoyo para los docentes facilitando el poder llevar una clase planificada. Se concluye también la urgencia de capacitar a los docentes en herramientas tecnológicas que logren el desarrollo de las destrezas en los entornos virtuales. De esta manera se puede evidenciar la importancia de incrementar estrategias metodológicas de Educación Física virtuales para desarrollar el aprendizaje significativo.

PALABRAS CLAVE: Aprendizaje significativo, Educación Física, entornos virtuales, interacción virtual.

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MAESTRIA EN EDUCACIÓN
Mención Educación Física y Deporte
**"THE VIRTUAL INTERACTION OF STUDENTS AND SIGNIFICANT
LEARNING IN VIRTUAL ENVIRONMENTS IN THE MASTER'S DEGREE OF
PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AT THE PONTIFICIAL CATHOLIC
UNIVERSITY OF ECUADOR"**

Author: Taco Carrasco Luis Fabricio
Director - Counselor: Mtr. María Angelica Arroyo Lewin
Date: 23 the August 2023

ABSTRACT:

The problem that this study addresses is the need to revindicate the importance that the subject of Physical Education should take within the development of meaningful learning, the same one that has been left aside and with the arrival of the pandemic even more so. Therefore, this study aims to propose activities that promote significant development within a virtual environment through descriptive research, with a mixed methodology. This work considered a sample of 29 participants who were surveyed to obtain data on the activities of the proposal and how they are important for the development of student learning. The analysis of these data resulted in the importance of the subject in Physical Education for the development of life skills and the need to continue generating proposals to guide teachers in innovative and pedagogical tools. In addition, the need for the curriculum was identified as a fundamental element of support for teachers, facilitating the ability to carry out a planned class. The urgency of training teachers in technological tools that achieve the development of skills in virtual environments is also concluded. In this way, the importance of increasing virtual Physical Education methodological strategies to develop meaningful learning can be evidenced.

KEY WORDS: Significant learning, physical education, virtual environments, skills.

INTRODUCCIÓN

El presente estudio analiza la influencia de la interacción virtual a través del aprendizaje significativo en tiempos de pandemia por Covid-19. Esta situación, provocó que las clases dejaran de impartirse de forma presencial y pasaron a ser virtuales. Además, este acontecimiento obligó a las instituciones educativas a proponer las clases de esta manera, abriendo la interrogante sobre qué era lo que los estudiantes estaban aprendiendo de manera presencial y empezar a cuestionarse si realmente necesitamos un cambio en la forma en la que se ha venido enseñando en estos últimos años a través de la educación tradicional.

En medio de una repentina emergencia de salud los maestros ajustaron y adaptaron sus contenidos de enseñanza diarios antes de planear e implementar innovaciones virtuales para enfocarse en los cuerpos, la preparación y la experiencia de los estudiantes con el uso de la tecnología (Lloyd, 2020). En este sentido, la enseñanza de Educación Física en educación primaria y secundaria forman parte de estas adaptaciones curriculares (Gómez, 2020); su enfoque educativo tradicional en los estudiantes se basa en objetivos de aula en un gran espacio deportivo, pero debido al COVID-19, las restricciones sociales limitan la actividad física o el entrenamiento (Blocken; et.al, 2020); por lo que se espera que la enfermedad cardiovascular asociada al sedentarismo aumente durante la pandemia (Lippi, Henry & Sanchis, 2020). Es por ello, que se identifica a los profesores de Educación Física desde el campo de la educación como tutores capacitados en la solución de dificultades que están vinculados a la educación y la salud, para reducir el sedentarismo (Webster, et.al; 2015).

Este problema es mayor en los niños más pequeños, por lo que se recomienda actividad física de moderada a avanzada durante el confinamiento (Cossio, 2020). Las actividades físicas diarias deben estar enfocadas en ejercicios físicos recreativos, al menos tres veces por semana. Se han utilizado enfoques en Educación Física en las escuelas primarias que utilizaron tecnología y entornos virtuales, que de alguna manera ayudaron a mejorar los hábitos de salud y aumentaron la actividad física de los estudiantes (Bezcopylnyi, et.al., 2020; Olenijevs, 2020).

De esta manera, el presente trabajo investigativo busca implementar una guía de actividades virtuales dirigidas a la asignatura de Educación Física con el fin de mejorar el aprendizaje significativo en los estudiantes, optimizando la participación y la interacción no sólo con la materia, sino a incentivar a la práctica de actividad física, para una mejor calidad de vida. Además, se hará un aporte a que la educación debe dar un cambio en sus metodologías de enseñanza tradicional y continuar con la innovación tecnológica.

A continuación, se detalla la distribución de cada capítulo para un mejor entendimiento de la estructura de la investigación.

En el capítulo I, se describe el planteamiento del problema y las preguntas de investigación apoyadas con la justificación.

Por otro lado, en el capítulo II, se realiza la fundamentación teórica para la comprensión de la propuesta de la investigación.

Además, en el capítulo III, se incluye la metodología utilizada dentro del análisis de datos y los instrumentos que se aplicaron.

DE allí, en el capítulo IV, se realiza la presentación y análisis de datos respectivos, luego de haber aplicado los instrumentos validados.

En la exposición del capítulo V, se realiza la presentación de la propuesta con su respectiva estructura.

Por último, se explican las conclusiones y recomendaciones sobre el trabajo de investigación.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Formulación del problema

A partir de la pandemia a nivel mundial que se ha vivido estos tres años, se ha evidenciado la brecha en cuanto al aprendizaje significativo dentro de las instituciones educativas, especialmente en el área de Educación Física ya que se ha visualizado la dificultad para interactuar de una manera en la que se garanticen los aprendizajes con los beneficios que tiene esta asignatura, como parte integradora con los hábitos nutricionales, el bienestar psicológico y la condición física. Si bien hay antecedentes de estudios donde se resaltan los entornos virtuales como avances transformadores y beneficiosos, en este estudio se pretende visualizar cómo puede influenciar positivamente la Educación Física principalmente en un entorno virtual que ayude a potenciar el aprendizaje; pero también cómo puede influenciar en el aspecto psicológico, nutritivo y como el confinamiento ha llevado a vivir el sedentarismo como una realidad cotidiana. Para lo cual revisaremos información teórica que nos ayudará a comprender y tener un punto de partida para poder realizar nuestro estudio. En Ecuador la asignatura de Educación Física se ve como una materia recreativa y de dispersión, pero no se toma en cuenta realmente los beneficios que proporciona para el desarrollo de las habilidades motrices y para la vida cotidiana.

Otra de las problemáticas existentes es que no se han generado en los entornos virtuales actividades adecuadas para poder desarrollar las habilidades para la vida de acuerdo con la edad cronológica de los estudiantes. Se ha desvalorizado los beneficios de Educación Física y no se ha tomado en cuenta que los estudios recientes de neurociencia mencionan que uno de los aprendizajes significativos de esta materia es el desarrollo de actividades motrices a largo plazo dentro de la escolaridad; y que de la misma manera ayuda al aprendizaje de intereses y emociones en los niños y jóvenes. Esta problemática ya se daba en la presencialidad, antes de tener la pandemia por el coronavirus. En los entornos virtuales se ha desamparado esta área aún más y no se han creado actividades adecuadas y sobre todo no se ha dado las herramientas necesarias para que los docentes puedan trabajar de una forma correcta en vía al desarrollo de dichas habilidades, sin contar el alto sedentarismo que existe en la actualidad por teletrabajo, estudios virtuales,

etc. Lo que se pretende es dar el valor necesario a la asignatura de Educación Física como uno de los principales gestores del desarrollo y aprendizaje.

Tomando en cuenta algunos estudios para poder mejorar los procesos de aprendizaje significativo en entornos virtuales dentro de la Educación Física, se busca comprender la influencia de la misma en el conocimiento de los estudiantes y que la búsqueda de una adecuada metodología puede ser una motivación para que empiecen a descubrir sus intereses como parte fundamental para su desarrollo integral que se va a obtener en un futuro, generando herramientas para sobrellevar situaciones de la vida cotidiana. La necesidad de poder potenciar los aprendizajes mediante la Educación Física es uno de los principales motivos para esta investigación, ya que se ha visto desvalorizado esta asignatura como tal. La oportunidad de poder mejorar este panorama mediante esta investigación va a permitir aprender cómo mejorar la metodología de una forma adecuada e integral ya sea en entornos presenciales o virtuales principalmente, para generar un adecuado desarrollo de las habilidades de acuerdo con la edad cronológica a la que se va a dirigir.

1.1.1 Preguntas de investigación

- ¿Cómo la Educación Física puede aportar al ámbito psicológico, nutricional y el aprendizaje de habilidades motrices para la vida cotidiana?
- ¿Cómo se puede realizar actividades basadas en el aprendizaje significativo en la asignatura de Educación Física de manera virtual?
- ¿Se puede encontrar herramientas tecnológicas que puedan ayudar al aprendizaje significativo en la virtualidad en Educación Física?

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo general

- Diseñar una propuesta en el área de Educación Física para el aprendizaje significativo dentro de un entorno virtual a través de la gamificación en el programa de Maestría de Educación Física y Deporte de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

1.2.2 *Objetivos específicos*

- Diagnosticar la influencia de la Educación Física dentro de entornos educativos virtuales y cuáles han sido sus beneficios y sus consecuencias.
- Determinar la importancia de la Educación Física dentro de la educación y el desarrollo integral de niños, jóvenes y adultos.
- Crear una propuesta en el área de Educación Física para el aprendizaje significativo dentro de un entorno virtual a través de la gamificación.

1.3 *Justificación*

Este trabajo investigativo se realiza con el fin de investigar el impacto positivo o negativo mediante el entorno virtual (Google Classroom), para mejorar el aprendizaje en el campo de la Educación Física. El cual busca contribuir hacia un mejor enfoque en los procesos de aprendizaje, importantes para optimizar el desarrollo de los estudiantes y poder aplicar el método adecuado, el cual servirá al proceso holístico de niños, jóvenes y adultos, y poder personalizar las necesidades que puedan surgir en cada individuo, potenciando la importancia de los temas tratados en la vida cotidiana. También se busca poder observar las preferencias de los estudiantes en cuanto a las actividades propuestas para manejar la clase de una manera adecuada; que sea comprensible y flexible de acuerdo con sus destrezas y habilidades al nivel de su edad cronológica. De esta investigación se podrían sugerir actividades futuras para mejorar la influencia de Educación Física en el proceso educativo, no solamente virtual sino presencial, sobre todo sería una gran ayuda para poder desarrollar las habilidades que se busca potenciar y perfeccionar. Se pretende concienciar sobre la creación de mejores espacios para los docentes donde se pueda adecuar correctamente los materiales, y gestionar herramientas que le permitirán realizar las actividades de una mejor manera hacia los estudiantes.

Desde las neurociencias se ha evidenciado la importancia de la Educación Física en el desarrollo integral de los estudiantes, tomando en cuenta que la neurociencia es el conjunto de ciencias cuyo sujeto de investigación es el sistema nervioso, con particular interés de la actividad del cerebro que se relaciona con la conducta y el aprendizaje, es importante destacar que dentro de este ámbito se puede observar el papel que toma la

Educación Física en la plasticidad neuronal. La plasticidad cerebral es la conectividad y los cambios que experimentan las neuronas en el sistema nervioso por la experiencia que el niño, joven o adulto pueda tener. Cuando realiza una actividad que lo relacione con sus intereses, sus emociones y su contexto, la persona se motiva intrínsecamente para aprender más, generando un aprendizaje a largo plazo. La interpretación gráfica dice que todo nuevo conocimiento necesita conectarse de alguna manera a conceptos ya existentes en la estructura cognitiva del sujeto para que se dé el aprendizaje significativo.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

Para el desarrollo de esta investigación se han tomado antecedentes nacionales e internacionales, que han aportado con información en lo relacionado con la influencia de la interacción virtual a través del aprendizaje significativo de Educación Física.

En los últimos años se ha podido evidenciar el valor del deporte como proceso esencial en la educación, el aprendizaje y la vida cotidiana, sin embargo, no ha cobrado la suficiente relevancia y debido a la pandemia ha sido casi excluido. Como afirman Bustos y Coll Salvador (2009) en su artículo; “Las condiciones sociales, políticas, económicas y culturales que caracterizan a las comunidades del siglo XXI” han contribuido, entre otras cosas, al surgimiento de la denominada sociocultura digital (Lévy, 2007). En sociedades caracterizadas de esta manera, las tecnologías digitales parecen ser el principal medio de comunicación, intercambio de información, comprensión, descubrimiento, generación, organización y gestión. Si bien la tecnología ha avanzado a pasos agigantados, esto debe tenerse en cuenta y dar la utilidad deseable. En un entorno educativo, se puede dar fe de la velocidad con la que se obliga a sí mismo a adaptarse a la nueva realidad virtual, y si bien esto ayuda mucho, surgen algunos problemas, como completar las lecciones de manera positiva o el desarrollo de los estudiantes que ayudarán. el proceso de enseñanza dejando de lado la ocupación principal de la escuela, lo mismo ocurre con la Educación Física.

En los recientes avances en neurociencia, se han tenido en cuenta varios componentes, como la plasticidad cerebral y cómo ayuda a importantes procesos de aprendizaje en la vida. A nivel neuronal, la llamada plasticidad del cerebro son las conexiones y cambios que experimentan las neuronas en el sistema nervioso debido a las experiencias que el niño logra tener, que es la inspiración para el aprendizaje a largo plazo, una vez finalizada la actividad relacionada con sus intereses, emociones y actividades ambientales, los niños desarrollan una motivación más intrínseca para aprender. Las explicaciones gráficas muestran que todo nuevo aprendizaje debe estar conectado de alguna manera con los conceptos que ya están en el portafolio cognitivo del individuo para que tenga lugar un

aprendizaje significativo. (*De Neurociencia Perspectiva sobre los Aprendizajes Relevantes en la Enseñanza de la Educación Física, 2022*).

Ser capaz de valorar la Educación Física como parte del proceso neuroplástico y considerar los beneficios resultantes, como estar capacitado para desarrollar plenamente habilidades motoras que serán útiles en el futuro aprendizaje formal, la alfabetización y la actividad física también pueden encontrar su lugar, el interés y la capacidad; en cuanto al estado de ánimo, ayuda a sentirse mejor porque los neurotransmisores como la adrenalina y la norepinefrina se potencian como señales al cerebro, enviando mensajes que pueden interpretarse como felicidad.

En un escenario educativo, teóricamente lo que se quiere buscar es que el alumno tenga un aprendizaje significativo, y cuando estudie su curso, obtenga todo el conocimiento que dicho docente espera y enseña. En (Mesa et.al, 2009) sintetizaron una serie de teorías sobre lo que es el aprendizaje contextual, que luego fueron reveladas: comenzando con la teoría de Ausubel (1987, p.148) de que “el aprendizaje asociativo es un proceso relacional. El nuevo material o información resultante constituye con la cognición preexistente del individuo”. Fueron hacia Moreira (2000) que entendió el aprendizaje crítico como un proceso mediante el cual la información se relaciona de manera no arbitraria con otros conceptos ya presentes en el portafolio de comprensión de un individuo.

Así, como menciona Ontoria (2006), existe un aprendizaje significativo una vez que los estudiantes desean asignar significados y crear interrelaciones entre dicha información o conceptos nuevos y los conceptos o conocimientos ya presentes en su carpeta cognitiva. Ausubel (1987) distingue, además del aprendizaje asociativo, al aprendizaje memorístico o automático, que comúnmente se denomina memorístico. Este último, según Novak (en González, 2008), constituye una parte importante del aprendizaje en un ambiente estudiantil, fomentado principalmente por una instrucción y evaluación inadecuadas. Lo que esta encuesta busca, por lo tanto, es precisamente comprender cómo, junto con las herramientas tecnológicas, continúa el desarrollo de importantes direcciones de aprendizaje hacia el progreso de competencias, principalmente en el campo de la Educación Física.

Se ha mencionado la importancia del deporte en el entorno virtual, ahora es importante mencionar por qué es necesario brindar un entorno virtual adecuado, el propósito de este estudio es generar un aporte donde las estrategias a futuro puedan basarse principalmente en el entorno virtual pertenecientes al campo de la Educación Física, relacionadas con el desarrollo de habilidades, que pueden producir aprendizajes más significativos.

Es importante mencionar que es un aula virtual y cuál es su utilidad en un espacio de aprendizaje; esta no solo debe ser un mecanismo de distribución de información, sino también un sistema que pueda llevar a cabo las actividades involucradas en el proceso de aprendizaje. Es decir, deben permitir la interacción de clase, la comunicación, la aplicación del conocimiento, la evaluación y la gestión. (Florez Ramos, 2015; en Romero & Kabusch, 2017).

Como menciona Dorante (2022), “La intención de la Educación Física debe concretarse en un cambio trascendental. Desde el objetivo pura y exclusivamente del desarrollo armónico de la aptitud física, el aprendizaje técnico motriz, o ayudar al normal desarrollo físico del cuerpo, debemos recurrir al objetivo de dar más autonomía a nuestros alumnos”. En otras palabras, el deporte debe ser visto como algo más estratégico, donde también se pueden desarrollar habilidades para la vida como la perseverancia, la resolución de conflictos, el manejo del cuerpo y una vida saludable. Así, una situación de enseñanza también puede ser vista como un proceso dirigido a la superación de desafíos manejables que aumentan el nivel inicial de competencia del estudiante, no solo en función de lo que el estudiante ya sabe y cómo hacerlo. Sino también por sus tendencias de aprendizaje, autoconcepto, su percepción de la escuela, profesores, compañeros, deportes, etc. Además de partir del nivel inicial del alumno y anticipar el punto de llegada, el papel del docente de Educación Física como facilitador es concebir la ruta, secuencia o proceso que propondrá a los estudiantes para que a medida que avancen en ella construyan su propio aprendizaje. (Dorante, 2022).

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Teorías de Educación Física

Términos deportivos con diferentes significados se configuran en su función en interacción con términos corporales que dominan en un determinado momento histórico. Para Contreras (1998, p. 24): “Los estándares físicos han definido históricamente el término Educación Física.” De hecho, ha sido interpretada de diferentes maneras y ha adquirido diferentes significados. A partir de estos referentes se han construido diversas instituciones sociales, modelos educativos y prácticas sociales relacionadas con la Educación Física que han dado origen y desarrollo a escuelas, modas o tendencias, tanto generales como específicas; por ejemplo (salud, militar, gimnasia, psicomotricidad, movimiento, expresividad, adherencia, comodidad, cibernética, juegos y entretenimiento).

Tal como lo expresan Rey y Trigo (2000), la historia actual se caracteriza por una corporeidad instrumentalizada en la que el cuerpo es visto ante todo como una herramienta más para la producción laboral y la explotación productiva. Por otro lado, el uso de cuerpos mecánicos se da en los deportes donde el objetivo es lograr resultados y batir récords, dejando de lado el desarrollo humano y social. En esta dimensión, la Educación Física como práctica mecánica se centra en la ejecución externa del movimiento instrumentado, cuya única función es responder a un modelo técnico dirigido por un agente externo, buscando desarrollar la eficiencia y eficacia del movimiento como única posibilidad.

Entre 1960 y 1980, como propuestas alternativas a estos métodos educativos instrumentales, nació la instrucción basada en la psicomotricidad y la Educación Física basada en la expresión física. La corriente expresiva surgió como una iniciativa en la selección de ejercicios físicos, que en los adolescentes era muy popular (Vásquez, 1988). Esta corriente nació para cambiar los modelos analíticos dominantes del deporte, la gimnasia y el pasatiempo, llamando la atención sobre el cuerpo humano de otro modo desde uno al rescate de los sentidos y sensaciones, a otro modo de ver y concebir al ser humano como un dominio importante del individuo.

Los desarrollos y cambios en la meditación han permitido formas alternativas de pensar y términos de atención al movimiento y al cuerpo humano, y han dado paso a tendencias recientes y actuales tales como: movilidad social, indagación, educación física básica y otras interpretaciones del movimiento, desplazamiento, procedimientos y proceso de reposición. Para González (1993), desde que la actividad física comenzó a ser vista como un medio de desarrollo personal, la corriente de pensamiento sobre la Educación Física y el ejercicio fue adoptando paulatinamente otros criterios. Actualmente se cree que la práctica de la Educación Física debe ir más allá de las metas y objetivos de aprendizaje que se enfocan en el desarrollo y mejoramiento de habilidades, destrezas y movimientos motrices, las cuales están compuestas por objetos complejos de conocimiento y desarrollo, en un medio generalizado de mejorar todos los aspectos del ser humano: biológica, emocional, expresiva y cognitiva.

Partiendo de planteamientos anteriores, González (1993) conceptualizó el deporte como “la ciencia y el arte de ayudar a los individuos a desarrollar conscientemente su atletismo y otros aprendizajes personales, pero hacia todo tipo de educación, siendo el movimiento humano un agente pedagógico, considerando la Educación Física desde una perspectiva holística con un enfoque hacia la formación.

Para Uribe (1997), en esta concepción e interpretación de la Educación Física, la conducta motriz es un factor lleno de significado e importancia para el individuo, y desde esta perspectiva se le otorga significado e intención a todas las actuaciones motrices, y de esa manera de expresar la individualidad. En otra interpretación, Trigo (2003) estima el deporte como la práctica educativa más importante para enseñar a las personas a través de la motricidad, que incluye expresiones motoras intencionales de percepción, emoción, sensación, conocimiento y puntos cognitivos, estableciendo así su forma de movimiento consciente y voluntario en aspectos relevantes y portadores que son importantes para las personas. De acuerdo con esta visión, el objetivo de la Educación Física es desarrollar el potencial y así mejorar las cualidades humanas.

Una pedagogía que considere la motricidad humana a partir de referentes epistemológicos difíciles, multidisciplinarios y sustentados en cuestiones interdisciplinarias plantea un desafío que invita a medir la fuerza antropológica y cultural

del cuerpo humano en un sentido teleológico que aspira al desarrollo continuo y busca perfección apoyándose en las posibilidades educativas del hombre a través del trabajo de sus potencialidades.

Figura 1: Educación Física y motricidad humana

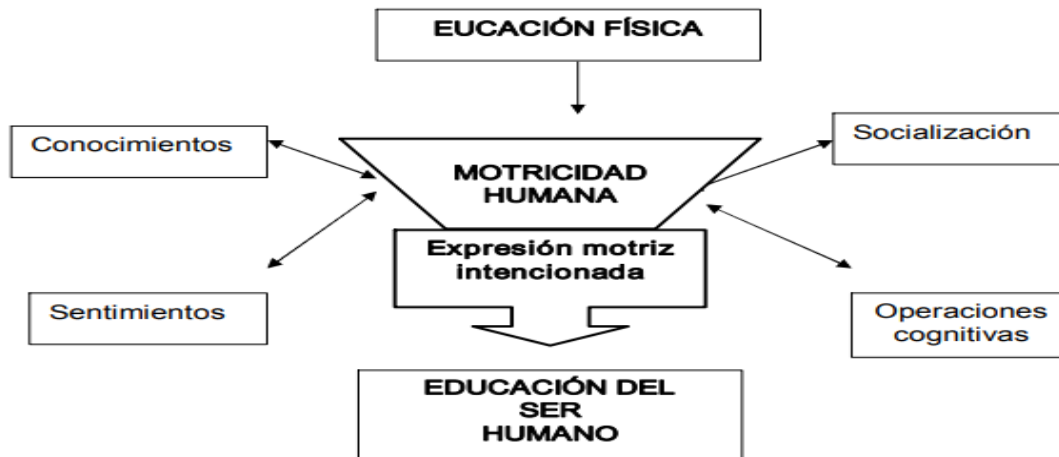


Figura 1: Educación física y motricidad humana.
Fuente: Uribe et al., 2003.

Una mejor comprensión de los principios de la Educación Física en las culturas más antiguas antes de convertirse en parte de la educación y el desarrollo personal; hasta convertirse en un eje transversal y vital en el aprendizaje. Durante estos períodos, la docencia en América Latina tuvo muchas veces como propósito principal la revisión del currículo y sus contenidos, con un enfoque en la promoción de la equidad y la calidad en el espacio educativo, el fortalecimiento de los programas de gestión educativa, los sistemas adecuados de evaluación del trabajo, las propuestas de formación continua y programas para profesores. Según (Chan & Elliott, 2000; Kagan, 1992; Pajares, 1992; en Obregón et. al, 2015), durante los últimos 3 años el foco ha estado en el interés por cuestionar a los docentes desde un punto de vista más profundo su capacidad en el aula para analizar sus pensamientos y creencias. La Educación Física se practica de forma obligatoria desde hace más de 80 años en las instituciones educativas, y el tema importante de su práctica ha sido precisamente la mejora de las condiciones físicas y la salud de la población en las últimas décadas (Gálvez & Jiménez 2013).

En los entornos de enseñanza, los sistemas de creencias de los docentes perjudican fuertemente su práctica, ya que establecen las actividades y elecciones que se implementan en cada momento del proceso educativo de aprendizaje (Chan & Elliott, 2000; Fullan & Stiegelbauer, 1997). La síntesis de conocimientos es explícita, sin embargo, la síntesis de creencias es implícita o no accesible a la conciencia (Macchiarola & Vogliotti, 2003). En este contexto, una creencia que se considera predictiva del comportamiento docente es la creencia epistemológica (Chan, 2004; Chan y Elliott, 2000; Guerra, 2008). Los docentes sintetizaron en cinco las teorías o conceptos principales sobre Educación Física para los estudiantes, considerando los más relevantes (Delgado y Zurita, 2002). La teoría que se incorpora es la educativa, entendiendo que sí tiene razones lógicas entre el profesorado, ya que lo que busca es generar la intencionalidad del estudiante. Estas teorías son: Teoría de la Salud EF, Teoría del Rendimiento EF, Teoría del Entrenamiento EF, Teoría de la Expresión EF y Teoría de la Educación EF.

De acuerdo con lo mencionado en la actualidad, en el área de Educación Física hay diferentes capacidades que deben ser desarrolladas de acuerdo a la edad de los estudiantes, se mencionan a continuación.

Capacidades Motrices Generales

Según Anton (1989), la existencia de un conjunto de factores y componentes en las habilidades motrices hace que no exista una clasificación única de estas habilidades. La literatura técnica utiliza una variedad de términos tales como destreza, habilidad, coordinación, etc., que son esencialmente sinónimos, pero no estrictamente científicos. En este sentido, las tendencias actuales en este ámbito establecen las siguientes clasificaciones:

Capacidades condicionales: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

Capacidades coordinativas: coordinación, equilibrio y agilidad. Sin embargo, debe señalarse desde el principio que esta clasificación se propone únicamente por conveniencia, ya que ninguna capacidad consiste enteramente en procesos energéticos o los procesos de regulación y transducción del sistema nervioso central.

Capacidades Coordinativas: La coordinación se basa en primer lugar en los procesos de regulación y conducción del sistema nervioso central. Según Hirtz (1981), la coordinación es aquella que primero está determinada por los procesos de regulación y conducción del movimiento. Estos permiten a los atletas dominar de manera segura y económica los movimientos motores tanto en situaciones previsibles (estereotipo) como imprevistas (adaptación), lo que les permite aprender movimientos motores a velocidades relativas (Frey, 1977). Se distingue entre coordinación general y específica.

La coordinación general, es el resultado de una variedad de movimientos que funcionan de diferentes maneras, involucrando otros dominios de la vida diaria y del movimiento, para resolver tareas que requieren desplazamiento de manera racional y creativa (Harre, citado en Raeder, 1970).

Según Osolin (1952), las habilidades de **coordinación específicas** se desarrollan aún más en el marco de las disciplinas de juego correspondientes y caracterizadas por técnicas capaces de cambiar patrones.

Para Meinel-Schabel (1987), las habilidades de coordinación se identificaron y describieron brevemente como siete habilidades separadas importantes para el desempeño. Al igual que con las funciones condicionales, se recomienda trabajar individualmente para obtener el mejor rendimiento.

- **Capacidad de acoplamiento o combinación de los movimientos:** capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.
- **Capacidad de diferenciación:** capacidad para conseguir un ajuste fino entre las diferentes fases del movimiento y entre los movimientos de las partes del cuerpo; se manifiesta en una gran precisión y riqueza de movimientos.
- **Capacidad de equilibrio:** capacidad para mantener el conjunto del cuerpo equilibrado y para conservar o restaurar dicho estado durante los desplazamientos amplios del cuerpo.

- **Capacidad de orientación:** capacidad para determinar y modificar la situación y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo en relación con un campo de acción definido y/o con un objeto en movimiento.
- **Capacidad de ritmo:** capacidad de procesar un ritmo que viene dado del exterior, reproduciéndolo en forma de movimiento.
- **Capacidad de reacción:** capacidad de inducir y ejecutar rápidamente acciones motoras breves, adecuadas a un estímulo.
- **Capacidad de adaptación a las variaciones:** capacidad para adaptar el programa de acción a las nuevas circunstancias durante el transcurso de la acción, basándose en cambios de la situación percibidos o anticipados, o bien de continuar la acción de forma completamente distinta.

Las respuestas al cambio y la adaptabilidad están infrautilizadas en algunos modos (ejemplo: las gimnastas no tienen que prepararse para la intervención de ningún oponente, situación que no favorece el desarrollo de estas habilidades de coordinación. Por lo tanto, se recomienda incluir estas habilidades durante el calentamiento o enfriamiento).

Como se muestra en la siguiente tabla, en general, las habilidades experimentan el mayor eje de desarrollo entre el séptimo año de vida y el inicio de la adolescencia, principalmente debido a una maduración más rápida del sistema nervioso central (Brinman, 1973).

Tabla 1: Edad óptima para el trabajo de las capacidades coordinativas

Tabla I. Edad óptima para el trabajo de las capacidades coordinativas.

EDAD		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Capacidades coordinativas	Capacidad de aprendizaje motor										
	Capacidad de diferenciación y control										
	Capacidad de reacción a estímulos ópticos y acústicos										
	Capacidad de orientación										
	Capacidad de ritmo										
	Capacidad de equilibrio										

Fuente: *Ciclo deportivo (2016)*

Capacidades Condicionales:

La definición del concepto de capacidad condicional también plantea interrogantes. En la literatura profesional, el concepto de competencia condicional se entiende de forma diferente, según la perspectiva adoptada por los autores. Las habilidades condicionadas son las capacidades físicas que posee el ser humano para mejorar gradualmente sus funciones corporales, por lo tanto, dependen de procesos energéticos. Entre las habilidades condicionadas distinguimos: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

- **Resistencia:** capacidad de mantener un esfuerzo físico durante un tiempo prolongado. Existen dos tipos: resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica.
- **Fuerza:** capacidad de oponerse a una resistencia. Existen varios tipos: fuerza resistencia, fuerza máxima y fuerza velocidad.
- **Velocidad:** capacidad de recorrer un espacio en el menor tiempo posible. Se distinguen varios tipos: velocidad cíclica, velocidad acíclica y velocidad de reacción.
- **Flexibilidad:** capacidad de elongar los músculos y después recuperar su posición inicial. Distinguimos entre flexibilidad activa y flexibilidad pasiva.

Tabla 2: Edad óptima para el trabajo de las capacidades condicionales

Tabla III. Edad óptima para el trabajo de las capacidades condicionales.

Fases sensibles										
Edad	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Resistencia										
Fuerza										
Velocidad										
Flexibilidad										

Fuente: Ciclo Deportivo (2016)

2.2.2 Teorías de Aprendizaje Significativo

Aprendizaje significativo de Ausubel:

El aprendizaje significativo fue propuesto por primera vez por el psicólogo y educador estadounidense David Ausubel en 1963 en su libro titulado: “La psicología del aprendizaje significativo de idiomas: una introducción al aprendizaje escolar”, el cual parece ser una teoría que hace referencia al paradigma constructivista. Ausubel (2002) resume su concepto de la siguiente manera: “El aprendizaje significativo es el proceso mediante el cual nuevos conocimientos o información se asocian con la estructura cognitiva del aprendiz de manera no arbitraria, sustantiva o no literal”. Esta interacción con las estructuras cognitivas no las toma en cuenta como un todo, sino que se da con aspectos relacionados presentes en ellas, que se denominan anclas” (p. 248).

Asimismo, Ausubel (2002) sugiere considerar dos condiciones necesarias para que se produzca un aprendizaje significativo. El primero se refiere al gran potencial del material educativo que debe tener un sentido lógico y que los estudiantes tengan estas ideas de anclaje que son particularmente relevantes para assimilarlas. El segundo es la disposición de aprendizaje y la intención cognitiva de una persona para transformar el significado lógico de dicho material. Los profesores deben presentar el material de

aprendizaje principal, primordial, inclusivo y general al comienzo del curso y diferenciarlo gradualmente en detalles, especificaciones y formas.

Además, debe articular los saberes dentro y fuera del aula para resignificar el proceso de enseñanza. Finalmente, la disposición de un estudiante para aprender es una de las dos condiciones clave para el aprendizaje significativo, que está relacionado con el componente motivacional. Los docentes deben desarrollar estrategias motivacionales específicas, los programas educativos no solo deben desarrollarse dentro de la situación dada, sino que también deben extenderse a otros campos a través del desarrollo de habilidades de investigación, interpretación, integración, análisis crítico y otros enfoques interdisciplinarios fundamentales (Bas y Guerra, 2012).

Teoría educativa de Joseph Novak: visión humanista del aprendizaje significativo:

En apoyo de la teoría de Ausubel, Joseph Novak le dio al concepto de aprendizaje significativo un carácter más humanista. Según Novak (1998), este aprendizaje es la base para la integración constructiva de pensamientos, sentimientos y acciones, lo que a su vez conduce al refuerzo humano, produciendo sentimientos buenos y placenteros y aumentando la disposición a adquirir nuevos conocimientos. Novak, al igual que Ausubel, destaca el valor de la disposición para el aprendizaje que debe tener todo estudiante, una de las condiciones importantes del proceso educativo, que ciertamente se relaciona con la integración del pensamiento, sentimiento y acción para desarrollar actitudes conducentes al aprendizaje y la asimilación académica (Piña, 2015). Además, según Novak, cualquier acto educativo es un acto de intercambio de significados y sentimientos entre el estudiante y el docente (Moreira, 2017). La negociación y el intercambio de significados entre ambos protagonistas del evento educativo se constituyen así en un eje primordial para la consecución de aprendizajes significativos.

Modelo de enseñanza de D.B. Gowin: aprendizaje significativo con una visión interaccionista-social:

Bob Gowin (1981) vio el proceso de enseñanza como una negociación de significado. El docente actúa como mediador, dictando significados aceptados dentro de

su área de estudio. Los estudiantes son quienes intentan atraparlos (Moreira, 2012). Esta idea de captar el significado es un paso previo al aprendizaje importante en sí. Los maestros repiten material educativo importante de varias maneras, si es necesario, y buscan evidencia del dominio del material por parte de los estudiantes. En lo que respecta a los estudiantes, es su responsabilidad verificar que el significado que perciben es el significado aceptado en el contexto de la materia.

Finalmente, la enseñanza es completa cuando el significado del material que el estudiante ha captado es el significado que el maestro pretendía. El conocimiento previo es nuevamente la variable más importante para el aprendizaje significativo. Si los maestros no crean situaciones para que los estudiantes hablen, no saben lo que necesitan saber. Todo esto se logra a través de la interacción personal y la negociación del significado. Gowin, por su parte, contribuyó a la construcción de una teoría del aprendizaje de prominencia con el diagrama SVU, que: basado en el estudio epistemológico de los eventos, constituye un enfoque simple y flexible para ayudar a los estudiantes y profesores a captar contenidos de aprendizaje significativos. Es una técnica heurística y metacognitiva que ilustra y facilita el aprendizaje a través de la interacción de elementos teóricos y metodológicos en el proceso de construcción del conocimiento y sustenta soluciones óptimas a problemas (Guardián y Ballester, 2011, p. 52).

La enseñanza debe orientarse a proporcionar habilidades y estrategias de aprendizaje que permitan una asimilación más crítica de la información, así como una mayor autonomía, independencia y autorregulación que permitan aprender a aprender. Al respecto, Díaz y Hernández (1998, p. 114) afirman que “aprender a aprender significa ser capaz de reflexionar sobre la forma en que se aprende y actuar en consecuencia, autorregulando el propio proceso de aprendizaje”.

Marco A. Moreira: aprendizaje significativo con una perspectiva crítica:

El aprendizaje crítico significativo es una perspectiva que permite a los sujetos ser parte de su cultura permaneciendo fuera de ella. Esta es una perspectiva antropológica relacionada con las actividades de sus grupos sociales, lo que permite a los individuos participar simultáneamente en tales actividades (Moreira, 2017). Según Moreira (2000), “es importante señalar que el aprendizaje significativo también es crítico, disruptivo y

antropológico” (p. 11). Esto significa que en el mundo actual existe la necesidad de adquirir nuevos conocimientos de manera crítica, no solo visible. También es necesario vivir en sociedad, encajar en ella, analizar y, si es necesario, distanciarse de la sociedad y de su saber desorientándose. Para el aprendizaje crítico significativo, es necesario considerar los siguientes principios de facilitación (Moreira, 2017; p. 12):

- Preguntas en lugar de respuestas (estimular el cuestionamiento en lugar de dar respuestas).
- Diversidad de materiales (abandonar el texto como única herramienta).
- Aprendizaje por el error (es normal errar; se aprende corrigiendo los errores).
- Estudiante como perceptor representador (el estudiante representa todo lo que percibe).
- Conciencia semántica (el significado está en las personas, no en las palabras).
- Incertidumbre del conocimiento (el conocimiento humano es incierto, evolutivo).
- Desaprendizaje (a veces, el conocimiento previo funciona como obstáculo epistemológico).
- Conocimiento como lenguaje (todo lo que llamamos conocimiento es lenguaje).
- Diversidad de estrategias (abandono del pizarrón).

Virtualidad y Aprendizaje Significativo:

Según Bolívar (2009), el aprendizaje significativo corresponde a la construcción del conocimiento en el que unas partes encajan entre sí para formar un todo coherente. Por lo tanto, para que se produzca un aprendizaje real, es decir, un aprendizaje a largo plazo sin olvidar, los nuevos conocimientos deben estar conectados con los conocimientos previos y, por lo tanto, deben presentarse a los estudiantes de manera coherente. y no arbitraria, para "construir" conceptos de manera sólida, relacionándolos entre sí en forma de redes de conocimiento. El papel del docente es introducir a los estudiantes en procesos constructivos que tienen un conocimiento colectivo culturalmente jerarquizado y que están directamente relacionados con su contexto social. Para reforzar estos aspectos positivos, las actividades instruccionales propuestas deben desarrollar un aprendizaje significativo y tener al menos las siguientes características (Organización de los Estados Americanos, 2010):

- Que partan de conocimientos previos y fomenten que el participante relacione lo que aprenderá.
- Que permitan relacionar el contenido con la propia experiencia.
- Que sean interesantes y novedosas.
- Que sean dinámicas y motivadoras para retarlos en el proceso de aprendizaje.
- Que a través de ellas se pueda permitir que los integrantes se sientan partícipes de ese proceso de construcción.
- Que los alumnos puedan generar nuevas actividades de aprendizaje.
- Que permitan tomar lo mejor del aprendizaje autónomo y transformarlo en colaborativo.

El diseño instruccional en entornos virtuales involucra características específicas que buscan facilitar algo más que el incremento o acumulación de conocimientos. Para Corporación Colombia Digital (2012), la flexibilidad y adaptabilidad, el saber aprender a aprender, la capacidad de navegar en el océano de la información, reconocer lo que es confiable y útil, verse como creadores y no solo como consumidores del conocimiento y la voluntad de trabajar juntos para resolver problemas serán mucho más importantes que la cantidad de datos que se pueden repetir de memoria para responder a una evaluación que aún está prosperando.

Más importante aún, autores como Torres, Prieto y López (2012) afirman que no cabe duda de que el buen uso de las nuevas tecnologías de la información para la enseñanza es una opción beneficiosa tanto para docentes como para estudiantes; sin embargo, a pesar de la destreza, de las herramientas y la facilidad de uso; se requiere un período de adaptación y práctica. Estas dificultades se pueden superar mediante un esfuerzo sostenido para planificar claramente el uso de la plataforma y evaluar las necesidades de los estudiantes. Entonces queda claro que las prácticas educativas virtuales son buenas para el aprendizaje y tratan de hacerlo más duradero, de mayor significado y por lo tanto más relevante para los participantes. (Sánchez et al; 2014).

2.3 Entornos Virtuales de Aprendizaje

Se entienden a los entornos virtuales como herramientas tecnológicas que facilitan la construcción del conocimiento, desde el ámbito individual al colectivo, a través de la interacción y colaboración entre actores relevantes, utilizando herramientas innovadoras para mediar o permitir el acceso a recursos y herramientas no tradicionales, compuesto por entornos de enseñanza y aprendizaje por medio de las TIC, que permitan la extensión de lo individual al colaborativo para construir el conocimiento (Gros et al., 2006).

Tal como lo planteó Silva (2011), los entornos virtuales de aprendizaje tienen fuertes connotaciones que se utilizan para enfatizar la importancia del entorno y el lugar de aprendizaje, potenciando así la colaboración y la construcción del conocimiento. Se inmiscuye un enfoque constructivista, la principal contribución pedagógica de EVA es proporcionar a los docentes una gama de herramientas y recursos que colocan a los estudiantes en el centro de todo el proceso educativo; de esta manera, como afirma Sangronis (2003), proporcionar el aprendizaje con herramientas necesarias y suficientes.

Desde una perspectiva constructivista, en el diseño e implementación de EVA, es necesario cambiar el modelo educativo tradicional a un modelo más nuevo, más flexible, que propicie un aprendizaje significativo. Esto quiere decir, cambiar las percepciones de los roles de los estudiantes y docentes, así como cambios en los métodos de enseñanza. Esto significa que se cambia la metodología del entorno virtual de aprendizaje para obtener el desarrollo cognitivo de los estudiantes a partir de la construcción del conocimiento.

Otros cambios derivados de la implementación de las TIC en la formación incluyen los relacionados con los marcos institucionales (Salinas, 2004). En este sentido, la necesidad de las instituciones apunta a la flexibilidad de sus estructuras procedimentales y administrativas para adaptarse a los nuevos modelos de formación en respuesta a las necesidades de la sociedad actual.

Fue así como se comenzó a pensar en la incorporación de las TIC en la presencialidad, con la idea central de aprovechar los beneficios y ventajas que brindan estas tecnologías en la labor educativa, como el acceso a la información, variedad de herramientas y recursos. en el proceso de enseñanza/aprendizaje, el tiempo y la

flexibilidad del espacio, la profundización de la interacción entre los participantes relevantes, etc. Todo ello en el marco de los cambios necesarios al aula tradicional. Este concepto de enseñanza mediada por las TIC supone nuevos entornos de aprendizaje y requiere nuevos enfoques para su desarrollo e implementación.

Por lo anterior, la formación mediada por las TIC requiere una reflexión sobre el entorno, que influye en la concepción del proceso de enseñanza/aprendizaje, logrando que éste se adapte y responda a las necesidades que surgen día a día en una sociedad inmersa en lo digital, y la gestión del entorno virtual es fundamental donde cobra importancia el desarrollo óptimo de las instituciones bajo la modalidad remota o el soporte técnico.

Salinas (2004) vio la gestión de entornos virtuales desde una perspectiva pedagógica como un proceso de innovación educativa basado en crear las condiciones para que las organizaciones y los individuos desarrollen la capacidad de aprender y adaptarse para satisfacer las necesidades de la práctica educativa transformada y para realizar más plenamente los objetivos propuestos. Para el autor, la gestión de EVA implica una serie de decisiones de diseño instruccional desde la perspectiva de los propios docentes y estudiantes, con referencia al contexto y marco institucional, relacionadas con la propia tecnología, la selección del sistema y las herramientas más adecuadas en el aprendizaje y proceso de comunicación.

2.4 Bases legales

Entre las bases legales más importantes se considera a la Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte (UNESCO, 2015). Legalizada en la fecha de noviembre del 2015, este documento constituye un instrumento internacional que defiende la práctica del Deporte y la Educación Física como un derecho fundamental. En su artículo 1, señala:

1.1 Todo ser humano tiene el derecho fundamental de acceder a la Educación Física y al Deporte, que son indispensables para el pleno desarrollo de su personalidad. El derecho a desarrollar las facultades físicas, intelectuales y morales; por medio de la Educación Física y el Deporte deberá garantizarse

tanto dentro del marco del sistema educativo como en el de los demás aspectos de la vida social.

1.2 Cada cual, de conformidad con la tradición deportiva de su país, debe gozar de todas las oportunidades de practicar la Educación Física y el Deporte, de mejorar su condición física y de alcanzar el nivel de realización deportiva correspondiente a sus dones. (UNESCO, 2015)

En contexto nacional podemos evidenciar lo que nos dice en la Constitución de la República del Ecuador (2008) en la parte VII referente al Régimen del Buen Vivir, en su capítulo primero, sección sexta, sobre Cultura Física y tiempo libre. En el texto constitucional se menciona que:

El Estado protegerá, promoverá y coordinará la Cultura Física que comprende el Deporte, la Educación Física y la Recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad. (Constitución de la República del Ecuador, 2008, art. 381)

Por esto, la Educación Física se defiende como un derecho de los ciudadanos y una obligación del Estado, considerando que no debe enfocarse solo en aspectos técnicos, sino también como aporte a la salud y al desarrollo integral de los seres humanos, en conformidad también con el artículo 26 en el que se estipula que “la educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado” (Constitución de la República del Ecuador, 2008, art. 26).

En otro artículo se puede mencionar la Ley Orgánica de Educación Intercultural (2018) que en su artículo 2 “Garantiza el derecho de las personas a una educación de calidad y calidez, pertinente, adecuada, contextualizada, actualizada y articulada en todo el proceso educativo, en sus sistemas, niveles, subniveles o modalidades” (Ley Orgánica de Educación Intercultural, 2018, art. 2), y define entre las obligaciones del estado propiciar la práctica del deporte (Ley Orgánica de Educación Intercultural, 2018, art. 6

inciso m), mientras que en el artículo 27 se menciona que la educación estimulará, entre varios ámbitos, la Cultura Física.

Además, en el Plan Nacional del Buen Vivir 2013-2017 se plantea en su objetivo 3, política 3.7 mejorar la calidad de vida de la población y fomentar el tiempo dedicado al ocio activo y el uso del tiempo libre en actividades físicas y deportivas (SENPLADES, 2013), sin embargo, en el Plan Nacional del Buen Vivir 2017-2021 (SENPLADES, 2017) no se menciona estos factores.

Según la (Ley de Cultura Física, Deportes y Recreación, 2010) nos menciona los aspectos fundamentales, Capítulo único versa:

Art. 2.- Para el ejercicio de la Cultura Física, el deporte y recreación, al estado le corresponde: a). Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y recreativas de la población ecuatoriana, así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte la educación física y la recreación (2010).

Título I, preceptos fundamentales,

Art. 2.- Objeto. - Las disposiciones de la presente Ley son de orden público e interés social. Esta Ley regula el deporte, educación física y recreación; establece las normas a las que deben sujetarse estas actividades para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecución del Buen Vivir (2010).

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1 Diseño de la Investigación

En este trabajo de investigación se lo realiza con un análisis de tipo descriptivo, la finalidad de los estudios descriptivos es buscar especificar las propiedades, las características y los perfiles importantes de las personas, grupos, poblaciones, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Se centra en describir situaciones, eventos o hechos, recolectando datos sobre una serie de cuestiones y se efectúan mediciones en este tipo de investigación, además busca explicar minuciosamente lo que está sucediendo en un momento dado y lo interpreta.

Esta investigación busca de alguna manera hacer que el lector sienta que está mirando una fotografía de un objeto en particular o un fenómeno de la vida real, tratando de describir características importantes de cualquier fenómeno que se esté analizando (Cortés e Iglesias, 2004). A través de este enfoque de investigación se podrá describir y crear una guía sobre estrategias didácticas para la Educación Física en ambientes virtuales, ya que con esta guía se podrá brindar técnicas para que estas estrategias puedan ser aplicadas especialmente en dicho ambiente de tal manera que puede ayudar a los profesores a utilizar herramientas de desarrollo de habilidades.

3.2 Tipo de Investigación

El estudio de esta investigación que tiene una metodología mixta (cuantitativa y cualitativa), la investigación mixta es una metodología que consiste en recopilar, analizar e integrar tanto investigación cuantitativa como cualitativa. Este enfoque se utiliza cuando se requiere una mejor comprensión del problema de investigación, y que no se podría dar cada uno de estos métodos por separado. Los datos cuantitativos incluyen información cerrada como la que se utiliza para medir actitudes, por ejemplo, escalas de puntuación. El análisis de este tipo de datos consiste en el estadístico de las puntuaciones recopiladas, por ejemplo, a través de encuestas, para responder a las preguntas de investigación o probar las hipótesis. Los datos cualitativos son información abierta que el investigador suele recopilar mediante entrevistas, grupos de discusión y observaciones. El análisis de los datos cualitativos (palabras, textos o

comportamientos) suele consistir en separarlos por categorías para conocer la diversidad de ideas reunidas durante la recopilación de datos. (*Investigación mixta. Qué es y tipos que existen.* (2021; QuestionPro). Dentro de esta investigación, el instrumento que se va a utilizar es una guía de investigación documental, ya que mediante este medio se puede realizar la guía de estrategias.

Tal como lo identifica Rodríguez (2017), las pautas de investigación bibliográfica apuntan a recopilar información con el objetivo de aclarar teorías que sustentan el estudio de fenómenos y procesos. Dicha información se extrae a través de un nivel de investigación exploratoria y familiarizarse con los conocimientos existentes en el campo del objeto de investigación. "El objetivo de la investigación bibliográfica es establecer un marco teórico conceptual para formar un sistema de pensamiento sobre los objetivos de la investigación, seleccionar las herramientas para recopilar información y facilitar la referencia de las fuentes de información". (Quesada, 2010, p. 35).

3.3 Unidades de estudio

3.3.1 Población

La población de estudio será los estudiantes Maestrantes de Educación Física y Deporte de la Universidad Pontificia Católica Del Ecuador, misma que cuenta con 90 estudiantes de cuatro cohortes diferentes en los periodos de inicio académico, de los cuales 30 son de la primera cohorte, 16 de la segunda cohorte, 29 de la tercera cohorte y 19 de la cuarta cohorte.

3.3.2 Muestra

Para la siguiente investigación el grupo de estudio se tuvo una muestra de 29 estudiantes pertenecientes a la tercera cohorte de la maestría de Educación Física y Deporte de la Universidad Pontificia Católica del Ecuador; en la cual el 76% son hombres, 21% mujeres y 3% otros. A este grupo de estudiantes se les aplicó una encuesta para evaluar el objetivo de la investigación.

3.3.3 *Técnica e instrumento*

El levantamiento de los datos se realizó mediante el envío de un enlace el cual consta de una encuesta estructurada digitalmente en Google Forms, previo contacto y autorización para su aplicación.

Según afirma Sierra Bravo (1998) la encuesta es el procedimiento de investigación sociológica más importante y el método más utilizado, con técnicas que permiten obtener datos a través de preguntas a los miembros de la comunidad.

Así mismo, García Ferrando (1986) señaló que la encuesta es “una técnica que utiliza un conjunto estandarizado de procedimientos de investigación mediante los cuales se recopila y analiza un conjunto de datos a partir de una muestra de casos representativa de una población o universo mayor o datos seriados, diseñado para explorar, describir, predecir y/o explicar una gama de características”. En la investigación social, las encuestas fueron inicialmente concebidas como una técnica de recopilación de datos que obtiene sistemáticamente la medición de conceptos a partir de preguntas de investigación previamente construidas (Cfr. López Roldan, y Fachelli, 2015).

Las encuestas son una técnica que se enfoca en la investigación de un determinado tema, que consta de varias alternativas o ítems, la encuesta realizada fue por muestreo ya que se aplicó a la tercera cohorte de maestrantes de la Universidad Pontificia Católica del Ecuador, de la cual se pudo extraer su información. La encuesta está estructurada de 15 preguntas, 10 de estas son preguntas cerradas y 5 preguntas abiertas, asociadas a las dimensiones y a las variables de estudio.

3.3.4 *Técnica de análisis de resultado*

Los resultados se obtendrán en base a la encuesta realizada a los estudiantes maestrantes, los cuales serán transcritos en tablas y figuras de manera organizada, mismos que serán analizados posteriormente.

3.6 Matriz de Operacionalización de Variables

Tabla 1. Operacionalización de variables

<i>Objetivos Específicos</i>	<i>Variables</i>	<i>Definiciones nominales</i>	<i>Dimensiones</i>	<i>Indicadores</i>	<i>Ítems</i>	<i>Escala de evaluación</i>
Identificar la influencia de la educación física dentro de entornos educativos virtuales y cuáles han sido sus beneficios y sus consecuencias.	Grado de utilización de un procedimiento para la enseñanza de los fundamentos individuales.	Actividades que se ejecutan para la práctica y comprensión dentro de los entornos virtuales	Aplicación curricular	Aplicación del proceso curricular establecido	<p>¿Es importante establecer en el currículo de E.F. un proceso metodológico para el aprendizaje significativo en los entornos virtuales?</p> <p>¿Considera que en el currículo de E.F. está explícito los beneficios de su aprendizaje?</p> <p>¿Con qué frecuencia utiliza un procedimiento específico establecido en el currículo de E.F. para el aprendizaje significativo dentro de los entornos virtuales?</p>	<p>Totalmente de acuerdo</p> <p>De acuerdo</p> <p>Ni en desacuerdo ni en acuerdo</p> <p>En desacuerdo</p> <p>Totalmente en desacuerdo</p>
			Adaptación curricular	Utilización de un proceso curricular adaptado	<p>Desde su experiencia docente, ¿cree usted que Educación Física desarrolla habilidades para la vida?</p> <p>¿Existe la necesidad de establecer en el currículo de EF un proceso metodológico para el aprendizaje significativo dentro de entornos virtuales?</p>	<p>Totalmente de acuerdo</p> <p>De acuerdo</p> <p>Ni en desacuerdo ni en acuerdo</p> <p>En desacuerdo</p> <p>Totalmente en desacuerdo</p>
Determinar la importancia de la educación física dentro de la educación y el desarrollo integral de niños y jóvenes.	Grado de dominio docente sobre el desarrollo y ejercicios adecuados de acuerdo con la edad del estudiante	Ejercicios específicos de acondicionamiento físico requeridos y adecuados a la edad	Acondicionamiento físico para la enseñanza en entornos virtuales	Ejercicios adaptados de acuerdo con la edad en entornos virtuales	¿Cree usted necesaria la adaptación de ejercicios en entornos virtuales para el desarrollo del aprendizaje significativo de acuerdo con la edad del estudiante?	<p>Totalmente de acuerdo</p> <p>De acuerdo</p> <p>Ni en desacuerdo ni en acuerdo</p> <p>En desacuerdo</p> <p>Totalmente en desacuerdo</p>

<i>Objetivos Específicos</i>	<i>Variables</i>	<i>Definiciones nominales</i>	<i>Dimensiones</i>	<i>Indicadores</i>	<i>Ítems</i>	<i>Escala de evaluación</i>
				Ejercicios apropiados para el estudiante	<p>¿En las clases de Educación Física virtuales los ejercicios deben ser de acuerdo con la edad cronológica de los estudiantes?</p> <p>¿El fortalecimiento de las capacidades condicionales se las trabaja a partir de los 6 años?</p>	<p>Totalmente de acuerdo</p> <p>De acuerdo</p> <p>Ni en desacuerdo ni en desacuerdo</p> <p>En desacuerdo</p> <p>Totalmente en desacuerdo</p>
Implementar estrategias metodológicas activas dentro de los entornos virtuales en el área de educación física para lograr un mejoramiento en el desarrollo de habilidades.	Propuesta pedagógica	Propuesta de actividades para el aprendizaje significativo en la virtualidad	Guía de Actividades	Aplicación de la guía	<p>¿Aplicaría usted la guía de actividades en entornos virtuales con sus estudiantes?</p> <p>¿Está de acuerdo con las estrategias metodológicas propuestas en la guía de actividades?</p>	<p>Totalmente de acuerdo</p> <p>De acuerdo</p> <p>Ni en desacuerdo ni en desacuerdo</p> <p>En desacuerdo</p> <p>Totalmente en desacuerdo</p>

CAPÍTULO IV

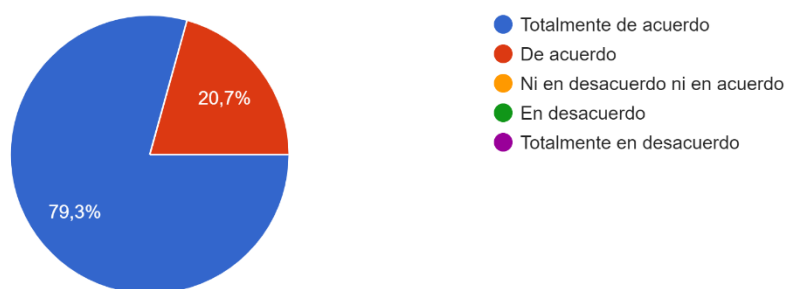
4. RESULTADOS

4.1 Resultados descriptivos de la encuesta a los estudiantes maestrantes

Los resultados que refleja en la aplicación del cuestionario a los 29 estudiantes maestrantes de la tercera cohorte de la Universidad Pontificia Católica del Ecuador, fueron examinados con la hoja de cálculo Microsoft Excel, donde se realizó varios estudios descriptivos, donde se presentan los porcentajes de las respuestas del cuestionario aplicado con 15 preguntas donde se interpreta mediante las respuestas de los participantes la importancia de la asignatura de Educación Física en el aprendizaje significativo. Se muestran a continuación los datos estadísticos de cada una de las respuestas.

Figura 1. Pregunta 1

¿Es importante establecer en el Currículo de Educación Física un proceso metodológico para el aprendizaje significativo en los entornos virtuales?
29 respuestas

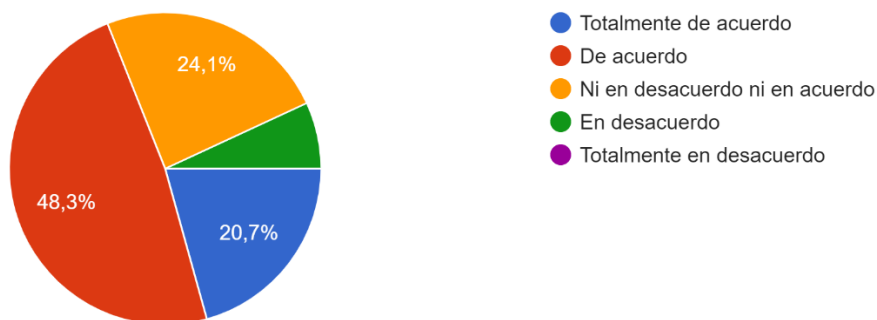


En la primera pregunta con respecto al proceso metodológico para el aprendizaje significativo en los entornos virtuales, el 79,3% de los participantes respondieron que está totalmente de acuerdo y el 27% está de acuerdo con la importancia de es importante establecerlo en el Currículo de Educación Física.

Figura 2. Pregunta 2

¿Considera que en el Currículo de Educación Física está explícito los beneficios de su aprendizaje?

29 respuestas

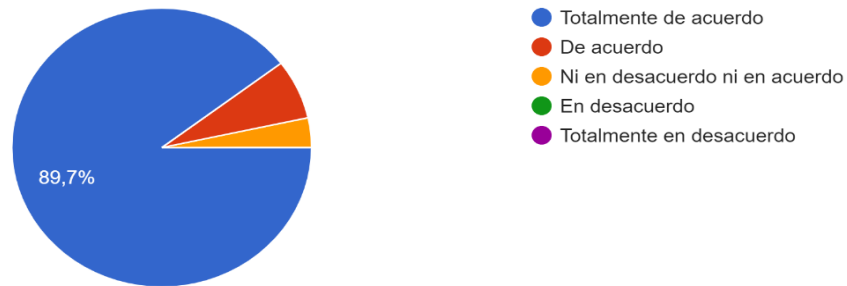


Con respecto a esta pregunta que menciona si dentro del currículo de la asignatura está de forma implícita los beneficios que posee el 20,7% de los participantes respondieron que están totalmente de acuerdo, el 48,3% que están de acuerdo; el 24,1% no está ni de acuerdo ni en desacuerdo, y un 6,9% no está de acuerdo. Es decir, que si existe un porcentaje que piensa que la información podría mejorar para que sea mejor entendida en cuanto a los beneficios que puede brindar Educación Física.

Figura 3. Pregunta 3

Desde su experiencia Docente, ¿cree usted que la Educación Física desarrolla habilidades para la vida?

29 respuestas

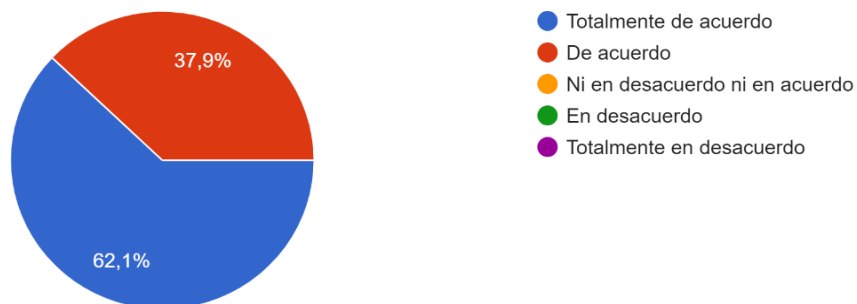


El 89,7% de los participantes están totalmente de acuerdo en que Educación Física desarrolla habilidades para la vida, el 6,3% está de acuerdo y el 4% ni de acuerdo ni en desacuerdo. En conclusión, la mayoría está de acuerdo en que se desarrollan habilidades para enfrentar situaciones para la vida diaria en los estudiantes.

Figura 4. Pregunta 4

¿Aplicaría usted la guía de actividades motoras en entornos virtuales con sus estudiantes?

29 respuestas

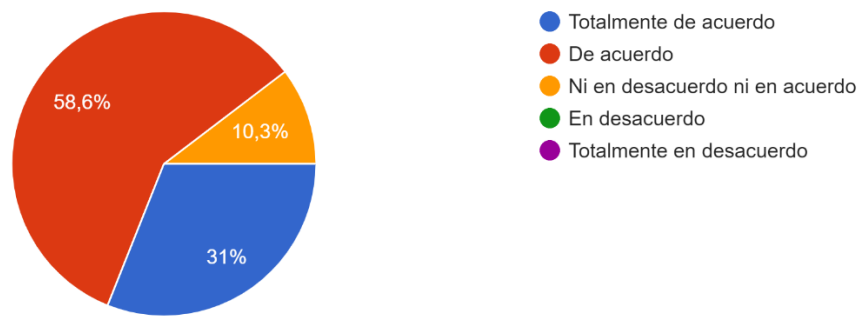


En este ítem se puede evidenciar que el 62,1% está totalmente de acuerdo en implementar una guía de actividades motoras para los entornos virtuales, de igual manera 37,9 % está de acuerdo con implementar esta guía.

Figura 5. Pregunta 5

¿Está de acuerdo con las estrategias metodológicas propuestas en la guía de actividades?

29 respuestas

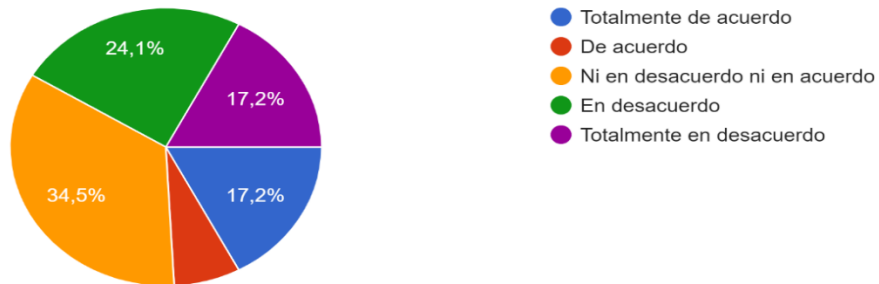


Para la propuesta realizada, se elaboró una guía de actividades la cual se presentó varias estrategias. El 31% están totalmente de acuerdo y el 58,6% está de acuerdo en aplicarlas; el 10,3% no está ni de acuerdo ni en desacuerdo.

Figura 6. Pregunta 6

¿Cree usted que se le dificultaría utilizar herramientas tecnológicas para realizar actividades en entornos virtuales para el aprendizaje de Educación Física?

29 respuestas

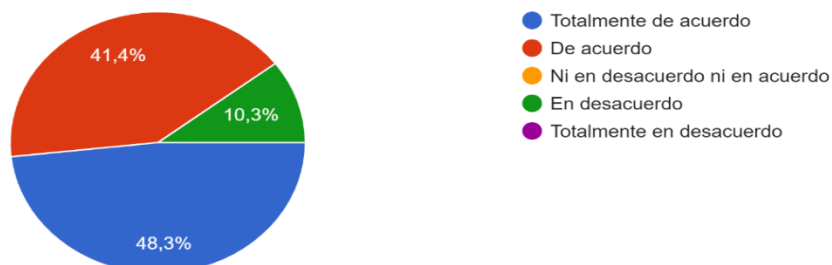


En cuanto al uso de herramientas tecnológicas, el 17,2% está totalmente de acuerdo que se le dificultaría el uso de herramientas tecnológicas para impartir la materia de Educación Física en entornos virtuales; el 6% está de acuerdo, el 34,5% no está ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 24,1% está en desacuerdo y el 17,2% está totalmente en desacuerdo.

Figura 7. Pregunta 7

¿Cree usted que se pueden realizar actividades de practicas corporales expresivo-comunicativas de acuerdo a la edad cronológica de los estudiantes en entornos virtuales?

29 respuestas

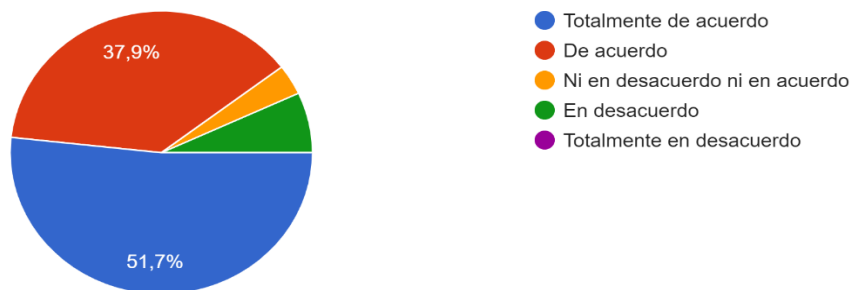


En cuanto al desempeño de actividades dentro de los entornos virtuales el 48,3% cree que se pueden realizar prácticas corporales expresivo-comunicativas de acuerdo con la edad cronológica de los estudiantes en estos entornos, el 41,4% está de acuerdo y el 10,3% está en desacuerdo.

Figura 8. Pregunta 8

Desde su experiencia docente, ¿cree usted que los entornos virtuales si pueden generar un aprendizaje significativo en Educación Física?

29 respuestas



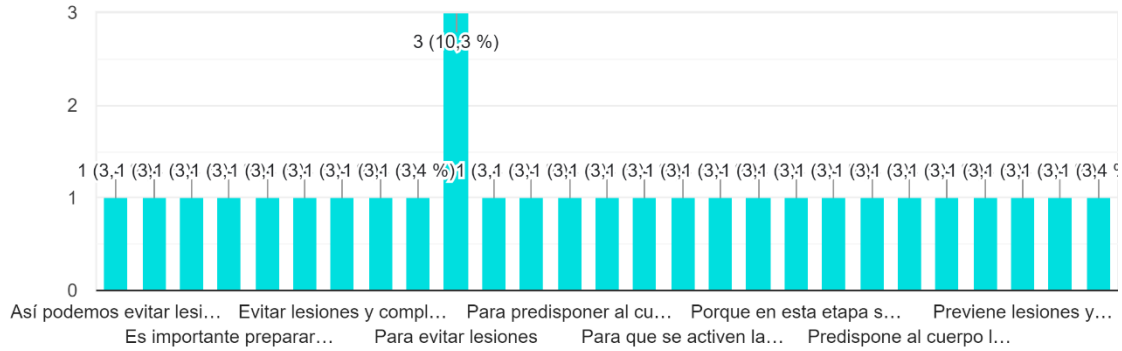
En este ítem se preguntó si Educación Física dentro de un entorno virtual podría generar un aprendizaje significativo, el 51,7% respondió que estaba totalmente de acuerdo, el 37,9% respondió estar de acuerdo, el 6,4% está en desacuerdo y el 4% no está ni de acuerdo ni en desacuerdo.

En las preguntas abiertas que se realizaron dentro de la encuesta, donde el fin era conocer el punto de vista de la población encuestada acerca de los objetivos propuestos; estas respuestas se detallarán las respuestas más frecuentes que se pusieron para su comprensión.

Gráfico 1. Pregunta 9

¿Por qué es tan importante la etapa de calentamiento antes de iniciar la clase?

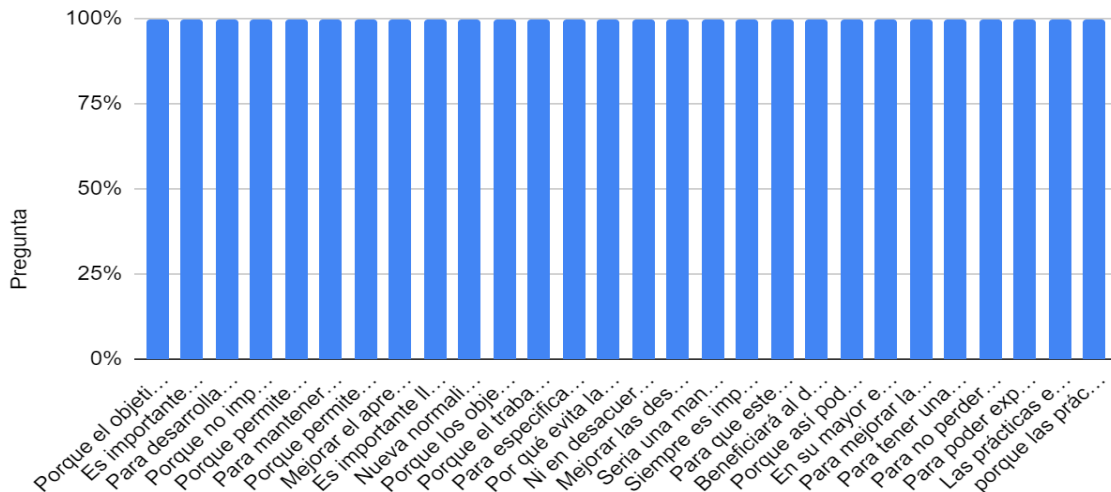
29 respuestas



En el ítem dónde se preguntó porque era importante el calentamiento antes de iniciar una clase, la mayoría de los participantes respondieron para evitar lesiones. De esta manera se corrobora la importancia de iniciar una clase con un calentamiento inicial.

Gráfico 2. Pregunta 10

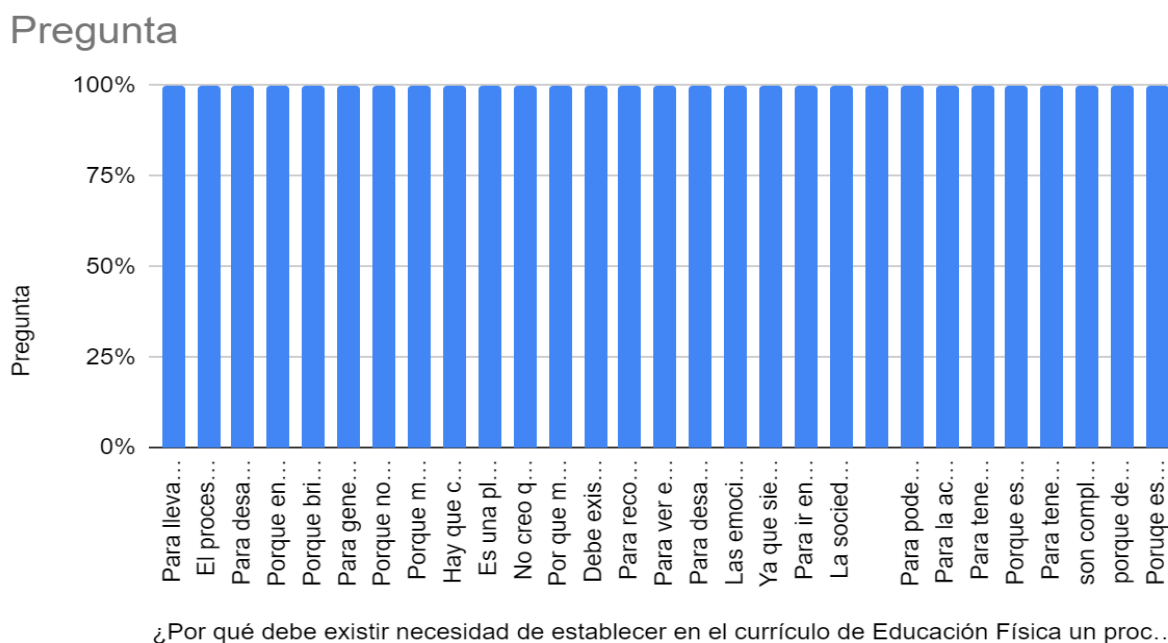
Pregunta



¿Por qué se debe utilizar los objetivos del currículo de Educación Física sobre prácticas corpora...

En la pregunta con respecto a porque se debe utilizar los objetivos del currículo de Educación Física sobre prácticas corporales expresivo-comunicativas dentro de los entornos virtuales, las respuestas fueron desde que es importante regirse al currículo ya que es un ente regulador, desarrollando la clase con orden; dándole importancia al desarrollo integral de los estudiantes y priorizando sus habilidades y capacidades con un enfoque socioemocional.

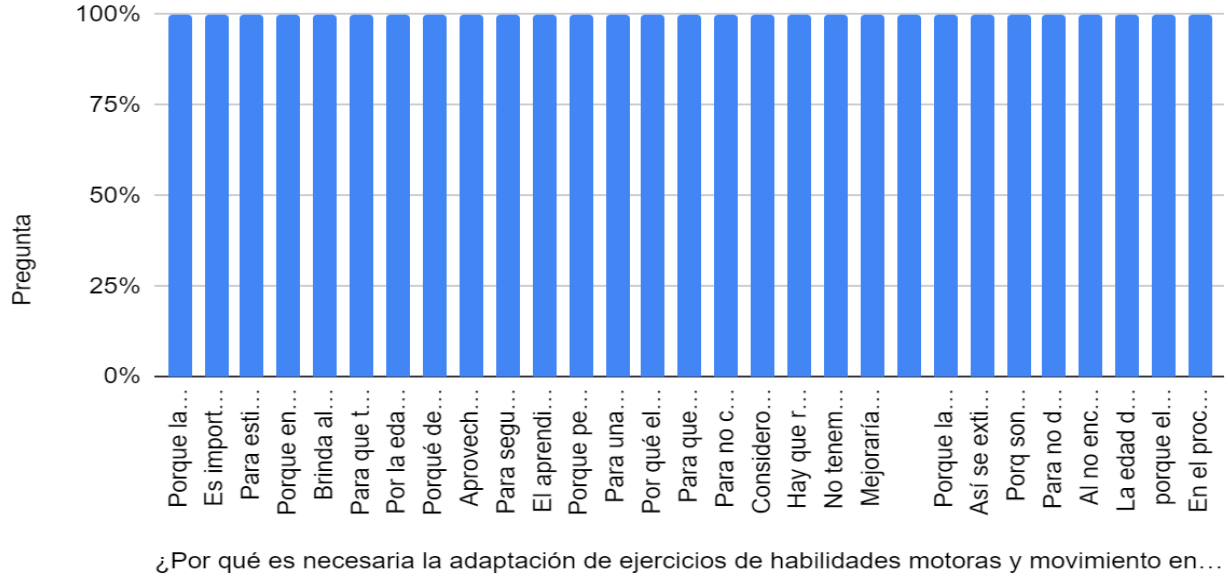
Gráfico 3. Pregunta 11



En el siguiente ítem sobre porque debe existir necesidad de establecer en el currículo de Educación Física un proceso metodológico para el aprendizaje significativo dentro de entornos virtuales, la mayoría de las respuestas obtenidas al igual que en el anterior fueron poder obtener una clase ordenada y donde se desarrolle las destrezas y habilidades de los estudiantes sin perjudicar su proceso de enseñanza aprendizaje.

Gráfico 4. Pregunta 12

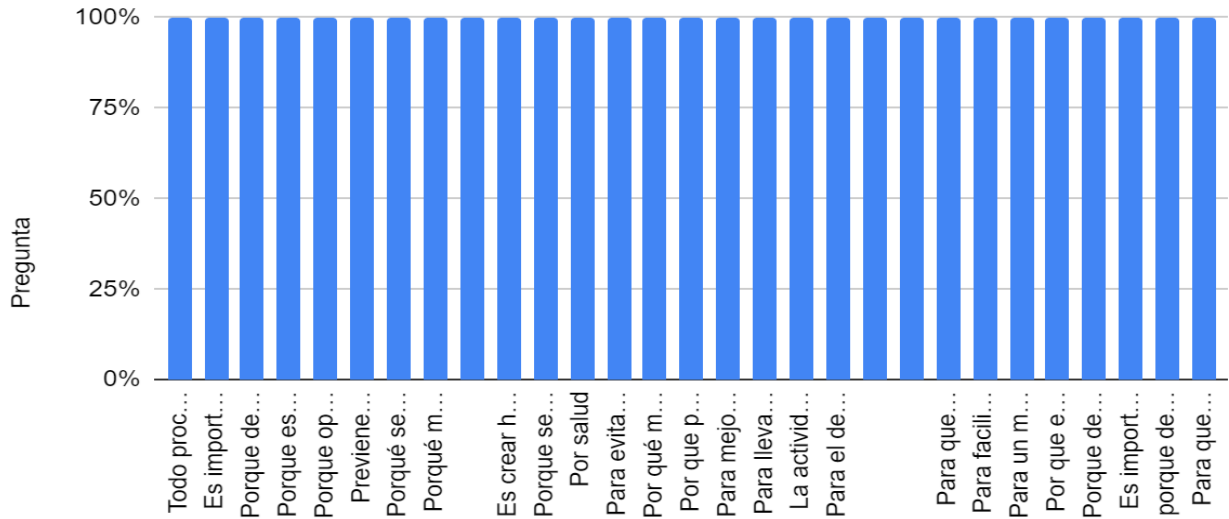
Pregunta



Esto nos lleva al siguiente ítem sobre porque es necesaria la adaptación de ejercicios de habilidades motoras y movimiento en entornos virtuales para el desarrollo del aprendizaje significativo de acuerdo con la edad del estudiante, y las respuestas más frecuentes fueron que las TIC son herramientas que mejoran el proceso, para estimular el desarrollo del estudiante, y brinda al alumno un mejoramiento de funcionamiento de las articulaciones proporcionando una mejor calidad de vida.

Gráfico 5. Pregunta 13

Pregunta

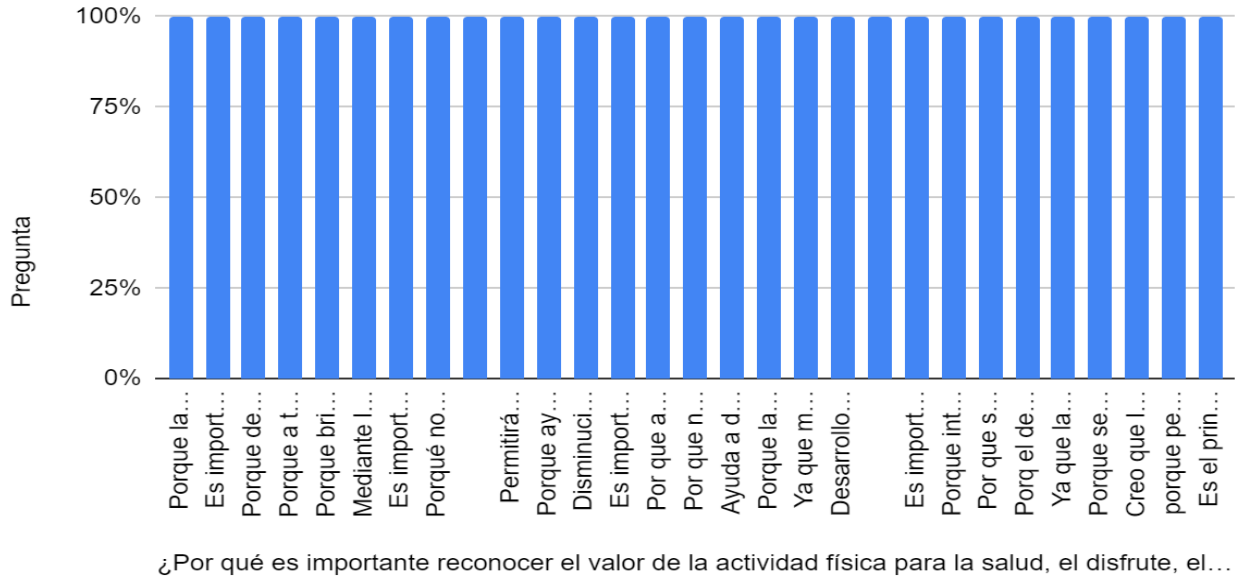


¿Por qué es importante aplicar el conocimiento y las habilidades aprendidas para alcanzar...

En este ítem sobre porque es importante aplicar el conocimiento y las habilidades aprendidas para alcanzar y mantener un nivel de condición física beneficiosa para la salud y que al mismo tiempo esté alineado al currículo, las respuestas que dieron en su mayoría los participantes fue que es importante porque todo es correlacionado en la Educación Física con el objetivo de cumplir con las destrezas de los estudiantes y es de vital importancia aplicar dichos conocimientos, y además porque opta hábitos saludables en beneficio de uno mismo.

Gráfico 6. Pregunta 14

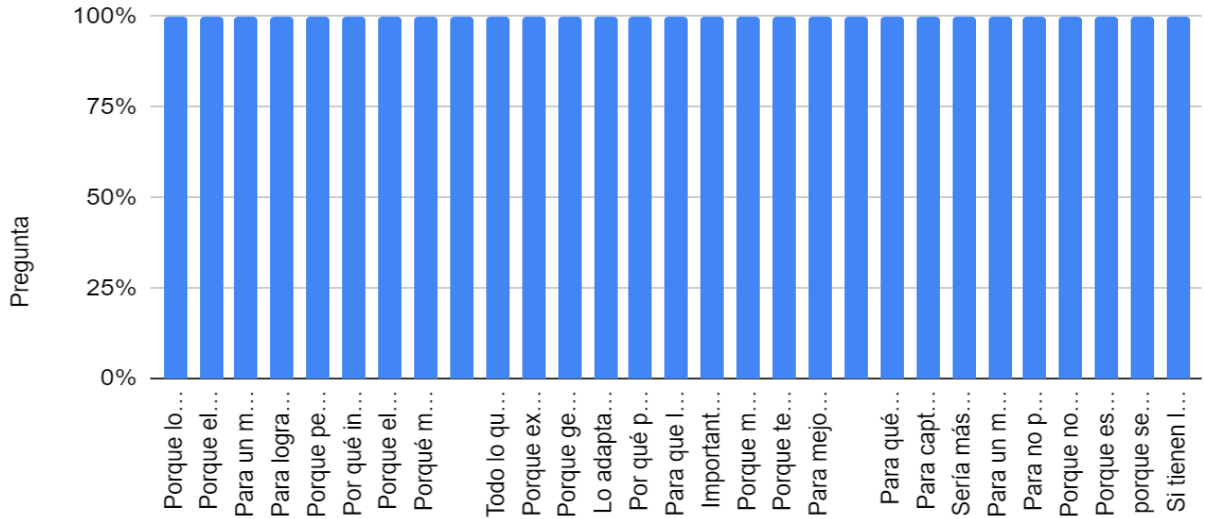
Pregunta



En el siguiente ítem sobre porque es importante reconocer el valor de la actividad física para la salud, el disfrute, el desafío, la autoexpresión y /o la interacción social, las respuestas más frecuentes fueron que la actividad física es el motor para realizar todo tipo de actividades en la vida común de la persona, es importante porque mejora la interrelación con la sociedad y la vida cotidiana del estudiante, porque nos mantiene activos y atentos en general.

Gráfico 7. Pregunta 15

Pregunta



¿Por qué adaptaría usted un ejercicio expresivo-comunicativo a un entorno virtual para est...

En el último ítem del instrumento aplicado sobre porque adaptaría usted un ejercicio expresivo-comunicativo a un entorno virtual para estudiantes de bachillerato, las respuestas fueron las siguientes, porque el estudiante necesita tener internación social y esto se consigue con los ejercicios expreso-comunicativas ya sea virtual o presencial, para un mejor desenvolvimiento dentro de las horas clase, o para lograr que los estudiantes entiendan lo que significa el ámbito expresivo comunicativo a través de la práctica.

CAPÍTULO V

PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

5.1 Propuesta

Título: La interacción virtual de los estudiantes y el aprendizaje significativo en entornos virtuales en la maestría de Educación Física y Deporte de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador

5.1.1 Descripción

La presente propuesta se enfoca en la elaboración de una guía de ejercicios de acuerdo con la edad cronológica de los estudiantes, para que puedan ser aplicadas de manera virtual y se pueda desarrollar el aprendizaje significativo en el área de Educación Física, tomando en cuenta que especialmente esta asignatura se ve como una materia aislada, sin conexión con el desarrollo de destrezas motrices, cognitivas e incluso afectivas; que ha acrecentado en el confinamiento por la pandemia. De esta manera se pretende abordar como respuesta una guía de ejercicios en los cuales se encontrarán diferentes actividades de acuerdo con la edad cronológica de los estudiantes, donde se pueden añadir herramientas tecnológicas para que se pueda impartir las clases de manera virtual.

A través de esta guía se presentan ejercicios de capacidades coordinativas y condicionales, en la cual los docentes podrán escoger una actividad para planificarla en la clase que le corresponde y para la edad que corresponda. De esta manera se pretende incrementar el desarrollo del aprendizaje significativo en entornos virtuales y la puede implementar cualquier docente de Educación Física a cualquier subnivel de la institución donde trabaje.

De igual forma, la propuesta contiene diferentes actividades que están alineadas a las destrezas y aprendizaje del currículo del Ministerio de Educación, de acuerdo con los subniveles que existen en las instituciones educativas.

Se detallan a continuación las actividades que se realizan para que se ponga en práctica:

Actividad I: Ejercicios de Equilibrio

Actividad II: Boliche en casa

Actividad III: Carreras de conejos

Actividad IV: Mímicas EEFF

5.1.2 Justificación

La enseñanza de Educación Física ha estado aislada no sólo por la pandemia, sino desde siempre, ya que se ha reducido a un espacio recreativo donde carece de valor. Sin embargo, es importante replantear estos criterios y promover los beneficios que trae el hacer deporte no sólo a la salud y nutrición, si no también, al desarrollo cognitivo, motriz y socio emocional de los niños, jóvenes y adultos. Sin duda el poder realizar actividad física es un beneficio para todos y por ello, para esta propuesta se plantean actividades virtuales de acuerdo con la edad cronológica de los estudiantes, ya que se ha visto reducida la capacidad de los mismos de poder hacer deporte por el confinamiento. Además, algunas de las instituciones educativas redujeron estos espacios para poder cumplir con el currículo de aprendizaje de otras materias. En conclusión, es evidente la importancia de Educación Física en el aprendizaje significativo, de esta forma se justifica el proponer una guía de actividades para que los docentes puedan aplicar diferentes estrategias.

5.1.3 Objetivos

5.1.3.1 Objetivo General

- Crear una propuesta en el área de Educación Física para el aprendizaje significativo a través de la plataforma virtual Google Classroom en el programa de Maestría de Educación Física y Deporte de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

5.1.3.2 Objetivos Específicos

- Incentivar a los docentes a aplicar estrategias lúdicas en las clases virtuales para incrementar el aprendizaje significativo.

- Promover el desarrollo de habilidades motrices, cognitivas y socio afectivas a través de la asignatura de Educación Física.
- Impulsar la práctica de actividad física y deporte dentro de las instituciones educativas para promover la salud y hábitos nutricionales.

5.2 Descripción de los destinatarios y responsables

Esta propuesta va dirigida a los profesionales de Educación Física, con el fin de incrementar el aprendizaje significativo de los estudiantes con actividades adaptadas a la virtualidad que permitan la interacción de los estudiantes en la asignatura. Estas actividades serán de utilidad para habilidades y rutinas en la vida cotidiana de los estudiantes.

Los responsables de aplicar estas actividades virtuales innovadoras serán los mismos profesionales para lo cual es importante que tengan el conocimiento necesario.

5.3 Funcionamiento

5.3.1 Análisis de pertinencia

En vista de la necesidad no sólo de seguir innovando la educación con herramientas tecnológicas, sino de incrementar las habilidades docentes y el aprendizaje significativo de los estudiantes y con la finalidad de disminuir la brecha de oportunidades en la educación, se realiza la siguiente propuesta la cual es fácil de utilizar y puede estar a disposición de los profesionales que la deseen aplicar.

5.3.1.1 Capacitación

Para que la propuesta pueda desarrollarse de manera adecuada es indispensable que los docentes tengan una adecuada capacitación de cómo poder generar las estrategias virtuales sugeridas del área de Educación Física y aplicarlas con las diferentes herramientas TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación). De esta forma, los docentes deberán estar bien preparados en cuanto al uso de estas plataformas y herramientas y de cómo aplicar la propuesta sugerida.

5.4 Relación de la propuesta con el currículo de Educación Física

Si bien es cierto que es importante innovar en educación y dar más protagonismo e importancia a la asignatura de Educación Física como eje importante para el desarrollo y el aprendizaje, es necesario también, alinearse al currículo establecido por el Ministerio de Educación. Para la propuesta sugerida se describen los objetivos y criterios de evaluación del ámbito de prácticas corporales expresivo-comunicativas que además de ser actividades de la materia de Educación Física son actividades que a través de las emociones y expresión corporal de manera individual y grupal se puede realizar actividades desarrollando habilidades, mejorando el manejo y movimiento del cuerpo.

Como se menciona en el Currículo Nacional de Educación Física vigente, uno de sus objetivos generales es “Profundizar en el desarrollo psicomotriz y la mejora de la condición física de modo seguro y saludable, de acuerdo con las necesidades individuales y colectivas del educando en función de las prácticas corporales que elija”. De acuerdo con este objetivo se desarrolla la propuesta ya que lo que busca es justamente realizar las actividades en función de potenciar las necesidades y habilidades de cada estudiante.

Otro de los objetivos que se tomó del currículo para la propuesta fue el “Reconocerse capaz de mejorar sus competencias y generar disposición para participar de prácticas corporales individuales y con otros”, con este objetivo lo que se quiere lograr es actividades que incentiven el movimiento, además que sean fáciles de utilizar con herramientas tecnológicas y lograr que sean lúdicas y dinámicas.

Así mismo, lo que se busca es que los estudiantes aprendan a “Cuidar de sí y de los otros cuando participa en prácticas corporales expresivo-comunicativas”, tal cómo, lo menciona el criterio de desempeño del objetivo que se ha tomado para realizar la propuesta y que el estudiante pueda “Identificar posibles modos de optimizar las acciones motrices necesarias para participar en cada juego, según los objetivos a alcanzar (por ejemplo, saltar lejos, correr rápido, lanzar lejos, entre otras)”, de esta manera no sólo está mejorando sus destrezas motrices, sino que está realizando actividades que enseñan habilidades para la vida tales como reglas, rutinas, reconocimientos de sus destrezas y limitaciones. A través de estas actividades el estudiante puede comprender la importancia del deporte y actividad física para su bienestar.

5.5 Metodología de la propuesta

La metodología propuesta es mediante el aprendizaje significativo, donde varios autores como (Duarte, Elfi, & Valdes, (2019); Urdy & Deroncele, 2020) señalan que el aprendizaje significativo implica exposición, es decir, la formación de conocimiento en el que se combinan unas partes con otras en un todo coherente. Por lo tanto, para generar un aprendizaje duradero, los nuevos conocimientos deben estar conectados con los conocimientos previos, por lo que es necesario presentar la nueva información a los estudiantes de manera consistente y no arbitraria con el propósito de formar conceptos de manera firme, y estos conceptos deben estar relacionados entre sí en forma de redes de conocimiento. Es el trabajo del estudiante integrar el programa de formación con el conocimiento de la comunidad que está culturalmente organizado y directamente relacionado con el contexto social. Por tal motivo el modelo constructivismo es la que más se ajusta para desarrollar un aprendizaje significativo en los entornos virtuales.

Guía de ejercicios de Educación Física en entornos virtuales para desarrollar el aprendizaje significativo



Introducción

La suspensión de las clases presenciales a causa de la pandemia mundial COVID19, ha afectado a toda la población escolar, causando estragos en todo el sistema y proceso educativo especialmente la docencia, donde profesores, estudiantes y familias, forman vínculos de participación en planificación e implementación de programas de estudios adaptados a la necesidad.

En la emergencia sanitaria por COVID 19, fue necesario fomentar la autonomía para la práctica de la actividad físico deportiva, con el uso de la tecnología como facilitador de su realización, del mismo modo es importante potenciar el impacto sobre el bienestar que puede producir diferentes actividades físicas, se sugieren actividades que tengan características sobre el entretenimiento y la expresión corporal, que provoquen la expresividad rítmica, la creatividad, como fuente liberación y el desarrollo socioemocional.

De esta manera la Educación Física como asignatura de gran importancia, ha tenido que replantearse y buscar la manera de desarrollar aprendizaje significativo dentro de los entornos virtuales, el propósito de esta guía es justamente orientar a los docentes para que puedan realizar diferentes actividades que pueden ser aplicadas en cualquier subnivel de una institución, alineadas a las destrezas requeridas por el currículo del Ministerio de Educación; donde se las realizará en un entorno virtual, para ayudar a desarrollar el aprendizaje significativo en los estudiantes. Se presenta de una manera dinámica y de fácil acceso, se detalla a continuación la forma en la que se debe aplicar.

Objetivos

- Incentivar a los docentes a aplicar estrategias lúdicas en las clases virtuales para incrementar el aprendizaje significativo.
- Promover el desarrollo de habilidades motrices, cognitivas y socio afectivas a través de la asignatura de Educación Física.

- Impulsar la práctica de ejercicio y el deporte dentro de las instituciones educativas para promover la salud y hábitos nutricionales.

Modo de uso de las actividades

De acuerdo con la planificación de las destrezas a desarrollar, se escogió Google Classroom, una plataforma diseñada para apoyar a los docentes y estudiantes en la realización de sus clases de forma virtual. Esta aplicación de Google se diseñó como apoyo para la interacción tanto a los profesores, como a los estudiantes, en el desarrollo de sus clases. De esta manera el tutor puede ingresar a la plataforma y buscar las actividades donde se encuentra el material que se necesita, el tiempo de la actividad, y como se puede aplicar en la clase virtual, hay diferentes tareas que se pueden asignar y una evaluación para poder conocer si aprendieron los estudiantes, como se puede mejorar y aprovechar de mejor manera.

<https://classroom.google.com/c/NDkyMTY2NjIyNjgz?cjc=biz7faz>

Tabla 2. Actividades según los bloques de aprendizaje

Propuesta de Actividades según los subniveles.

Actividades según los bloques de aprendizaje		
Actividades basadas en los objetivos expresivo-comunicativos del currículo vigente		
Preparatoria 5 años	Rayuela: Con una cinta dibujar en el piso algo como una rayuela de cualquier forma y se pueden realizar ejercicios verticales y laterales de coordinación; se pueden combinar con una pelota.	Las actividades se pueden crear en plataformas como quizz, canva, nearpoood, de esta manera se las podrá realizar de manera virtual.
	Marcha: En este ejercicio se puede empezar con pequeñas marchas con el propio cuerpo, donde se convine velocidad	
	Tocando nuestro cuerpo: Vamos a realizar ejercicios de coordinación tocando con nuestras manos diferentes partes de nuestro cuerpo	
	Vamos a nadar: Con nuestras manos vamos a simular que nadamos por todo el mar, haciendo diferentes movimientos a diferentes lados	
Básica	Jugar a la cuerda: Vamos a hacer diferentes ejercicios utilizando la cuerda	

Elemental 6-8 años	Equilibrio en un solo pie: Vamos a hacer diferentes ejercicios de equilibrio en un solo pie	Las actividades se pueden crear en plataformas como quizz, canva, nearpod, de esta manera se las podrá realizar de manera virtual.
	El pirata: Vamos a realizar con unas pequeñas tablas una base de piratas para poder jugar y divertirnos.	
Básica Media 9-11 años	Caminata en cintas: Vamos a poner unas cintas en el piso con masquin y con ella vamos a simular barras de equilibrio y se debe caminar por el espacio de las cintas.	
	Boliche: Vamos a tratar de derribar los objetos que más podamos con la ayuda de una pelota.	
	Carrera de limones: Con unas cucharas y unos limones, vamos a hacer carreras hasta poder llegar a la meta	
Básica Superior 12-14 años	Atrapando la pelota: Con unos vasos y con ayuda de otra persona, vamos a ir atrapando dentro del vaso la pelota.	
	Carrera de conejos: Con la ayuda de dos vasos puestos de extremo a extremo, vamos a introducir objetos mientras realizamos saltos de extremo a extremo.	

	<p>Salto dentro de los escalones: En puntas de pie y manos en la cintura, saltar hacia delante cayendo en cada uno de los cuadrados de la escalera, no apoyar el talón en el piso en ningún momento y el salto debe ser alto, corto en el desplazamiento hacia delante y continuado.</p>	<p>Las actividades se pueden crear en plataformas como quizz, canva, nearpod, de esta manera se las podrá realizar de manera virtual.</p>
<p>Bachillerato 15-17 años</p>	<p>Qué número es: Los estudiantes tendrán que realizar la mímica de un número y el resto lo tendrá que adivinar con un límite de tiempo.</p>	
	<p>Mimos individuales: Con mímica se realizan diferentes profesiones u oficios con el cuerpo y sus compañeros deberán imitar la mímica y al final adivinar la profesión.</p>	
	<p>Salto dentro de los escalones: En puntas de pie y manos en la cintura, saltar hacia delante cayendo en cada uno de los cuadrados de la escalera, no apoyar el talón en el piso en ningún momento y el salto debe ser alto, corto en el desplazamiento hacia delante y continuado.</p>	

Estructura

A continuación, se presentan las actividades que comprenden la propuesta, así como su presentación. (Planificación de clase en anexos).

Imagen 1.

Presentación de las actividades



Nota: la imagen corresponde a la presentación del curso

Imagen 2.

Actividades de equilibrio



Nota: la imagen corresponde a la presentación del curso

En esta imagen se puede observar que se pone el material para la realización de actividades de equilibrio que pueden ser utilizadas para cualquier subnivel.

Tareas: dentro de estas actividades se asignan dos tareas equilibrio en un pie y equilibrio en cintas, para reforzar el equilibrio y el área motora de los estudiantes.

Evaluación: La evaluación se realiza de acuerdo con la actividad y las tareas asignadas, la cual se realizará a través de una rúbrica donde se evalúa equilibrio y el área motora de los estudiantes. (Anexos).

Imagen 3.

Actividad de boliche



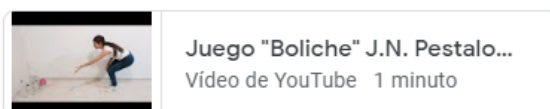
Estimados Estudiantes,

El día de hoy revisaremos como realizar un juego de boliche en casa.

Instrucciones

- 1.- Buscar botellas de plastico y enumerarlas. (Pudes pedir ayuda a tu tutor)
- 2.- Buscar un espacio adecuado para realizar el boliche
- 3.- Ubicar las botellas (Ver el video)
- 4.- Buscar una pelota
- 5.- A divertirte!

Este juego lo puedes realizar con tu familia las veces que quieras.



Nota: la imagen corresponde a la presentación del curso

En esta actividad se puede observar que es un juego que se denomina “boliche”, aquí se describe con claridad todos los materiales y pasos a seguir para poder realizarla. Como sugerencia esta actividad no sólo se puede realizar en la hora de clase, se puede realizarlo en familia también.

Tareas: Las tareas para esta actividad son boliche en casa donde se trabaja diferentes destrezas comunicativas, se trabaja normas de convivencia y las destrezas

motoras y la otra tarea asignada es carrera con limones donde se trabaja las mismas destrezas.

Evaluación: La evaluación se realiza de acuerdo con la actividad y las tareas asignadas, esta se realizará mediante un video que los estudiantes se grabaran para que se pueda observar cómo realizan la actividad y ver el avance de lo realizado en clase.

Imagen 4.

Actividad Carrera de Conejos



CARRERA DE CONEJOS

Fabricio Taco • 13 nov

Estimados Estudiantes,

El día de hoy les traigo una actividad muy divertida para realizar en casa.

Instrucciones.

- 1.- Preparar unos limones, naranjas o pelotas pequeñas, un recipiente.
- 2.- Buscar un lugar adecuado para realizar la actividad
- 3.- Observar el video y realizar el juego con toda la familia.

Esta actividad la pueden realizar a cualquier hora dentro de casa.

¡Mucha Suerte!



Juego Carrera de Conejos

Vídeo de YouTube 1 minuto

Nota: la imagen corresponde a la presentación del curso

De la misma manera se puede observar en la imagen de esta actividad se puede observar con detenimiento todos los materiales y los pasos a seguir para realizar la

actividad dentro o fuera de la clase donde se pueda reforzar los aprendizajes de la asignatura.

Tareas: Las tareas asignadas para esta actividad fueron desafíos de saltos y números donde se trabajan diferentes destrezas motoras y normas de convivencia.

Evaluación: Se evaluará la comprensión del ejercicio de los estudiantes y su capacidad de análisis mediante una pregunta en el FORO; que deberá ser respondida en un límite de tiempo para evaluar la comprensión del tema.

Imagen 5.

Actividades de Mímica



MÍMICAS EEFF

Fabrizio Taco • 14 nov

Estimados Estudiantes,

Hoy les traigo una actividad que pueden realizar en sus casas o con sus amigos.

Instrucciones:

- 1.- Observar el video y realizar las mímicas.
- 2.- Escoger un ganador

Puedes realizar esta actividad en cualquier momento. Solo busca el lugar adecuado

Diviértete!



Educación Física. Deportes ...

Vídeo de YouTube 5 minutos

Nota: la imagen corresponde a la presentación del curso

Para esta actividad si se requiere de más participantes por ello en espacios virtuales es recomendado realizarlo entre amigos o familia para poder completar los objetivos.

Tareas: para estas actividades se asignaron desafíos de mímica y de salto en donde se trabaja destrezas expresivo-comunicativas y motricidad gruesa en especial.

Evaluación: Para esta actividad, los estudiantes se grabarán un video para observar cómo realizaron la actividad y deberás responder la pregunta del FORO, con esto se podrá evaluar la comprensión del tema y los ejercicios enseñados.

Cronograma

Mes Semana Actividades	1				2				3		
									0	1	2
Equilibrio en un solo pie											
Equilibrio en cintas											
Evaluación											
Competencia de bolos											
Carrera de limones											
Evaluación											
Desafío de Saltos											
¿Qué números? Desafío											
Evaluación											
Desafío de Mimos											

M es	1				2				3			
S emana A ctividad es										0	1	2
Tipos de Saltos												
Evaluación												

5.6 Evaluación de la propuesta

Para poder realizar la validación de esta propuesta pedagógica se escogió a un grupo de experto a quiénes mediante una encuesta y un cuestionario se confirmó la utilidad de esta guía pedagógica para poder realizar las actividades dentro de Classroom. Las preguntas de esta encuesta fueron validadas mediante los expertos investigadores de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador para posteriormente ser aplicada a los maestrantes. La guía pedagógica está basada en los contenidos y destrezas con criterio de desempeño del currículo del Ministerio de Educación. Además, las actividades que se han propuesto en la guía pedagógica buscan como objetivo apoyar las clases virtuales de los docentes.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones:

- Los resultados de esta investigación muestran la importancia de poder generar entornos virtuales adecuados para que se pueda presentar un aprendizaje significativo en la asignatura de Educación Física y valorar a este eje principal para el desarrollo de habilidades para la vida.
- Además, esta investigación describe la necesidad del currículo como elemento fundamental de apoyo para los docentes desarrollen sus clases planificadas, de tal manera busquen alternativas de aplicación con herramientas tecnológicas que logren el desarrollo de las destrezas en los entornos virtuales, por este motivo se realizó la propuesta de investigación.
- Con los resultados del instrumento seleccionado se puede analizar los objetivos principales de esta investigación, reafirmando la importancia de la asignatura de Educación Física para el aprendizaje significativo de los estudiantes, indistintamente de la edad cronológica que tengan y también la importancia para el desarrollo de sus propias habilidades individuales. La mayoría de las respuestas obtenidas confirman la hipótesis planteada, pero se debe seguir reflexionando sobre la constante capacitación que deben tener los docentes para innovar en sus estrategias.
- Se corrobora que los entornos virtuales de aprendizaje son herramientas que ayudan a complementar la enseñanza presencial, representan la posibilidad de potenciar los esfuerzos educativos, viabilizando diversas estrategias de diferenciación e innovación, independientemente de los modelos cognitivos o paradigmas del docente. Estas estrategias son elementos esenciales para facilitar la interacción social, la construcción de conocimiento compartido, el pensamiento crítico y el aprendizaje cooperativo.
- La enseñanza constructivista en un entorno virtual tiene como objetivo ir más allá de la simple, dotando de transferencia de información para construir su propio conocimiento, con el respaldo de una gama de recursos y materiales potencialmente importantes. Generando posibilidades a todos los docentes de

Educación Física encaminar sus prácticas educativas con el fin de lograr aprendizajes importantes, críticos y constructivos acordes a las exigencias de la sociedad actual.

Recomendaciones:

Se recomienda poder implementar la guía pedagógica propuesta dentro de alguna institución educativa donde se pueda aplicar de manera virtual o de manera híbrida para desarrollar un aprendizaje significativo en los estudiantes de dicha institución.

Se recomienda poder expandir la muestra para poder aplicar la encuesta a más personas que impartan la asignatura de Educación Física y se pueda tener más alcance para brindar las actividades de la guía pedagógica y que de esta manera se pueda desarrollar de mejor manera el aprendizaje significativo.

De igual manera se sugiere poder ampliar el abanico de actividades que se presentan en la guía con el fin de poder hacer actividades que desarrollen otro tipo de destrezas para continuar reforzando el aprendizaje significativo en entornos virtuales.

Limitaciones y prospectiva

Algunas de las limitaciones de esta investigación fueron el número de muestra de población ya que pudo haber sido más grande y otra limitación que se pudo observar es que esta guía de actividades es una propuesta que no ha sido aplicada para poder confirmar su efectividad.

Los datos obtenidos de las preguntas abiertas realizadas también pueden sesgar un poco ya que cada participante da su opinión y hace más difícil poder compactar las respuestas dadas.

A pesar de que las limitaciones no son muchas, es importante continuar generando investigaciones y propuestas de este tipo sobre el aprendizaje significativo y la educación dentro de los entornos virtuales, puesto que estos trabajos ayudan a que los docentes que imparte la materia de Educación Física pueden desarrollar el aprendizaje en los estudiantes de una manera significativa y motivadora.

De la misma manera pese a las limitaciones los resultados obtenidos han sido significativos con la propuesta planteada y este trabajo permite poder poner en práctica varias actividades que sirven a los docentes para desarrollar habilidades y destrezas en los estudiantes a pesar de que se requiere mayor tiempo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar-Cordero, M., Rodríguez-Blanco, R., Menor-Rodríguez, M., Guisado-Barrilao, R., León-Ríos, X., & Sánchez-López, A. (2019). *Influencia de la actividad física sobre la calidad de vida de los niños con sobrepeso u obesidad*. *Salud Pública de México*, 61(4), 550-551. DOI: <https://doi.org/10.21149/10013>
- Alejandro, G., Florez, R., & De Educación, F. (n.d.). *La educación física y su proceso pedagógico virtual: una sistematización de experiencias pedagógicas en el grado decimo de la ied el Carmen de guasca Cundinamarca*. https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/13091/1/T.EFIS_RamirezFlorezGabrielAlejandro_2021
- Antón, J. (1989). *Entrenamiento deportivo en edad escolar*. Málaga: Unisport.
- Aprendizaje significativo en la Educación Física desde la perspectiva de la neurociencia. (2022). Efdportes.com. <https://efdeportes.com/efd154/aprendizaje-significativo-desde-la-neurociencia.htm>
- Arturo, J., & Ochoa-Martínez, P. (2020). Enseñanza virtual en educación física en primaria en México y la pandemia por COVID-19. *Revista Ciencias de La Actividad Física*, 21(2), 1–7. <https://www.redalyc.org/journal/5256/525663390004/html/>
- Ausubel, D. (2002). *Adquisición y retención del conocimiento. Una perspectiva cognitiva*. 2ª edición, Barcelona: Paidós Ibérica.
- Ausubel, D., Novak, J. D., Hanesian, H. (1987). *Psicología educativa: un punto de vista cognoscitivo*. México: Trillas
- BERNSTEIN, M. (1967). *The Coordination and Regulation of Movement*, Nueva York, Pergamon Press.
- Blocken, B., Malizia, F., van Druenen, T., & Marchal, T. (2020). *Towards aerodynamically equivalent COVID-19 1.5 m social distancing for walking and running*. *Urban Physics, Wind Engineering & Sports Aerodynamics*. http://www.urbanphysics.net/Social%20Distancing%20v20_White_Paper.pdf

- Bolívar, A. (2009). La autonomía en la gestión como nuevo modo de regulación. *Espacios en Blanco*, 19, 35-68.
- Bustos Sánchez, A., & Coll Salvador, C. (2010). Los entornos virtuales como espacios de enseñanza y aprendizaje. Una perspectiva psicoeducativa para su caracterización y análisis. *Revista Mexicana de investigación educativa*, 15(44), 163-184. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662010000100009&lng=es&tlng=es.
- Bustos, A.; Coll, C. y Engel, A. (2009). "Presencia docente distribuida en redes asíncronas de aprendizaje. Definición teórica y perspectiva multi-método para su estudio", en Díaz Barriga, F.; Hernández, G. y Rigo, M. (Eds.) Aprender y enseñar con TIC en educación superior: contribuciones del socio constructivismo. Cd. de México: Facultad de Psicología, DGAPA/ Universidad Nacional Autónoma de México.
- Cabezas González, M., & Casillas Martín, S. (2017). ¿Son los futuros educadores sociales residentes digitales? *Revista electrónica de investigación educativa*, 19(4), 61-72. DOI: <https://doi.org/10.24320/redie.2017.19.4.1369>
- Campos Mesa, M; Garrido Guzmán, M; Castañeda Vázquez, C. (2009). Técnicas para promover el aprendizaje significativo en Educación Física: Los CMap-Tools RETOS. *Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, núm. 16, julio-diciembre, 2009, pp. 58-62 Federación Española de Docentes de Educación Física Murcia, España. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732281011>
- CANO MORENO, O. y MORCILLO LOSA, J.A. (2004). *El análisis que nos permite acceder a la comprensión del juego, como sustento de la planificación, diseño y ejecución del paradójicamente denominado entrenamiento integrado y su influencia en la elección del estilo de toma de decisiones del entrenador de fútbol*, Vigo, MCsports.
- Chan, K. (2004). Preservice teacher's epistemological beliefs and conceptions about teaching and learning: Cultural implications for research in teacher education. *Australian Journal of Teacher Education*, 29(1), Artículo 1. <http://ro.ecu.edu.au/ajte/> vol29/iss1/1

- Chan, K.-W. & Elliott, R. G. (2000). Exploratory study of epistemological beliefs of Hong Kong teacher education students: Resolving conceptual and empirical issues. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*, 28, 225-234.
- Contreras, O. (1998): *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*. Barcelona, Inde.
- Cortés, M., Dra, C., Miriam, I., & León. (2004.). *Generalidades sobre Metodología de la Investigación*. <http://www.unacar.mx/contenido/gaceta/ediciones/contenido2.pdf>
- Cossio-Bolaños, M. (2020). Actividad física en tiempos de cuarentena por el COVID-19 en niños y adolescentes. *Revista peruana de ciencias de la actividad física y del deporte*, 7(2), 913-914. <https://www.rpcfad.com/index.php/rpcfad/article/view/92>
- COVID-19 Informe CEPAL-UNESCO.
(n.d.). https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/1/S2000510_es.pdf
- Del Canto, E., & Silva, A. (2013). METODOLOGIA CUANTITATIVA: ABORDAJE DESDE LA COMPLEMENTARIEDAD EN CIENCIAS SOCIALES. *Revista de Ciencias Sociales* (Cr), III (141),25-34. ISSN: 0482-5276. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15329875002>
- Delgado, (2002). Estudio de las Teorías Implícitas de la educación Física en la Formación Inicial Docente de los maestros en diferentes especialidades ¿Qué opinan los futuros maestros? *CRONOS*. 2. 34-44.
- Díaz Barriga, F., y Hernández Rojas, G., (1998). “Estrategias de enseñanza para la promoción de aprendizajes significativos” en *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una Interpretación constructivista*. México, McGrawHill pp. 69-112.
- Docentes al Día. (2021). *Estrategias y técnicas para entornos de aprendizaje híbridos o semipresenciales*. Docentes al Día. <https://docentesaldia.com/2021/01/24/estrategias-y-tecnicas-para-entornos-de-aprendizaje-hibridos-o-semipresenciales/>
- Dorante, J. (2022, June 4). *Aprendizaje Significativo en la Educación Física*. Blogspot.com. <http://educacionfisica1-jose.blogspot.com/2011/11/aprendizaje-significativo-en-la.html>

- Duarte, H., Elfi, D., & Valdes, D. (2019). Estrategias disposicionales y aprendizajes significativos en el aula virtual. *Revista Educación*, 43(2), 1-30.
- Fullan, M. G. & Stiegelbauer, S. (1997). *El cambio educativo: guía de planeación para maestros*. México DF, México: Trillas.
- Gálvez, C., & Jiménez, R. (2013). Teorías implícitas y proyectos educativos: una visión paradigmática de la educación física. *Educere*, 17(58), 465-474.
- González, F. M. (2008). *El Mapa Conceptual y el Diagrama V. Recursos para la Enseñanza Superior en el siglo XXI*. Madrid: Narcea.
- Gowin, D. B. (1981). *Educating*. Cornell University Press.
- Gracia, A. (2007). La crisis silenciosa de la educación física: un problema epistemológico conceptual de la educación física. *Revista Corporeizando*. (1). N°1. Universidad Pedagógica Nacional.
- Guardian, B. y Ballester A. (2011). UVE de Gowin instrumento metacognitivo para un aprendizaje significativo basado en competencias. *Revista Electrónica de Investigación e Innovación Educativa Socioeducativa* vol. 3, n. 1. 51-62
- Guerra, P. (2008). *Creencias epistemológicas y de eficacia docente de profesores que postulan al Programa de Acreditación de Excelencia Pedagógica y su relación con las prácticas de aula (Tesis de Magíster no publicada)*, Escuela de Psicología, Pontificia Universidad Católica de Chile, Santiago, Chile.
- Gros, B.; Silva, J.; Barberá, E. (2006). Metodologías para el análisis de espacios virtuales colaborativos. RED. *Revista de Educación a Distancia, Murcia*, 16. <http://www.um.es/ead/red/16>.
- HIRTZ, P. (1987). *Lo sviluppo delle capacita coordinative nell'eta scolare e possibilita del loro miglioramento*. Roma. Didattica-del-movimento 51/52, July/Oct, 52-58.
- Investigación mixta. Qué es y tipos que existen. (2021, April 14). QuestionPro. <https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-mixta/>
- La Educación Física como elemento de mejora de la Competencia Social y Ciudadana. (n.d.). https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/370837/NMM_1de2.pdf?sequence=1

- Lévy, P. (2007). *Cibercultura: la cultura de la sociedad digital*. México: Anthropos–Universidad Autónoma Metropolitana.
- Lippi, G., Henry, B. M., & Sanchis-Gomar, F. (2020). Physical inactivity and cardiovascular disease at the time of coronavirus disease 2019 (COVID-19). *European Journal of Preventive Cardiology* 27(9), 906-908. DOI: <https://doi.org/10.1177/2047487320916823>
- Lloyd, M. (2020). *Desigualdades educativas y la brecha digital en tiempos de covid-19*. en *h. casanova Cardiel (coord.), educación y pandemia: una visión académica (pp. 115-121)*. ciudad de México: universidad nacional autónoma de México, instituto de investigaciones sobre la universidad y la educación.
- LONGA-MARTÍNEZ, T. (2015). “El aprendizaje significativo de la física para estudiantes-atletas de las escuelas deportivas”. *Rastros Rostros* 17.31 (2015): 117-125. Impreso. DOI: <http://dx.doi.org/10.16925/ra.v17i31.1093>
- López Jaimes, J; Aguirre Cardona, L; Mendoza Espinel, L. (N.D). *Los entornos virtuales de aprendizaje, una apuesta en la formación del profesorado en educación física, recreación y deporte*. 3ª conferencia internacional de formación universitaria del profesorado de la educación física, deporte, recreación y afines. problematización de la formación en el contexto de la relación: universidad-educación sociedad.
- López-Roldán, P., & Fachelli, S. (2015). *Metodología de la investigación social cuantitativa*. <http://tecnicasavanzadas.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/156/2020/08/a04.02-roldan-y-fachelli.-cap-3.6-analisis-de-tablas-de-contingencia-1.pdf>
- Macchiarola DE Sigal, V., & Vogliotti, A. (2003). *Teorías implícitas, innovación educativa y formación profesional de docentes*. río cuarto, ARGENTINA: UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN LUIS.
- Meinel, K. y Schnabel, G. (1988). *Teoría del movimiento. Motricidad deportiva*. Buenos Aires. Editorial Stadium.
- Méndez-Giménez, A., Fernández-Río, J., & Méndez-Alonso, D. (2015). modelo de educación deportiva versus modelo tradicional: efectos en la motivación y deportividad. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte /*

International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport,
15(59),449-466. ISSN: 1577-0354.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54241416004>

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN SESIÓN N° 04. (n.d.).

http://www.une.edu.pe/Sesion04-Metodologia_de_la_investigacion.pdf

Monje Álvarez, C. (2011). *Metodología de la Investigación cuantitativa y cualitativa, guía didáctica*. Universidad Sur Colombiana. <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>

Moreira, M. (2017). *Aprendizaje significativo como un referente para la organización de la enseñanza*. Archivos de Ciencias de la Educación, 11 (12), e29. En Memoria Académica. http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.8290/pr.8290.pdf

Moreira, M. A. (2000). *Aprendizaje significativo: Teoría y práctica*. España: Visor.

Moreira, M. (2000). *Aprendizaje significativo: teoría y práctica*. Ed. Visor. Madrid. España

Novak, J. D. (1998). *Conocimiento y Aprendizaje. Los mapas conceptuales como herramienta*.

Obregón, C., Martínez, C., Cresp, M., Arellano, R., & Vargas, R. (2015). Formación Inicial docente, Teorías y Paradigmas en Educación Física. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 16(2),37-46. ISSN: 0717-408X. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=525652731008>

Oleniev, D. (2020). Research of health-preserving technologies in the system of physical education of students. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University*, 2(122), 130-134. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).26)

Ontoria, A. (2006). *Mapas conceptuales. Una técnica para aprender*. Madrid: Narcea.

Quesada, A. (2010). Aprendizaje Colaborativo e Interuniversitario en Línea: Una experiencia asíncrona y síncrona. *Revista de Lenguas Modernas*, 1(12), 197-210.

- Rey C, Trigo A. (2000). *Motricidad. ¿Quién Eres? Educación física y deportes*; (59): 91-98.
- Rivadeneira Rodríguez, E. M., (2017). COMPETENCIAS DIDÁCTICAS-PEDAGÓGICAS DEL DOCENTE, EN LA TRANSFORMACIÓN DEL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO. *Orbis. Revista Científica Ciencias Humanas*, 13(37), 41-55.
- Romero, C.; Kabusch, A. (2017). *Implementación de entornos virtuales de aprendizaje en el desarrollo de la práctica docente en Educación Física. 12º Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, 13 al 17 de noviembre 2017, Ensenada, Argentina. Educación Física: construyendo nuevos espacios. EN: Actas (2017). Ensenada: Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física. En Memoria Académica. http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.10293/ev.10293.pdf*
- Ruíz, J. (2003). *La evaluación de las capacidades físicas. Técnicas, instrumentos y registro de los datos. Las pruebas de capacidad física: Usos y valor formativo*. Tema 63. Cuerpo de Profesores de Enseñanza Secundaria. España Editorial Mad, S.R.L.
- Salinas, J. (2004). *La gestión de los entornos virtuales de formación. Seminario Internacional: La calidad de la formación en red en el Espacio Europeo de Educación superior*. Universidad de las Islas Baleares. Grupo de Tecnología Educativa. gte.uib.es/pape/gte/sites/gte.uib.es.pape.gte/files/gestioEVEA_0.pdf
- Sangronis, A.; Valera, A. (2003). *Efectividad del aprendizaje cooperativo para el desarrollo de la producción oral de vocabulario en inglés como lengua extranjera*. Trabajo Licenciatura no publicado, UNEFM, Santa Ana de Coro.
- Serrano Cabrera, E. (2013). *“La coordinación motriz y su incidencia en el desarrollo de la motricidad gruesa de los estudiantes del décimo año de educación básica del instituto tecnológico superior “María Natalia Vaca” de la ciudad de Ambato*. Universidad Técnica de Ambato. Carrera de Cultura Física.
- Solana, A., & Muñoz, A. (2011). Importancia del entrenamiento de las capacidades coordinativas en la formación de jóvenes futbolistas. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, XXI (2),121-142. ISSN: 1405-3543. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=65423606010>

- Tejada, A., Flórez, A., Stanton, S., & Fiszbein, A. (n.d.). *Cambios e innovación en la práctica docente durante la crisis del COVID-19*. <https://www.thedialogue.org/wp-content/uploads/2020/10/Cambios-e-innovacion-en-la-practica-docente-durante-la-crisis-del-Covid-19.pdf>
- Torres Barzabal, L., Prieto Jiménez, E., & López Catalán, L. (2012). Entornos virtuales de enseñanza-aprendizaje. Evaluación del uso de las herramientas virtuales en el máster de educación para el desarrollo. *EduTec. Revista Electrónica De Tecnología Educativa*, (39), a193. <https://doi.org/10.21556/edutec.2012.39.376>
- Urday Cáceres, J., & Deroncele Acosta, A. (2022). Enseñanza-aprendizaje significativo en un entorno educativo virtual. *Conrado*, 18(86), 322-331. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442022000300322&lng=es&tlng=es
- Valbuena García, R., (2007). Evaluación y normas para la clasificación de la capacidad física “Flexibilidad” considerando personas entre 9 y 50 años pertenecientes al Distrito Capital de la ciudad de Caracas. *Revista de Investigación*, (61),121-144. ISSN: 0798-0329. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=376140375005>
- Villafuerte, J., Bello, J., Pantaleón Cevallos, Y., & Bermello, O. (2020). Rol de los docentes ante la crisis del covid-19, una mirada desde el enfoque humano. *REFCaLE: Revista Electrónica Formación Y Calidad Educativa*. ISSN 1390-9010, 8(1), 134–150. <http://refcale.uleam.edu.ec/index.php/refcale/article/view/3214>
- Webster, C. A., Webster, L., Russ, L., Molina, S., Lee, H., & Cribbs, J. (2015). A systematic review of public health-aligned recommendations for preparing physical education teacher candidates. *Research quarterly for exercise and sport*, 86(1), 30–39. DOI: <https://doi.org/10.1080/02701367.2014.980939>

ANEXOS

Anexo 1 Encuesta Aplicada a los maestrantes

ENCUESTA

1.- ¿Es importante establecer en el currículo de Educación Física un proceso metodológico para el aprendizaje significativo en los entornos virtuales?

- a) Totalmente de acuerdo
- b) De acuerdo, Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- c) En desacuerdo
- d) Totalmente en desacuerdo.

2.- ¿Considera que en el currículo de Educación Física está explícito los beneficios de su aprendizaje?

- a) Totalmente de acuerdo
- b) De acuerdo, Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- c) En desacuerdo
- d) Totalmente en desacuerdo.

3.- Desde su experiencia docente, ¿cree usted que Educación Física desarrolla habilidades para la vida?

- a) Totalmente de acuerdo
- b) De acuerdo, Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- c) En desacuerdo
- d) Totalmente en desacuerdo.

4.- ¿Aplicaría usted la guía de actividades motoras en entornos virtuales con sus estudiantes?

- a) Totalmente de acuerdo
- b) De acuerdo, Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- c) En desacuerdo
- d) Totalmente en desacuerdo.

5.- ¿Está de acuerdo con las estrategias metodológicas propuestas en la guía de actividades?

- a) Totalmente de acuerdo
- b) De acuerdo, Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- c) En desacuerdo
- d) Totalmente en desacuerdo.

6.- ¿Cree usted que se le dificultaría utilizar herramientas tecnológicas para realizar actividades en entornos virtuales para el aprendizaje de Educación Física?

- a) Totalmente de acuerdo
- b) De acuerdo, Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- c) En desacuerdo
- d) Totalmente en desacuerdo.

7.- ¿Cree usted que se pueden realizar actividades de prácticas corporales expresivo-comunicativas de acuerdo a la edad cronológica de los estudiantes en entornos virtuales?

- a) Totalmente de acuerdo
- b) De acuerdo, Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- c) En desacuerdo
- d) Totalmente en desacuerdo.

8.- Desde su experiencia docente, ¿cree usted que los entornos virtuales si pueden generar un aprendizaje significativo en Educación Física?

- a) Totalmente de acuerdo
- b) De acuerdo, Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- c) En desacuerdo
- d) Totalmente en desacuerdo.

9.- ¿Por qué es tan importante la etapa de calentamiento antes de iniciar la clase?

10.- ¿Por qué se debe utilizar los objetivos del currículo de Educación Física sobre prácticas corporales expresivo-comunicativas dentro de los entornos virtuales?

11.- ¿Por qué debe existir necesidad de establecer en el currículo de Educación Física un proceso metodológico para el aprendizaje significativo dentro de entornos virtuales?

12.- ¿Por qué es necesaria la adaptación de ejercicios de habilidades motoras y movimiento en entornos virtuales para el desarrollo del aprendizaje significativo de acuerdo con la edad del estudiante?

13.- ¿Por qué es importante aplicar el conocimiento y las habilidades aprendidas para alcanzar y mantener un nivel de condición física beneficiosa para la salud y que al mismo tiempo esté alineado al currículo?

14.- ¿Por qué es importante reconocer el valor de la actividad física para la salud, el disfrute, el desafío, la autoexpresión y /o la interacción social?

15.- ¿Por qué adaptaría usted un ejercicio expresivo-comunicativo a un entorno virtual para estudiantes de bachillerato?

Anexo 2 Planificación de clases según las actividades y los subniveles

Ámbito	Subnivel	Destrezas	Actividades	Recursos y materiales	Indicadores de Evaluación
	Preparatoria	EF.1.3.1. Reconocer estados de ánimo, sensaciones y emociones (alegría, tristeza, aburrimiento, enojo, frío, calor, entre otras) para crear, expresar y comunicar mensajes corporales (gestuales convencionales y/o espontáneos).	Rayuela: Con una cinta dibujar en el piso algo como una rayuela de cualquier forma y se pueden realizar ejercicios verticales y laterales de coordinación; se pueden combinar con una pelota.	- Tiza - Pelota	EF.1.3.1. Reconoce estados de ánimo, sensaciones y emociones (alegría, tristeza, aburrimiento, enojo, frío, calor, entre otras) para crear, expresar y comunicar mensajes corporales (gestuales convencionales y/o espontáneos).
		EF.1.3.2. Usar gestos convencionales y/o espontáneos, habilidades motrices básicas, posturas, ritmos y tipos de movimiento (lento, rápido, continuo, discontinuo, fuerte, suave, entre otros) como recursos expresivos para comunicar los mensajes producidos.	Marcha: En este ejercicio se puede empezar con pequeñas marchas con el propio cuerpo, donde se convine velocidad.		EF.1.3.2. Usa gestos convencionales y/o espontáneos, habilidades motrices básicas, posturas, ritmos y tipos de movimiento (lento, rápido, continuo, discontinuo, fuerte, suave, entre otros) como recursos expresivos para comunicar los mensajes producidos.
		EF.1.3.5. Crear, expresar, comunicar e interpretar mensajes corporales individuales y con otros, de manera espontánea.	Tocando nuestro cuerpo: Vamos a realizar ejercicios de coordinación tocando con nuestras manos diferentes partes de nuestro cuerpo		EF.1.3.5. Crea, expresa, comunica e interpreta mensajes corporales individuales y con otros, de manera espontánea.
		EF.1.3.6. Establecer acuerdos con otros que les permitan participar en prácticas corporales expresivo-comunicativas.	Vamos a nadar: Con nuestras manos vamos a simular que nadamos por todo el mar, haciendo diferentes movimientos a diferentes lados.		EF.1.3.6. Establece acuerdos con otros que les permitan participar en prácticas corporales expresivo-comunicativas.

	Básica Elemental	<p>EF.2.3.1. Identificar y percibir los diferentes estados de ánimo, emociones y sensaciones que se pueden expresar en las prácticas corporales expresivo-comunicativas.</p>	<p>Jugar a la cuerda: Vamos a hacer diferentes ejercicios utilizando la cuerda.</p>	- Cuerda	<p>EF.2.3.1. Identifica y percibe los diferentes estados de ánimo, emociones y sensaciones que se pueden expresar en las prácticas corporales expresivo-comunicativas.</p>
		<p>EF.2.3.2. Reconocer las posibilidades expresivas de los movimientos (lento, rápido, continuo, discontinuo, fuerte, suave, entre otros) y utilizar gestos, imitaciones y posturas como recursos expresivos para comunicar historias, mensajes, estados de ánimos y sentimientos.</p> <p>EF.2.3.3. Reconocer y participar de diferentes prácticas corporales expresivo- comunicativas vinculadas con las tradiciones de la propia región.</p>	<p>Equilibrio en un solo pie: Vamos a hacer diferentes ejercicios de equilibrio en un solo pie.</p>		

		EF.2.3.5. Ajustar las posibilidades expresivas del movimiento a diferentes ritmos, de acuerdo con las intenciones o sentidos del mensaje que se quiere expresar y/o comunicar.	El pirata: Vamos a realizar con unas pequeñas tablas una base de piratas para poder jugar y divertirnos.	- Tablas o cartón	EF.2.3.2. Reconoce las posibilidades expresivas de los movimientos (lento, rápido, continuo, discontinuo, fuerte, suave, entre otros) y utilizar gestos, imitaciones y posturas como recursos expresivos para comunicar historias, mensajes, estados de ánimos y sentimientos.
--	--	--	--	-------------------	--

					<p>EF.2.3.3. Reconoce y participa de diferentes prácticas corporales expresivo- comunicativas vinculadas con las tradiciones de la propia región.</p> <p>EF.2.3.5. Ajusta las posibilidades expresivas del movimiento a diferentes ritmos, de acuerdo con las intenciones o sentidos del mensaje que se quiere expresar y/o comunicar.</p>
	Básica Media	EF.3.3.3. Construir individualmente y con otros diferentes composiciones expresivo- comunicativas reconociendo, percibiendo y seleccionando diferentes movimientos, según la intencionalidad expresiva (lento,	Caminata en cintas: Vamos a poner unas cintas en el piso con masquin y con ella vamos a simular barras de equilibrio y se debe caminar por el espacio de las cintas.	- Masquin	EF.3.3.3. Construye individualmente y con otros diferentes composiciones expresivo- comunicativas reconociendo, percibiendo y seleccionando diferentes movimientos, según la intencionalidad expresiva (lento,

		<p>rápido, continuo, discontinuo, fuerte, suave, entre otros) del mensaje a comunicar.</p> <p>EF.3.3.6. Tener disposición para ayudar y cuidar de sí y de otros en las prácticas corporales expresivo-comunicativas para participar de ellas de modo seguro.</p>	<p>Boliche: Vamos a tratar de derribar los objetos que más podamos con la ayuda de una pelota.</p> <p>Carrera de limones: Con unas cucharas y unos limones, vamos a hacer carreras hasta poder llegar a la meta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Objetos que se puedan derribar - Pelota - Cucharas - Limones 	<p>rápido, continuo, discontinuo, fuerte, suave, entre otros) del mensaje a comunicar.</p> <p>EF.3.3.6. Tiene disposición para ayudar y cuidar de sí y de otros en las prácticas corporales expresivo-comunicativas para participar de ellas de modo seguro.</p>
	Básica Superior	<p>EF.4.3.1. Expresar y comunicar percepciones, sensaciones y estados de ánimos en composiciones expresivas (individuales y colectivas), incorporando recursos (música, escenografía, luces, combinación de prácticas, tipos de lenguajes, etc.) que permitan una construcción escénica para ser presentada ante un público (de pares, institucional o comunitario).</p> <p>EF.4.3.2. Reconocer diferentes prácticas corporales expresivo-comunicativas (danzas,</p>	<p>Atrapando la pelota: Con unos vasos y con ayuda de otra persona, vamos a ir atrapando dentro del vaso la pelota.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Vasos - Pelota 	<p>EF.4.3.1. Expresa y comunica percepciones, sensaciones y estados de ánimos en composiciones expresivas (individuales y colectivas), incorporando recursos (música, escenografía, luces, combinación de prácticas, tipos de lenguajes, etc.) que permitan una construcción escénica para ser presentada ante un público (de pares, institucional o comunitario).</p> <p>EF.4.3.2. Reconoce diferentes prácticas corporales expresivo-comunicativas (danzas,</p>

		<p>teatralizaciones o circo), como rasgos representativos de la identidad cultural de un grupo o región.</p> <p>EF.4.3.5. Reconocer aquellos elementos que favorecen u obstaculizan su participación en las prácticas corporales expresivo-comunicativas (confianza, vergüenza, timidez, respeto, entre otras) y poner en práctica estrategias para mejorar sus intervenciones.</p> <p>EF.4.3.6. Reconocer la importancia de construir espacios colectivos colaborativos de confianza y respeto entre pares, para construir producciones expresivo-comunicativas de manera placentera y segura, según los roles propios y de cada participante (protagonista, espectador).</p>	<p>Carrera de conejos: Con la ayuda de dos vasos puestos de extremo a extremo, vamos a introducir objetos mientras realizamos saltos de extremo a extremo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Vasos - Objetos que puedan introducirse en los vasos 	<p>teatralizaciones o circo), como rasgos representativos de la identidad cultural de un grupo o región.</p> <p>EF.4.3.5. Reconoce aquellos elementos que favorecen u obstaculizan su participación en las prácticas corporales expresivo-comunicativas (confianza, vergüenza, timidez, respeto, entre otras) y poner en práctica estrategias para mejorar sus intervenciones.</p> <p>EF.4.3.6. Reconoce la importancia de construir espacios colectivos colaborativos de confianza y respeto entre pares, para construir producciones expresivo-comunicativas de manera placentera y segura, según los roles propios y de cada participante (protagonista, espectador).</p>
			<p>Saltos dentro de los escalones: En puntas de pie y manos en la cintura, saltar hacia delante cayendo en cada uno de los cuadrados de la escalera, no apoyar el talón en el piso en ningún momento y el salto debe ser alto, corto en el desplazamiento hacia delante y continuado.</p>		
			<p>Qué número es: Los estudiantes tendrán que realizar la mímica de un número y el resto lo tendrá que adivinar con un límite de tiempo.</p>		

	Bachillerato	EF.5.3.4. Identificar y producir creaciones escénicas colectivas, vinculando más de una práctica corporal (como lo hacen el circo, la murga, los carnavales, entre otras), para crear y comunicar mensajes.	Mimos individuales: Con mímica se realizan diferentes profesiones u oficios con el cuerpo y sus compañeros deberán imitar la mímica y al final adivinar la profesión.		EF.5.3.4. Identifica y produce creaciones escénicas colectivas, vinculando más de una práctica corporal (como lo hacen el circo, la murga, los carnavales, entre otras), para crear y comunicar mensajes.
		EF.5.3.6. Diferenciar los roles de espectadores y protagonistas, construyendo maneras de participación respetuosa en ambos, para transferirlas a situaciones en la vida cotidiana.	Salto dentro de los escalones: En puntas de pie y manos en la cintura, saltar hacia delante cayendo en cada uno de los cuadrados de la escalera, no apoyar el talón en el piso en ningún momento y el salto debe ser alto, corto en el desplazamiento hacia delante y continuado.		EF.5.3.6. Diferencia los roles de espectadores y protagonistas, construyendo maneras de participación respetuosa en ambos, para transferirlas a situaciones en la vida cotidiana.

Anexo 3 Rúbrica de Evaluación

Criterio de Evaluación	Iniciada	En Proceso	Adquirida
Reconoce estados de ánimo, sensaciones y emociones (alegría, tristeza, aburrimiento,			

<p>enojo, frío, calor, entre otras) para crear, expresar y comunicar mensajes corporales.</p> <p>Usa gestos convencionales y/o espontáneos, habilidades motrices básicas, posturas, ritmos y tipos de movimiento (lento, rápido, continuo, discontinuo, fuerte, suave, entre otros) como recursos expresivos para comunicar los mensajes producidos.</p>			
<p>Crea, expresa, comunica e interpreta mensajes corporales individuales y con otros, de manera espontánea.</p>			

<p>Establece acuerdos con otros que les permitan participar en prácticas corporales expresivo-comunicativas.</p>			
<p>Identifica y percibe los diferentes estados de ánimo, emociones y sensaciones que se pueden expresar en las prácticas corporales expresivo-comunicativas.</p>			
<p>Reconoce las posibilidades expresivas de los movimientos (lento, rápido, continuo, discontinuo, fuerte, suave, entre otros) y utilizar gestos, imitaciones y posturas como recursos expresivos para comunicar historias, mensajes,</p>			

estados de ánimos y sentimientos.			
Reconoce y participa de diferentes prácticas corporales expresivo- comunicativas vinculadas con las tradiciones de la propia región.			
Ajusta las posibilidades expresivas del movimiento a diferentes ritmos, de acuerdo con las intenciones o sentidos del mensaje que se quiere expresar y/o comunicar.			
Construye individualmente y con otros diferentes composiciones			

<p>expresivo-comunicativas reconociendo, percibiendo y seleccionando diferentes movimientos, según la intencionalidad expresiva del mensaje a comunicar.</p>			
<p>Tiene disposición para ayudar y cuidar de sí y de otros en las prácticas corporales expresivo-comunicativas para participar de ellas de modo seguro.</p>			
<p>Expresa y comunica percepciones, sensaciones y estados de ánimos en composiciones expresivas (individuales y colectivas), incorporando recursos (música, escenografía, luces, combinación de prácticas, tipos de lenguajes, etc.) que permitan una</p>			

construcción escénica para ser presentada ante un público.			
Reconoce diferentes prácticas corporales expresivo-comunicativas (danzas, teatralizaciones o circo), como rasgos representativos de la identidad cultural de un grupo o región.			
Identifica y produce creaciones escénicas colectivas, vinculando más de una práctica corporal (como lo hacen el circo, la murga, los carnavales, entre otras), para crear y comunicar mensajes.			

<p>Reconoce aquellos elementos que favorecen u obstaculizan su participación en las prácticas corporales expresivo-comunicativas (confianza, vergüenza, timidez, respeto, entre otras) y poner en práctica estrategias para mejorar sus intervenciones.</p>			
<p>Reconoce la importancia de construir espacios colectivos colaborativos de confianza y respeto entre pares, para construir producciones expresivo-comunicativas de manera placentera y segura, según los roles propios y de cada participante (protagonista, espectador).</p>			

Diferencia los roles de espectadores y protagonistas, construyendo maneras de participación respetuosa en ambos, para transferirlas a situaciones en la vida cotidiana.			
---	--	--	--