



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 con Mención en Educación Física y Deporte

**Guía metodológica en adaptación de recursos virtuales para la clase de Educación
Física en los décimos años de Educación General Básica de la Escuela Diario el
Comercio.**

Autor : Mayra Nataly Pallasco Alomoto
Director -Tutor: MSc. Mauricio J.Córdova

Quito, 17 de enero 2022

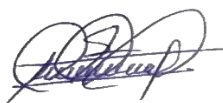
PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, Mayra Nataly Pallasco Alomoto con C.I. 0503380750 autor/a del trabajo de graduación titulado **Guía metodológica en adaptación de recursos virtuales para la clase de Educación Física en los décimos años de Educación General Básica de la Escuela Diario el Comercio.**”, previa a la obtención del grado académico de **Magíster en Educación Mención 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 central del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESYT 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 de 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, 17 de enero 2022

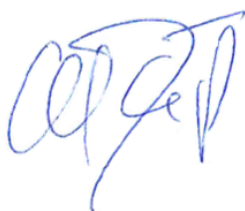


Mayra Nataly Pallasco Alomoto
C.I.: 0503380750

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi carácter de Director (a) – Tutor (a) del Trabajo de Posgrado Titulado: “Guía metodológica en adaptación de recursos virtuales para la clase de Educación Física en los décimos años de Educación General Básica de la Escuela Diario el Comercio” presentado por el maestrante Mayra Nataly Pallasco Alomoto, titular de la Cédula de Identidad N° 0503380750, 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, a los 17 del mes de enero de 2022.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Mauricio Córdova Paredes'.

Nombre del director:

Mauricio Córdova Paredes

C.I. 1714331525

Correo: mauc875@gmail.com /mjcordovap@puce.edu.ec

telefónico 0984855903

Se comunica que en el servicio de análisis Turnitin, el referido trabajo de titulación alcanzó el siguiente resultado: 5% índice de similitud con otras fuentes.

TURNITIN: INCLUIR HOJA DEL INFORME CON EL PORCENTAJE

TFM D

ORIGINALITY REPORT

5 %	6 %	1 %	2 %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

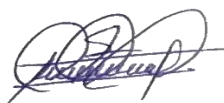
1	www.gestiopolis.com Internet Source	1%
2	repositorio.pucese.edu.ec Internet Source	1%
3	Submitted to Universidad Nacional de Educación Student Paper	<1%
4	revistahorizontes.org Internet Source	<1%
5	www.riuc.bc.uc.edu.ve Internet Source	<1%
6	www.theibfr.com Internet Source	<1%
7	acvenisproh.com Internet Source	<1%
8	dspace.utb.edu.ec Internet Source	<1%
9	ri.ues.edu.sv Internet Source	<1%

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo, Mayra Nataly Pallasco Alomoto, titular de la Cédula de Identidad N° 0503380750, declaro que los resultados obtenidos en la investigación, como requisito previo para la obtención del Grado Académico de Magíster en Educación con Mención en Educación Física y Deporte son absolutamente originales, auténticos y personales.

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

Quito, 17 de enero de 2022

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Mayra Nataly Pallasco Alomoto".

Mayra Nataly Pallasco Alomoto
C.I.: 0503380750

DEDICATORIA

A mi madre Elsa Beatriz Alomoto Alomoto, quisiera plasmar todo mi sentir en este agradecimiento y que se entere de todo el amor que siento hacia ella, le doy las gracias, a ella por darme el apoyo incondicional, por estar ahí en los momentos difíciles, por ser padre y madre en mi vida, hoy que finalizo mis estudios de cuarto nivel, lo hago con mis ojos llenos de lágrimas con mi corazón destrozado con el alma en el vacío, esperando tan solo un abrazo de ella, un todo está bien mañana será otro día, he tenido días malos desde su partida, ella quizá no sepa la soledad de su ausencia, pero estoy de pie aplicando todas sus enseñanzas impartidas desde niña, el objetivo que me vio empezar no lo vio culminar, lo hago en su memoria y que sepa que su hija también es valiente y perseverante al igual que ella, espero algún momento de la vida volver a verla, contarle por todo los obstáculos que he tenido que pasar en su ausencia que ella se sienta orgullosa de mí y sepa del material que está hecha su hija, gracias madre mía por ser el ejemplo a seguir, continuaré firme en la promesa de cuidar de sus hijos.

A mi esposo, por ser el motor de cada día, gracias por compartir mis sueños, gracias por levantarme en mis días de tristeza, gracias por tus palabras de aliento, gracias por hacerme fuerte día a día y llenarme de muchas alegrías.

A mis hijos, por el amor entregado incondicional, esas bellas sonrisas han hecho que me despierte en la mañana, mire al sol y dé el primer paso para continuar en la gran labor de ser mama, esposa, hermana y una gran profesional.

A mis hermanos, por ser una familia unida.

A todos, gracias de la manera más sincera...
¡Gracias de corazón!

Mayra

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.1 Formulación del problema	3
1.2 Objetivo	6
1.2.1 Objetivo General:.....	6
1.2.2 Objetivos Específicos:	6
1.3 Justificación	7
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	8
2.1 Antecedentes de la investigación:.....	8
2.1.1 A nivel internacional	8
2.1.2 A nivel nacional	9
2.2 Bases Teóricas:	11
2.2.1 Motivación en adolescentes.....	11
2.2.2 Teoría de la autodeterminación	12
2.2.3 Escala de motivación en adolescente McClellan.....	13
2.2.4 Educación Física y su enseñanza.....	13
2.2.5 Educación virtual.....	14
2.3 Bases Legales:	15
2.3.1 Ley Orgánica de Educación intercultural	15
2.3.2 Ley Orgánica del Deporte.....	16
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	17
3.1 Descripción y objetivos	17
3.1.1 Diseño de la investigación.....	17
3.1.2 Tipo de investigación	17
3.2 Procedimiento.....	18
3.3 Participantes	18
3.4 Instrumentos y recolección de la información.....	18
3.5 Análisis de los datos	20

CAPÍTULO IV: RESULTADOS	21
4.1 Descripción del grupo de estudio	21
4.2 Descripción de barreras y preferencias en clases de Educación Física	21
4.2.1 Tiempo destinado al uso de redes sociales.	22
4.2.2 Principales influencers que siguen los estudiantes.	23
4.3 Motivación en clases de Educación Física.	23
4.4 Nivel de interactividad en clases virtuales de Educación Física.	23
4.4.1 Razones por las que no se interactúa en clases virtuales de Educación Física.....	25
4.4.2 Herramientas más comunes en clases de Educación Física	26
4.5 Relación entre nivel de interacción y nivel de motivación.....	27
4.6 Preferencias en clases de Educación Física	28
CAPÍTULO V: PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA.....	29
5.1. Denominación y definición de la propuesta;	29
5.2. Justificación de la propuesta;.....	29
5.3 Descripción de los destinatarios y responsables;.....	31
5.4. Objetivos.....	32
5.4.1 Objetivo General.....	32
5.4.2 Objetivos Específicos	33
5.5 Funcionamiento	33
5.6 Contenidos y Actividades.....	38
5.6.1 Área de conocimiento del currículo.....	38
5.6.2 Contenidos según el currículo	38
5.7 Factibilidad y estructura de evaluación de la propuesta.	41
5.7.1 Alcance geográfico y contextualización.....	41
5.7.2 Cronograma aplicación de propuesta	41
5.7.3 Estructura de evaluación de la propuesta	42
5.7.4 Recursos y financiamiento.....	43
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	44
6.1 Conclusiones.....	44
6.2 Recomendaciones e implicaciones	45
6.3 Limitaciones y desarrollo de estudios futuros.	45

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	47
ANEXO 1: INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN.....	53
ANEXO 2: CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LA UNIDAD EDUCATIVA	57

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla No. 1: Paralelos de los estudiantes	18
Tabla No.2: Estadística descriptiva de la variable de Motivación	24
Tabla No.3: Nivel de interacción interactividad en las clases virtuales	25
Tabla No.4: Razones por las que no se interactúa en clases virtuales de Educación Física.	26
Tabla No.5: Preferencias en las clases virtuales de Educación Física.....	28
Tabla No.6: Preferencias en las clases virtuales de Educación Física.....	28
Tabla No.7: Planificación y Actividades	¡Error! Marcador no definido.
Tabla No.8: Cronograma aplicación de la Propuesta	42
Tabla No.9: Lista de cotejo	43
Tabla No.10: Recursos Financieros.....	43

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico No. 1: Operacionalización de variables.....	19
Gráfico No. 2: Variable de barreras y preferencias de los estudiantes.....	22
Gráfico No. 3: Uso de las redes sociales.	22
Gráfico No. 4: Herramientas virtuales.....	26
Gráfico. No. 5: Gráfico de dispersión entre la motivación e Interactividad en las clases de educación física de la básica superior.....	27
Gráfico No. 6: Diagrama de pertinencia de la propuesta (causa-efecto).....	34
Gráfico No. 7: Diagrama de pertinencia de la propuesta (árbol medios-fines).....	35
Gráfico No. 8. Guía Metodológica en adaptación de recursos virtuales.	36

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

**GUÍA METODOLÓGICA EN ADAPTACIÓN DE RECURSOS VIRTUALES PARA
LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN
GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA DIARIO EL COMERCIO**

Autor: Mayra Nataly Pallasco Alomoto
Director -Tutor: Mauricio Córdova Paredes
Fecha: Enero,17 de enero 2022

RESUMEN

Antecedentes: Algunas publicaciones fomentan el uso de los recursos virtuales como herramienta valiosa para desarrollar las destrezas en los estudiantes en tiempos de pandemia. Sin embargo, la evidencia empírica sobre la aplicación de recursos virtuales para el área de Educación Física es limitada. El objetivo de este trabajo fue construir una propuesta de enseñanza para mejorar la motivación en la clase de Educación Física adaptada a recursos virtuales. **Método:** Se realizó una investigación de enfoque mixto, transversal y exploratoria, con tres variables dependientes: Barreras de Preferencias, Motivación e Interactividad. Se midió la percepción de los estudiantes con la adaptación de la Escala de Likert. Accedieron a participar un total de 31 estudiantes de la Básica Superior de los décimos años, cuyas edades oscilan entre los 15 y 16 años. **Resultados:** El principal resultado fue encontrar un efecto favorable de la interactividad conseguida en clases de Educación Física sobre la motivación. **Propuesta:** Se elaboró una guía metodológica con adaptación de recursos virtuales para fortalecer la Interactividad en las clases orientado para que los docentes del área lo puedan aplicar en las clases virtuales de la básica superior. **Conclusiones:** Es determinante reconocer factores externos e internos que favorezcan promuevan la interacción en clase. El estudio provee además importantes luces en cuanto a los de las herramientas digitales en su proceso de enseñanza y aprendizaje, tomando en cuenta sus necesidades e intereses.

Palabras Claves: Recursos Virtuales, Tiempo de pandemia, Barreras de preferencias, Motivación, Interactividad y Propuesta enseñanza de secundaria.

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

**METHODOLOGICAL GUIDE IN ADAPTATION OF VIRTUAL RESOURCES
FOR THE PHYSICAL EDUCATION CLASS IN THE TENTH YEARS OF BASIC
GENERAL EDUCATION OF THE DIARIO EL COMERCIO SCHOOL**

Author: Mayra Nataly Pallasco Alomoto
Director-Counselor: Mauricio Córdova Paredes
Date: January 17, 2022.

ABSTRACT:

Background: Some publications encourage the use of virtual resources as value tool to skills in the students in times of pandemic, however the empirical incidence in the application of virtual resources for the area of physical education is limited. The objective of this work is to build a teaching proposal to improve motivation in the physical education class adapted to virtual resources. **Method:** An investigation of mixed cross-sectional and exploratory approach was carried out with three dependent variables: barriers of preferences, motivation and interactivity, the perception of the students was measured with the adaptation of the Likert scale. A total thirty-one students from the upper Basic ten years old whose age is between fifteen and sixteen years old agree to participate. **Results:** The main result was to find a favorable effect of the interactivity achieved in Physical Education classes on motivation. **Proposal:** A methodological guide was developed with adaptation of virtual resources to strengthen Interactivity in oriented classes so that teachers in the area can apply it in virtual classes of upper basic. **Conclusions:** It is decisive to recognize external and internal factors that favor promoting interaction in class. The study also provides important lights regarding the use of digital tools in their teaching and learning process, taking into consideration their needs and interests.

Keywords: Virtual Resources, Pandemic Time, Preference Barriers, Motivation, Interactivity and Secondary Education Proposal.

INTRODUCCIÓN

Los estudiantes han tenido que pasar por momentos críticos debido a la pandemia. Lozano (2020) manifiesta que, “en la actualidad la pandemia generada por el virus COVID-19 ha sido uno de los sucesos más complicados que se ha vivido durante el último periodo como sociedad, lo cual nos obliga a mantenernos en confinamiento” (p.20). En este contexto, los niños están menos expuestos socialmente que en la realidad en la escuela. Por lo tanto, con tanto tiempo en casa, el uso de pantallas aumenta drásticamente el tiempo que los niños y jóvenes pasan en las redes sociales, sin mencionar un cambio en el estilo de lecciones presenciales a lecciones virtuales.

Rebolledo, (2020) también afirma que, a partir de marzo de 2020, los alumnos no pueden conectarse a Internet, todos han entrado en la sala de confinamiento y se han quedado en casa aprendiendo a través de ordenadores y teléfonos móviles. Además de los efectos psicológicos negativos que pueden atribuirse directamente a las condiciones del lugar de detención, las características de la propia epidemia y los múltiples factores que intervienen hacen que el confinamiento adverso suponga un alto estrés psicosocial.

La coyuntura actual se asume será la tónica de los próximos años, con altas probabilidades de rebrotes y la irrupción definitiva de modelos híbridos de enseñanza que combinan las dimensiones presenciales y virtuales. Esta cuestión se aborda desde una perspectiva innovadora a través del uso e integración de recursos tecnológicos en clases de Educación Física como estrategia para aumentar el nivel de motivación de los estudiantes de 15 años, uno de los grupos con mayores secuelas psico-emocionales durante la pandemia. Las variantes e-learning y la educación virtual son elementos que se exploran en este estudio y se aplican en niveles de E.G.B.

Las clases de Educación Física deben ayudar a promover y fomentar la actividad física de los estudiantes, crear hábitos de actividad física para toda la vida, cómo las experiencias y motivaciones de los adolescentes en las clases de Educación Física determinan su deseo de mantenerse físicamente activos, por lo tanto, se hace reflexión al trabajo de motivación que se realice con el estudiante.

Tan importante es establecer un proyecto de actividades para la Educación Física virtual en tiempo de cuarentena como sostener la dinámica de estas actividades cuando ya la cuarentena se haya retirado y se vuelva a la normalidad, tal como, Tascón (2020) menciona que hay que “preparar a la población para el futuro venidero que debe y tiene que ser mejor” (p.7).

Se hace urgente tomar alternativas que perfeccionen la didáctica de la Educación Física en todos los niveles a pesar de que es necesario ajustar contenidos, materiales, modelos, metodologías y el tipo de interacción con estudiantes para alcanzar un nivel de educación corporal óptimo y que supere estos estándares. Un enfoque de educación a distancia aplicada a la Educación Física parecería estar alejado de los conceptos básicos, pero es sin duda el nuevo paradigma que se deberá combinar gradualmente en este campo del conocimiento con el desarrollo de nuevas didácticas de enseñanza.

A continuación, se detalla la estructura establecida en el presente proyecto de titulación:

En el primer capítulo se encuentra el planteamiento del problema con el cual se subraya la importancia de realizar actividad física al menos de 30 minutos al día para evitar el sedentarismo.

En el segundo capítulo se propone un marco teórico, que busca amplificar las estrategias adecuadas para aplicar en las clases de Educación Física para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los décimos años de E.G.B.

En el tercer capítulo se describe la estrategia metodológica, es decir, cómo se encaminaron los procesos de diseño del presente trabajo de investigación. Seguido a esto el Capítulo 4 recoge los principales los resultados con una interpretación sustentada en la revisión de literatura revisada.

Para finalizar, como punto culminante de este ejercicio se presenta una propuesta innovadora de adaptación de recursos virtuales para mejorar la motivación en clases de Educación Física en tiempos de pandemia en la Básica Superior, la adaptación permitirá a los estudiantes tener una mayor interactividad entre los estudiantes y mejorar sus hábitos en la Actividad Física.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Formulación del problema

Diversos estudios previos han subrayado los efectos adversos de la cuarentena enlazadas a epidemias virales sobre la salud mental, los niveles de ansiedad asociada a la pandemia, los problemas de sueño, la incertidumbre de adquirir la infección de COVID-19, la desmotivación y el malestar relacionado con la sobre información. Es importante destacar que el confinamiento ha generado problemas a nivel socio emocional de las personas, salud mental, estrés psicosocial, el sedentarismo a la falta de actividad física, debido al estilo de vida actual, el uso de aparatos electrónicos con pantallas ha generado el aumento del sedentarismo en los estudiantes de diferentes años.

En tal sentido, Moreno-Bayona (2018), sugiere que existe “un comportamiento sedentario siendo este el cuarto factor de muerte a nivel mundial” (p.27), asimismo, Carson et al, (2015) menciona que es “un factor importante que influye en la salud y calidad de vida es el comportamiento sedentario, que se caracteriza por actividades tales como mirar televisión, dormir, jugar videojuegos, permanecer sentado, etc.” (p.47), en efecto, la Organización Mundial de la Salud. (23 de julio de 2021). Sedentarismo y Salud. menciona que, “una persona es sedentaria si realiza menos de 30 minutos de actividad física menos de tres veces por semana” (p.12).

El sedentarismo en los países desarrollados se ha convertido en una epidemia, la actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes y ciertos tipos de cáncer, permite un mejor control del peso, la salud ósea y muscular, y tiene beneficios psicológicos innegables. El sedentarismo en algunas regiones puede ocurrir al no realizar actividad física por lo menos 20 minutos diarios o tres veces por semana cada 30 minutos.

Por lo tanto, Imbodenet y Kim (2018), mencionan que en “términos prácticos, permanecen totalmente inactivos durante el aislamiento de una a dos semanas disminuye determinantes principales de la salud, como la fuerza muscular y la aptitud cardiorrespiratoria” (p.47).

Así mismo, Palou et al (2012), en un estudio realizado expresa que “el sedentarismo en la salud de niños y adolescentes es preocupante debido a que existe un aumento en la predominancia de la obesidad en países desarrollados, el cual va de la mano con el aumento del tiempo en pantalla”(p.8), la etapa de sedentarismo ocurre cuando se hace menos de 30 minutos de actividad física provocando enfermedades cardíacas, pulmonares, musculares y cardiovasculares, el cuerpo comienza a volverse menos elástico y pesado, hay un decremento de la fuerza, se pierde tono muscular y los dolores lumbares se hacen más intensos, decrece la concentración dando una sensación de cansancio, desánimo y malestar. Consideran que los niños y adolescentes no realizan actividad física en este tiempo de cuarentena, no adquieren hábitos de vida activos y saludables pueden derivar en situaciones adversas como sobrepeso, sedentarismo. Por otro lado, falencias graves en la salud cardio metabólica, aptitud física, conducta comportamental entre otras.

Se considera que para evitar el sedentarismo se debe hacer actividad física, así los estudiantes evitarán enfermedades a futuro. Se puede exponer entonces que, el sedentarismo es parte de nuestra cultura y ha sido traspasado a nuestros hijos desde nuestros hogares. Inconscientemente los padres entregan un dispositivo tecnológico para que desarrollen sus actividades de clases, dejando a lado la actividad física. Por el dispositivo pueden descargarse juegos electrónicos, dejando a lado el desarrollo corporal, el compartir tiempo con sus padres, el divertirse en familia, en salir a caminar. Por tanto, el sedentarismo se ha convertido como una nueva costumbre. Se pretende erradicarlo con una información adecuada y su correcta aplicación para evitar las principales muertes en el mundo.

Por otra parte, estudios pretenden generar y concientizar en los niños y adolescentes, un cambio de hábitos en su vida para mejorar su salud mediante la actividad física evitando el sedentarismo con actividades lúdicas en su tiempo libre evitando dispositivos tecnológicos, videojuegos, televisión, celulares, redes sociales.

En los últimos meses, se evidencia el desinterés y frustración al ingreso a clases virtuales con las cámaras apagadas, las clases en línea puede producir frustración al estudiante, resulta de especial interés conocer los principales problemas que enfrentan los estudiantes, como su

entorno, la falta de acceso a computadoras y otros dispositivos, el mal uso del tiempo libre en casa, los hábitos de los estudiantes, cuánto tiempo dedica a la actividad física, a partir de ahí, adoptar las medidas necesarias que permitan prevenir enfermedades a causa del sedentarismo. Los padres, tutores o representantes son los primeros y principales responsables de garantizar que su hijo o representante asista a clases; sin embargo, el ámbito familiar tiende a ser una de las primordiales causas por las que los alumnos carecen de compromiso, respeto y responsabilidad, la falta de tiempo de padres a hijos provoca que haya este de problemas.

Entre otras razones el bajo rendimiento académico de un adolescente también puede deberse a razones físicas a pensar el alumno que no es apto para estudiar, no recibir el apoyo necesario de los padres o profesores afecta a su condición en el proceso enseñanza aprendizaje. Las dificultades económicas, las mudanzas frecuentes, los problemas con la misma familia muchas veces conducen al fracaso académico, especialmente cuando los estudiantes no reciben el apoyo necesario de sus familias, la falta de motivación de estos estudiantes se presenta tanto en la educación primaria como en la secundaria.

Una aceptable forma de motivar a los hijos a estudiar es fomentar hábitos positivos desde las primeras etapas. Inculcar rutinas de estudio correctos para cada edad es esencial. Según con esto, la rutina es un punto clave para que los estudiantes adopten un tiempo al espacio de tareas y deberes, se puede establecer un horario recurrente para estudiar, disponer de una región de estudio que sea correcta en iluminación, calma y orden. Entre otras cosas, el tiempo de trabajo periódico puede ser una lección muy ilustrativa. De esta forma, pequeños y jóvenes además van a estar motivados en sus ocupaciones extraescolares. Algo que puede asistir en el alumno es que se apunte a diversas ocupaciones que le agradan con el fin de tener más aptitud de idea.

Estos desafíos se abordan en el norte de Quito, Escuela Fiscal Diario el Comercio de la básica Superior, estudiantes de los décimos, con una edad de 15 a 16 años.

Las interrogantes fundamentales de la investigación que se proponen son las siguientes:

- ¿Cuál es el nivel de motivación en clases de décimo año, de la escuela Diario el Comercio, en el periodo escolar 2021-2022?
- ¿Cuáles son los factores que atraen al estudiante para un mejor desempeño en clases virtuales de Educación Física?
- ¿Qué experiencias de adaptación de contenidos virtuales se cuentan en tiempos de pandemia en la enseñanza de la Educación Física?
- ¿Cómo se relaciona la interactividad y el nivel de motivación en clases de Educación Física?
- ¿Cuáles son los elementos claves de una propuesta adaptada de enseñanza de la Educación Física a recursos virtuales enfocada a los estudiantes?
- ¿Cómo se puede medir el impacto de las clases virtuales?

1.2 Objetivo

1.2.1 Objetivo General:

Construir una propuesta de enseñanza para mejorar la motivación en la clase de Educación Física adaptada a recursos virtuales dirigida a los estudiantes de los décimos años, de la Escuela Diario el Comercio, en el periodo 2021-2022.

1.2.2 Objetivos Específicos:

- Identificar las barreras y preferencias de los adolescentes en el uso de recursos virtuales en las clases de EF.
- Medir el nivel de motivación en clases de décimo año, de la escuela Diario el Comercio, en el periodo escolar 2021-2022.

- Analizar cómo se relaciona la interactividad y el nivel de motivación en clases de EF.
- Desarrollar una herramienta de medición que establezca el impacto de recursos virtuales en clases de EF.

1.3 Justificación

Hoy en día la pandemia generada por el coronavirus, es uno de los hechos más complicados que se ha vivido a lo largo del último tiempo como sociedad y que ha obligado a adoptar nuevos mecanismos virtuales de enseñanza. En este contexto los adolescentes han pasado a tener un menor contacto con sus compañeros, amigos al tener que estar más tiempo al frente de una pantalla en la modalidad de clases online. Esto ha traído una serie de problemas como: estrés psicosocial, salud mental, sedentarismo y falta de motivación. Elaborar una propuesta con base en la aplicación de recursos virtuales para fomentar la actividad física en tiempos de pandemia es relevante para responder de manera innovadora a estos factores de riesgo.

El presente trabajo de investigación surge de la necesidad de evaluar los recursos virtuales más utilizados, determinar la frecuencia que realiza actividad física en casa los estudiantes de los décimos años de la Escuela Diario el Comercio con el propósito de mejorar su salud el estrés psicosocial, salud mental, el sedentarismo. La investigación busca una estrategia activa y lúdica en las clases de Educación Física para mejorar la actividad física entre el estudiante, motivar, crear hábitos de práctica que duren a lo largo de su vida con el uso adecuado de recursos virtuales en su tiempo libre.

El estudio supone además una importante contribución metodológica al estado del arte que abre un nuevo campo de investigación. De igual manera al objetivo propuesto por el Ministerio de Educación (2016) es “que el estudiante alcance su máximo desarrollo de sus capacidades” (p.13), con la misión de integrar la Educación Física de forma significativa en la formación integral del ciudadano de sí mismo, para que se haga costumbre la actividad Física, se mantenga saludable y responsable que contribuya a su ejecución individual y colectiva en el marco del buen vivir.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación:

2.1.1 A nivel internacional

La revisión de literatura en la intersección de los retos virtuales que dinamicen la actividad física en tiempos de pandemia y la enseñanza de la actividad física y deportiva tienen algunos matices importantes:

En relación a las estrategias de aprendizaje en el contexto de la pandemia, Álvarez (2020), mediante una investigación documental, soportada en el análisis de contenido como técnica. Sugiere que la labor educativa debe generar los cambios que exige la pandemia mundial. Plantea además la narrativa como una estrategia de aprendizaje que posibilita desde cada relato combinar conocimiento, experiencia y significados para arribar comprensiones objetivas e intersubjetivas de la realidad. Refuerza además que el estudiante es el centro de todo el proceso de enseñanza aprendizaje.

Por otro lado, Meza & Curiel (2020), llevaron a cabo una investigación titulada “Intención hacia la actividad física y comportamiento sedentario durante el tiempo de pandemia según el estrato socioeconómico de las personas” el propósito de este estudio fue determinar la intención de las personas de realizar actividad física y comportamiento sedentario durante la pandemia en función de su nivel socioeconómico, en el presente estudio se aplicó una encuesta basada en el modelo Transteórico de Prochaska-Diclemente, que permitió medir las etapas de cambio hacia la Actividad Física. Los resultados obtenidos permitieron evidenciar el tiempo que pasan las personas al frente de un computador y televisión. Esta investigación indica que las personas usan más los celulares y computadoras y añade que se debe diseñar programas de intervención, que incentiven a hacer actividad física.

Bernabé & Fernández (2021), llevaron a cabo un trabajo de Modelo de Educación Deportiva basada en las redes sociales (Facebook) en efecto, dicha plataforma facilita el seguimiento de aspectos sociales, actividades académicas, canales de comunicación, actividades colaborativas entre estudiantes, es importante destacar, que no son plataformas de recursos

de educación, sin embargo, en el estudio ejecutado se destinó a Facebook para ejecutar las características de modelo de educación deportiva, dando énfasis a la competición formal, ambiente festivo, en el área de Educación Física, trabajaron con los recursos y herramientas propios de Facebook para crear aulas educativas, en donde hubo la participación de estudiantes para las prácticas de actividades a distancia, que se extendió fuera del centro educativo, logrando que los estudiantes estén pendientes de la actividad física dentro y fuera del establecimiento educativo.

De igual forma, López y Ochoa (2020), se centraron también en la Educación Física en México en pandemia y realizaron una investigación en donde recomiendan el uso de aplicaciones y redes sociales para las clases de Educación Física convirtiendo en una herramienta de aplicación para las clases.

2.1.2 A nivel nacional

En la ciudad de Quito se puede mencionar que existen estudios sobre la Educación Física en tiempos de pandemia y el uso de TICS.

La investigación realizada en la Universidad ESPE por: Coca y Sangurima. (2020), se centra en los fundamentos Pedagógicos para la enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en Modalidad Virtual. Este estudio fue construido con un enfoque descriptivo, no experimental, utilizando un enfoque teórico basado en RSL (Revisión Sistemática de Literatura). Los resultados obtenidos permiten identificar estrategias pedagógicas para las clases de Educación Física en modalidad virtual, desafíos a considerar y las limitadas competencias de los docentes para facilitar el proceso de enseñanza, y las oportunidades que brindan las TIC para el desarrollo de competencias de docentes y estudiantes. Al mismo tiempo, puede demostrar una base importante para el empleo de las TIC en las aulas virtuales.

La importancia de esta investigación es que ayuda a sustentar los fundamentos pedagógicos de la Educación Física y su utilidad para desarrollar el proceso pedagógico a través de modelos virtuales.

Pacheco, Otáñez, Paz, Bravo y Núñez (2020), ponen énfasis a la Educación Física en tiempos de pandemia y aclaran que el área que más aportado en tiempos de pandemia es la de Cultura Física y Deporte. Se ha realizado una estructura en un grupo de publicaciones científicas en tiempos de pandemia, enfocado a las clases virtuales y la utilización de las TIC, consideran que es indispensable desarrollar capacidades físicas para el bienestar humano, recomiendan el empleo de las Tics para el desarrollo de clases en tan difíciles momentos que atraviesa el mundo.

Por otro lado, Bernate, Fonseca & Cruz (2020), llevaron a cabo su trabajo de investigación en el sedentarismo y actividad física en prácticas de niños y adolescentes, determinando estrategias para disminuir el sedentarismo, con la aplicación de la metodología de revisión documental en donde incluyen búsquedas de información mediante la fase heurística, su hallazgo fue socializado por “programas pedagógicos especializados, investigaciones científicas académicas y revisión de sistemas legales de promoción y divulgación de salud a pares académicos”(p.30) llegando a la conclusión que la Educación Física es el lugar en donde los niños y adolescentes adquieren hábitos de vida saludable, de tal forma, disminuyan el sedentarismo y se pueda combatir mediante programas de actividad física a nivel escolar y extraescolar.

Hernández & Giraud (2021), ejecutaron un estudio sobre la implementación de estrategias didácticas, dirigido a evaluar las estrategias implementadas por los docentes en las interacciones del aula virtual en donde se aplicó métodos teóricos y empíricos y se analizó antecedentes históricos de cada uno de los estudiantes a través de la plataforma Moodle, todos los estudiantes participaron activamente en la evaluación con la implementación de AVA. Se relativizan las estrategias didácticas, el tiempo y el espacio, creando nuevos entornos que contribuyen al desarrollo de la interactividad. Una de las claves es promover los recursos físicos, virtuales, económicos y humanos, y responder a las necesidades de los estudiantes.

El currículo priorizado por la emergencia, permite la autonomía pedagógica a las Instituciones, que desarrollen la concreción del currículo, se adapte a las necesidades de los docentes y estudiantes, de tal manera, se trabaje con el empleo de tecnologías de la

información y la aplicación de principios orientados a la: seguridad, ética, responsabilidad y al uso del Internet, redes sociales y tecnologías disponibles. Los docentes de las instituciones educativas pueden aplicar ámbitos de experiencia que componen el currículo para facilitar un planeamiento integrado y relevante para los estudiantes con la participación de las familias.

De tal forma, no se habla ya de educar como receptores de prensa, radio y TV, sino de capacitar para la utilización de las TIC (dispositivos móviles de toda clase, Internet, videojuegos, comunidades, web, TV, pantallas digitales interactivas, comunidades virtuales, por lo tanto, el docente debe investigar en el internet sobre recursos educativos, para su aplicación en el proceso enseñanza aprendizaje.

2.2 Bases Teóricas:

Como base del proceso investigativo se usarán las siguientes teorías subyacentes:

2.2.1 Motivación en adolescentes

La motivación en todos los ámbitos es importante, permite al ser humano un mejor desempeño en todas las actividades que realice, es una causa importante de la satisfacción con la vida, se debe trabajar constantemente en la motivación para que el ser humano funcione de una manera motivada ante las adversidades que se presenta en la vida. La definición de motivación es amplia y varía de acuerdo a los contextos de investigación.

La motivación es el deseo de hacer un esfuerzo extra para alcanzar las metas organizacionales, condicionado por la necesidad de satisfacer una necesidad individual. Más allá de que la razón general hace referencia al esfuerzo por hallar alguna misión. El enfoque de Chiavenato (2000), quien la define como “el resultado de la interacción entre el individuo y la situación que lo rodea” es también relevante, ya que se centra en la motivación personal como base de la interacción entre el individuo y la situación que esté viviendo en ese momento, como base para una interacción que establezca el nivel de motivación.

Por su parte, Jácome (2017), también destacada que: “para los estudiantes de todos los niveles educativos, es muy importante encontrarse motivados para el aprendizaje” mientras que Lens (2015) y Aguilara (2016), sostienen que “la motivación es relevante en el contexto educativo porque determina cuánto tiempo invierten los alumnos en estudiar, así como las notas y los logros académicos a largo plazo”. Sugiriendo además que la motivación se puede clasificar en dos tipos fundamentales: extrínseca e intrínseca.

2.2.2 Teoría de la autodeterminación

Según Deci y Ryan (1985, 2002), esta teoría recomienda que “tres necesidades psicológicas universales (competencia, autonomía y relación) son esenciales para el crecimiento psicológico, el desarrollo social y el bienestar de las personas” (p.28). La competencia se refiere a la necesidad de producir los resultados deseados y experimentar el dominio y la eficacia.

Así mismo, “La autonomía se define como la necesidad de sentirse el origen y regulador de la propia conducta.” (Deci y Ryan, 2000; 2002, p.8).

La autodeterminación se refiere a la capacidad de cada persona para tomar decisiones y administrar su propia vida. Esta actitud juega un papel sustancial en la salud y el confort psicológicos, permite a las personas tener alternativas sobre el control de sus vidas. Esta teoría describe la motivación en términos de autonomía y control. Considera diferentes tipos de motivación y cómo apoyan la autonomía, la afinidad y la competencia.

- Autonomía: el deseo de sentir que las acciones de uno son iniciadas y dirigidas.
- Competencia: deseo de sentirse capaz
- Relación: deseo de sentirse conectado con los demás.

En relación con la actividad se puede realizar con un acompañante de la familia en el hogar, la familia se ha considerado como un aspecto esencial en el momento de fomentar la participación en actividades lúdicas. En esta misma línea, se piensa inclusive que la costumbre de Actividad Física compartida y simultánea entre jóvenes y padres/madres tiene

la posibilidad de ser una correcta estrategia para comenzar y consolidar dentro de la unidad familiar.

2.2.3 Escala de motivación en adolescente McClellan

Ramírez (2012) aplicó la escala de motivación de adolescentes EM1 en una investigación no experimental-correlacional transversal. Validando la escala McClelland Typology, se midió la motivación de logro, poder y filiación, con los siguientes resultados en los estudiantes se incrementa la motivación de acuerdo al coeficiente y edad. A mayor edad tengan los estudiantes aumenta su motivación a nivel educativo, se evidenció datos estadísticos confiables para la motivación en escala EM1, además, puede ser beneficioso su aplicación en la evaluación de la motivación de los estudiantes para medir la Filiación, Logros, Poder.

2.2.4 Educación Física y su enseñanza

La educación es un desarrollo continuo para toda la existencia de cambio, modificación o ajuste del sujeto fuera o dentro de la escuela que resulta de respuestas a estímulos ambientales internos y externos (Educación, 2015).

El ámbito específico de la Educación Física también cuenta con una amplia gama de conceptualización desde la época de la civilización griega, según Platón (1997), definió la Educación Física, como, “una disciplina cuyos resultados no se limitan solo al cuerpo, sino que pueden proyectarse aún al alma misma” (p.5), el desarrollo educativo tiene como finalidad a partir su contribución máxima al desarrollo y avance óptimo de las potencialidades a futuras del sujeto en su integridad por medio de una instrucción estructurada acorde a su edad.

También se ha resaltado el enfoque de desarrollo integral del ser humano a través del movimiento. “El término integral se refiere a todas las dimensiones del ser humano, a saber: físico (cuerpo), mental (inteligencia), espiritual y social” (Calzada1996, p. 123).

Según Coterón & Sánchez (2010), “el área de Educación Física aporta a esta competencia la valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana y su consideración como patrimonio cultural, así como la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo” (p.37), en efecto, la Educación Física quiere un enriquecimiento de la persona en relación consigo mismo, con otra gente que le rodea, es un medio para el avance físico, moral y de la personalidad. Se busca mejorar los hábitos y reacciones sociales de los individuos, mediante juegos para mejorar su motivación y estado físico. Otras características clave de la Educación Física es la capacidad del hombre para actuar físicamente en su entorno o el que le rodea, ya que se desarrolla la motricidad humana o conducta motriz y el movimiento es una actividad externa y significativa de la conducta del ser humano (se evidencia en la realización práctica) e interna o personal y se expresa reacciones de un organismo en situación.

Calzada (1996), también puntualiza que la acción motriz sitúa al individuo en el centro del proceso físico-educativo, el educando manifiesta toda su personalidad, genera la acción motriz en el proceso físico-educativo. Respecto al proceso de enseñanza aprendizaje, destaca la “relación humana físico-educativa.” como punto de referencia central de todo el proceso educativo a la actividad realizada por el alumno, el educador se considera como un intermediario, solicitado de regular el desarrollo educativo y la acción pedagógica para que sea activa, se considera un desarrollo dinámico-interactivo entre el maestro y el estudiante.

Por otra parte, “La Educación Física ecuatoriana busca la autonomía de la actividad física para que se pueda replicar en cualquier momento” (Pacheco, 2020), el desarrollo de la Educación Física muestra sus particularidades regidas por determinados principios para el avance de las habilidades físicas y las capacidades motrices simples, es requisito tomar en cuenta el inicio de la dosificación de la carga física interna y externa, el inicio de las variantes ondulatorias de las cargas, la continuidad del desarrollo de ejercitación y los principios metodológicos para el avance de habilidades condicionales y coordinativas.

2.2.5 Educación virtual

Actualmente en la Pandemia los docentes se enfrentan a desafíos de herramientas tecnológicas se debe aplicar recursos educativos que promuevan al desarrollo físico de los estudiantes mediante la modalidad virtual, de tal forma el estudiante trabaje desde casa en las actividades físicas. A pesar de lo novedoso de este campo, en este apartado se describen los principales elementos conceptuales sobre la educación virtual u online.

Para dejar claro que la educación no es solo en la modalidad remota, pues la distancia en los procesos de comunicación virtual es relativa, consideremos los treinta centímetros que nos separan de la pantalla de la computadora. Por otro lado, las ventajas de la enseñanza virtual son muchas, y lo interesante es la forma en que se imparten algunas de ellas, frente a la enseñanza presencial o presencial.

También, Cuadrado y Salcedo (2018), sugieren que los procesos de lección mediados por la tecnología que señalan a objetivos de estudio estratégico, tienen que prever: la idealización o el desarrollo de interfaz instruccional; la definición de un desarrollo metodológico y de acompañamiento del docente para el avance de habilidades de autoaprendizaje y un desarrollo evaluativo con criterios y utilidades correctas. Por otro lado, Pardo y Cobo (2020), manifiestan que “el estudio en confinamiento nos enseña que la educación es autónoma, construye al estudio popular y personalizado además en el ecosistema digital, cosa que facilita un aprendizaje estratégico y entender cómo estudiar lo que te resta vivir profesional”

2.3 Bases Legales:

2.3.1 Ley Orgánica de Educación intercultural

La Constitución del Ecuador garantiza el derecho a la educación y orienta la educación del Ecuador en el marco de una vida digna, la profundización de los derechos, obligaciones y garantías constitucionales, rigiéndose por sus disposiciones, donde así lo establezca expresamente la Constitución de la República, se desarrolla de conformidad con los siguientes principios en general, los argumentos filosóficos, conceptuales y constitucionales que la sustentan Define y rige las elecciones y profesiones en la educación.

2.3.2 Ley Orgánica del Deporte

Una de las bases que afirman la consideración de la Educación Física es la Ley Orgánica del Deporte y la Actividad Física (2011) con una renovación en el 2015, en el artículo 24 se establece de forma general el derecho a la gente de recreación al esparcimiento, a la costumbre del deporte y al momento de libertad, en la misma línea, el Art. 39 manifiesta que se reconocerá a los adolescentes como actores estratégicos y se garantizará la educación, salud, vivienda, recreación, deporte, momento de libertad, independencia de expresión y organización, de tal forma proporciona la seguridad a los y las adolescentes a una vida digna asegurando su nutrición. La nutrición es requisito que los adolescentes tomen en consideración de la Educación Física y la recreación, puesto que ayuda al avance integral de las personas.

En sus Disposiciones se establece la actividad física y el deporte; como relación entre sus actores públicos y privados en todo el país, promover la costumbre diaria de Educación Física garantizando el derecho de los deportistas se actúa por los próximos principios: Disponibilidad, Ética en el deporte y la Educación Física, Continuidad; establece las siguientes definiciones al Ejercicio Físico: Según la Ley Orgánica (2015), define como: “Es una diversidad de Educación Física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un elemento relacionado con la optimización o el cuidado de uno o más elementos de la aptitud física.” (p.20)

Mientras que: Educación Física es la lección planificada, progresiva e inclusiva que forma parte del currículo en educación inicial, general elemental y bachillerato que facilita a los niños y adolescentes a desarrollar capacidades psicomotrices, la comprensión cognitiva, las aptitudes sociales y sentimentales que trabajan como punto de partida de un deber en la Educación Física y deporte durante la vida (Educación, 2015).

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1 Descripción y objetivos

La actual investigación tiene un enfoque mixto. Según Nieto (2015) “es un proceso que recolecta, analiza y vincula datos cuantitativos y cualitativos en una misma investigación o una serie de investigaciones para responder a un planteamiento.” (p.20)

El enfoque se enmarca en los objetivos definidos para esta investigación que se orientan a recopilar evidencia del impacto de los recursos virtuales en el nivel de motivación con miras a estructurar una propuesta metodológica que mejore la enseñanza en tiempos de pandemia.

3.1.1 Diseño de la investigación

La investigación actual es transversal según, QuestionPro (2015), la define “como un tipo de investigación observacional que analiza datos de variables recopiladas en un periodo de tiempo” (p.12), en la presente investigación se trabajará en el periodo lectivo 2020-2021 como horizonte de tiempo.

3.1.2 Tipo de investigación

“La investigación es exploratoria, que se usa cuando se están intentando encontrar indicios sobre la naturaleza general de un inconveniente, las probables elecciones de elección y las cambiantes más importantes que requieren ser consideradas” Kumar (2002, p20). Este enfoque permite crear alternativas de elecciones susceptibles de ser contrastadas en estudios posteriores. Por tanto, se escoge la investigación exploratoria ya que su aplicación facilita el acceso a un conocimiento general de la materia según un concepto previo a la investigación que responda a la búsqueda de información por medios y recursos propios del investigador.

3.2 Procedimiento

El trabajo de campo va a tener dos momentos: Iniciaré con una fase de tipo cualitativa para profundizar los conocimientos para la enseñanza virtual. En un segundo momento de tipo cuantitativo para medir las percepciones de estudiantes respecto al uso de recursos virtuales en la clase de Educación Física.

Se realizará una encuesta a los estudiantes. Como primer paso se solicitará el permiso al director para la ejecución del mismo, se planificará fecha y hora de la respuesta de la encuesta con los estudiantes. Se realizará la encuesta de manera virtual por Google forms, al momento de recolectar las respuestas se tabulará, analizará e interpretará por cada pregunta los resultados obtenidos.

3.3 Participantes

En total se consideran 40 estudiantes de la Escuela General Básica Diario el Comercio, educación fiscal. Para el caso de la presente investigación se tomarán los estudiantes de los décimos años de Educación Básica Superior, repartidos de la siguiente forma:

Tabla No. 1: Paralelos de los estudiantes

Datos	Unidades de estudio	Número de estudiantes
Cursos: 10mo	Paralelo "A"	20
10mo	Paralelo "B"	20

Fuente: Elaboración propia.

3.4 Instrumentos y recolección de la información

Para esta investigación se utilizará la encuesta como principal fuente de información. Se la aplicará a los estudiantes del décimo año paralelo A y B de Educación General Básica de la

Escuela Diario el Comercio, con el propósito de obtener información relevante y actual de los estudiantes. La importancia de esta herramienta “radica en un grupo de cuestiones, comúnmente de numerosos tipos, listo sistemática y atentamente, sobre los hechos y puntos que atraen en una exploración o evaluación, y que puede ser aplicado en formas variadas.”(García, 2003,p.35)

En el cuestionario se va a medir la percepción de los estudiantes en recursos virtuales en clases de Educación Física. El contenido estará dividido en tres secciones y se lo puede apreciar en toda su extensión en el Anexo 1.

Primera sección: Se van a medir la Motivación con la Escala adapta de Likert, Escala de motivación adolescente (EM1) basada en el Modelo Motivacional de McClelland (Ramírez, 2012)

Segunda sección: Se van a medir la percepción de la Interactividad con la Escala adaptada de Likert 1-7 según el cuestionario Ad Hoc que se desarrollará para los estudiantes.

Tercera sección: Se van a medir hábitos para la Actividad Física con preguntas de formato abierto y semi-abierto basado en los objetivos de la literatura encontrada.

Gráfico No. 1: Operacionalización de variables

Objetivos Específicos	Variables	Definiciones nominales	Dimensiones	Indicadores
Identificar cuáles son las barreras y preferencias de los adolescentes en el uso de recursos virtuales en las clases de Educación Física.	Barreras Preferencias	Opción preconcebida de los docentes sobre los recursos virtuales.	Conectividad Juegos online Redes sociales Uso de música Uso de videos Horario	
Medir el nivel de motivación en clases de décimo año, de la escuela	Motivación	Concepto breve	Escala de Likert 1-7 puntos según escala NOMBRE aplicable a	Nivel de motivación

Diario el Comercio, en el periodo 2021-2022			adolescentes en clases de Educación Física	
Descubrir cómo se relaciona la interactividad y el nivel de motivación en clases.	Interactividad	Nivel de atención que un recurso virtual puede generar.	Escala de Likert 1-7 según cuestionario Ad Hoc de percepciones de interactividad de diversos recursos usados en la clase de Educación Física.	Nivel de interactividad

Fuente: Elaboración propia.

3.5 Análisis de los datos

Se trabajará con la metodología mixta con los datos Cualitativos y Cuantitativos. La información recogida a partir del cuestionario, será tabulada, depurada y ordenada para graficarla en tablas estadísticas con su respectiva información y se aplicará estadística de tipo correlación básica.

Se usará estadística descriptiva media de las tablas de frecuencia, gráficos estadísticos, porcentajes obtenidos por pregunta. En el caso del tercer objetivo de investigación que busca relacionar la interactividad y el nivel de motivación en clases de EF. se aplicará estadística de dispersión con el uso de correlaciones mediante el coeficiente de Person. Este coeficiente es una medida de asociación entre dos variables que da como resultado un valor que puede encontrarse entre -1 y +1. Mientras más cercano sea el valor a estos rangos más fuerte será la asociación, directa si el valor es positivo, e inversa si es negativo. Los valores más cercanos a cero representan una asociación débil.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1 Descripción del grupo de estudio

En relación a los indicadores sociodemográfico, se realizó la entrevista a 30 estudiantes de la Escuela Diario el Comercio de la provincia de Pichincha, cantón Quito, sector norte. Se consiguió una muestra de 16 hombres y 14 mujeres, con una edad promedio de grupo 14.12 años.

Son estudiantes de básica superior, sección vespertina de los décimos años de E.G.B. del periodo 2021-2022. La gran mayoría vive con sus padres y se observó una cantidad baja de los estudiantes que no tienen hermanos.

En cuanto a conectividad se pudo notar que algunos estudiantes de la institución no solo tienen menos acceso; sino además menor calidad de internet fijo.

4.2 Descripción de barreras y preferencias en clases de Educación Física

La descripción que se presenta a continuación, corresponde al Objetivo 1. Según los resultados mostrados en la Tabla 1 partiendo de lo global, se evidencia que la mayoría de estudiantes reciben clases en la sala y no comparten sus dispositivos.

Estos resultados indican que los estudiantes no disponen de un dispositivo tecnológico que les permita tener una mejor interacción con los compañeros y docentes en las clases, en algunos casos puede ser que los estudiantes no se sientan a gusto en las clases de Educación Física.

Sería interesante llegar a concienciar a los padres de familia que busquen cambiar los celulares por una computadora o laptops que permita al estudiante una mejor interacción en el aula virtual. (Gráfico 2).

Gráfico No. 2: Variable de barreras y preferencias de los estudiantes



Fuente: Elaboración propia.

4.2.1 Tiempo destinado al uso de redes sociales.

En relación al tiempo destinado al uso de las redes sociales, llama la atención que los estudiantes prefieran el Telegram seguido de WhatsApp y prefieran otros para su tiempo libre, es importante destacar el uso de YouTube como herramienta de aprendizaje para afianzar su conocimiento. Sería interesante dar a conocer a los estudiantes los beneficios del Tic Tok para el uso del tiempo libre en casa. (Gráfico 3)

Gráfico No. 3: Uso de las redes sociales.



Fuente: Elaboración propia.

4.2.2 Principales influencers que siguen los estudiantes.

De los estudiantes que respondieron a la encuesta se constató que sus principales Influencers son: Yolo Aventura con un porcentaje del 4%, Donato 4%, Kike Jav 6%, Kimberly Loaiza 4% y Alejandra Jaramillo 4%, esto refleja que los estudiantes tienen intereses por saber que actividades lúdicas realizan cada uno de estos personajes para así seguir algunos patrones.

4.3 Motivación en clases de Educación Física.

Los resultados que se presentan a continuación, corresponden al objetivo 2. Según los resultados mostrados en lo global en la variable de motivación en la clase de E.F, en los estudiantes encuestados se obtuvo que la mayor parte de alumnos se encuentran motivados. La media fue de 4,20, mientras que algunos estudiantes alcanzan un valor superior de 4,53, inferior de 3,95 en motivación, la desviación estándar es de 0,23. (tabla 2)

Estos resultados indican que los estudiantes tienen un porcentaje de motivación en rango moderado en las clases de Educación Física, en algunos casos expresan su motivación en actividades de retos, trabajo en grupos. Sería interesante buscar y aplicar estrategias que se adapten a las clases para que los estudiantes puedan motivarse y participar activamente en la clase de Educación Física.

4.4 Nivel de interactividad en clases virtuales de Educación Física.

Los resultados que se presentan a continuación, también corresponden al objetivo específico 2, los resultados mostrados en la tabla 3 partiendo de lo global en la variable de interactividad en la clase de Educación Física de los estudiantes encuestados se obtuvo que, un porcentaje de estudiantes tiene un valor superior de 6,70 y el otro porcentaje posee un valor menor de 3, con máximo de 4,26 y un mínimo de 2,36. Estos resultados indican que los estudiantes tienen una interacción media. Sería importante investigar y aplicar estrategias de interacción para fortalecer las destrezas en tiempos de pandemia que permita al estudiante conocer las nuevas tecnologías y se pueda adaptar en las clases virtuales de Educación Física.

Tabla No.2: Estadística descriptiva de la variable de Motivación

Ítem	Media
8. Me gusta trabajar mucho y bien	4,53
9. En las tareas de clase me gusta dar lo mejor	4,2
10. Me agrada participar en actividades donde haya que superar desafíos	4,16
11. En cada actividad que realizo tengo presente siempre las metas que persigo	4,36
12. Los retos en clase me entusiasman	4,04
13. Me gusta que las actividades y ejercicios se hagan con la máxima calidad	4,4
14. Soy exigente conmigo mismo acerca de la manera como hago las cosas y el resultado final	4,26
15. Me inclino por actividades que sean interesantes y que desafíen mi capacidad	4,16
16. Doy más de lo que se me pide en las clases	3,96
17. Cuando doy mi opinión espero que sea tomada en serio	4,36
18. Me gusta opinar y guiar con mi punto de vista durante las clases	3,9
19. Ofrezco ayuda sin esperar nada a cambio	4,13
20. Me interesa hacer sentir bien a los demás	4,5
21. Me agrada trabajar con otros por una causa común	4,2
22. Me siento cómodo trabajando con más personas	3,65
23. Me gusta que lo que hago sea valorado	4,43
24. Creo injusto no apreciar el esfuerzo	4,46
Promedio	4,22
Moda	4,2
Mediana	4,2
DESV	0,24

Fuente: Elaboración propia.

Tabla No.3: Nivel de interacción interactividad en las clases virtuales

Item	Media
25. Existe intercambio de ideas durante las clases	3,96
26. El profesor realiza ejercicios grupales	4,16
27. Disfruto de participar en salas grupales (breakout rooms)	3,73
28. Levantó la mano al menos 1 vez por clase para aportar con alguna idea	3,6
29. Comparto ideas con mis compañeros en los grupos de clase	3,43
30. Interactúo con mis compañeros/as de clase con frecuencia	3,43
31. Respondo con interés a las instrucciones de mi profesor de EF	4,1
32. Desactivo mi cámara frecuentemente	2,36
33. En general creo que las clases son muy interactivas	4,26
34. El profesor utiliza aplicaciones y otros recursos de apoyo (Kahoot, Educaplay, etc.)	3,86
Promedio	6,7
Moda	3,43
Mediana	3,86
DESV	10,0241

Fuente: Elaboración propia.

4.4.1 Razones por las que no se interactúa en clases virtuales de Educación Física

En medio de la pandemia, la recesión y las tensiones sociales, la vida de los estudiantes puede haber cambiado drásticamente desde que cerraron las escuelas. Muchas familias están lidiando con problemas financieros, enfermedades, pérdidas, falta de vivienda y/o inseguridad alimentaria, podrían ser vulnerables de otras maneras. Es posible que los estudiantes ya no tengan conexión a Internet, dispositivo electrónico, espacio de estudio, no puedan asistir a clases en determinados momentos o determinadas horas, es de interés conocer los problemas que enfrentan los estudiantes para continuar con su proceso de estudio.

Tabla No.4: Razones por las que no se interactúa en clases virtuales de Educación Física

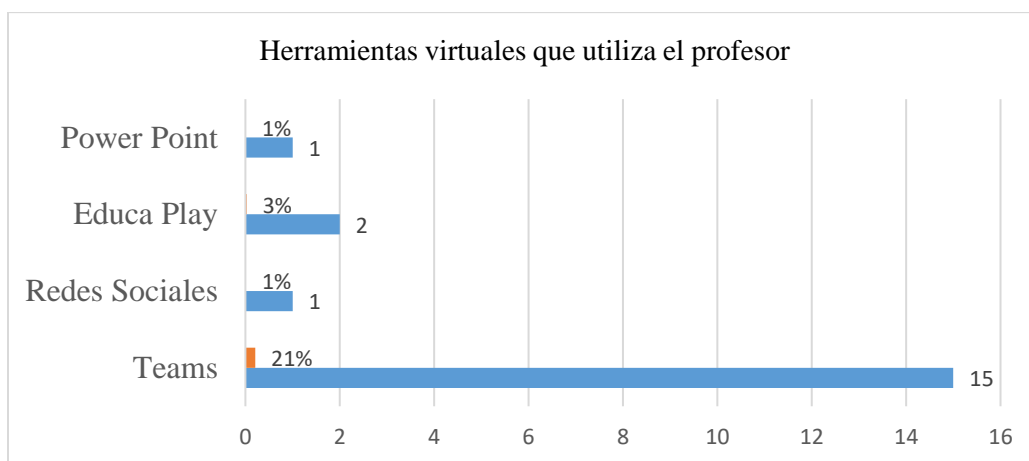
Item	N	%
Problemas de internet	3	9%
Mi cámara y micrófono no dispongo	5	15%
Interactuamos en los grupos	1	3%
Ninguna	1	3%

Fuente: Elaboración propia.

4.4.2 Herramientas más comunes en clases de Educación Física

Los resultados demuestran que el docente del área de Educación Física utiliza con frecuencia la plataforma Teams en las clases virtuales. Sería importante que el docente del área implemente nuevas estrategias metodológicas con la ayuda de aplicaciones que permita una mejor interacción entre estudiantes, padres de familia y docentes.

Gráfico No. 4: Herramientas virtuales



Fuente: Elaboración propia.

4.5 Relación entre nivel de interacción y nivel de motivación

El análisis de correlación de variables entre el nivel de interacción y motivación de los estudiantes de los décimos años de E.G.B de la básica superior de la Escuela Diario el Comercio indican un coeficiente significativo de 0.733, lo cual indica que existe una correlación positiva entre las dos variables.

Tabla No.5: Cálculo en SPSS de correlación entre nivel de interacción y motivación

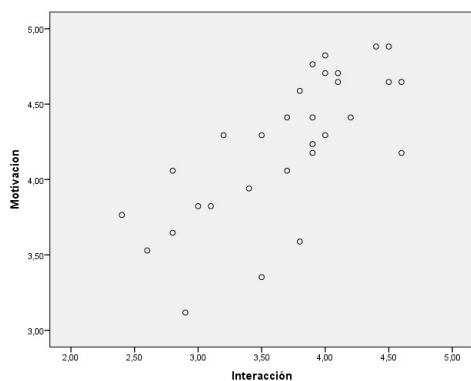
Correlaciones			
		Motivacion	Interacción
Motivacion	Correlación de Pearson	1	,733**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	30	30
Interacción	Correlación de Pearson	,733**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	30	30

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo a los datos recabados en la escala de Linkert que se aprecian en el gráfico de dispersión N 5, el resultado sugiere que la interactividad en clases tiene una injerencia en el nivel de motivación que los estudiantes podrían demostrar en sus clases.

Gráfico. N 5. Gráfico de dispersión entre la motivación e Interactividad en las clases de educación física de la básica superior.



Fuente: Elaboración propia

Este análisis de correlación como se puede apreciar en la Figura No.10 no reflejan una asociación significativa, sin embargo, en los décimos años de E.G.B. parecen indicar que su motivación parte de la utilización de recursos virtuales para tener una mayor interactividad entre sus compañeros y docente.

4.6 Preferencias en clases de Educación Física

En la tabla 5 se presenta las preferencias que los estudiantes tienen en las clases virtuales, para ellos es importante los recursos virtuales, les permite desenvolverse en el medio virtual con sus compañeros de clase, en algunos casos puede ser que el estudiante no sepa cómo funciona las Aplicaciones. Es necesario dar a conocer cómo funcionan y para qué sirve las aplicaciones o programas.

Tabla No.6: Preferencias en las clases virtuales de Educación Física

Item	Media
37. Seguir tutoriales en YouTube o Instagram hechos por influencers	3,92
38. Ver vídeos preparados por el mismo profesor	4,34
39. Competir con otros compañeros en retos de Tik Tok	2,46
40. Aprender a producir vídeos para Tik Tok o YouTube	3,25
41. Participar en concursos en tiempo real usando herramientas como Kahoot	3,55
42. Hacer flashmobs o coreografías u otras actividades	3,43
43. Usar videojuegos en línea como FIFA o Wii	3,86
44. Usar una App en la que compito con mis otros compañeros por puntos	3,71
45. App en mi celular con diferentes retos de Educación Física como: correr, bailar, abdominales, etc.	3,73
TOTAL	32,08

Fuente: Elaboración propia

CAPÍTULO V: PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

5.1. Denominación y definición de la propuesta;

La presente consiste en elaborar una propuesta para la adaptación de recursos virtuales para mejorar la motivación en clases de Educación Física de los estudiantes de la Escuela Diario el Comercio de la sección Vespertina aplicada al décimo año de E.G.B. paralelos A y B, en el periodo lectivo 2021-2022. Esta adaptación permitirá a los estudiantes tener una mayor interactividad y motivación en las clases virtuales, para mejorar sus hábitos en la realización de la Actividad Física en casa en su tiempo libre.

La presente propuesta tiene relación directa con el currículo priorizado de Educación Física de la Básica Superior, bloque curricular: Movimientos naturales del cuerpo coordinación de diversas formas de desplazamiento combinación de movimientos corporales nociones de velocidad y distancia, ejercicios localizados equilibrio estático y dinámico, ejercicios combinados y coordinativos hábitos saludables.

A continuación, se presentan los elementos que se incluirán en la propuesta.

5.2. Justificación de la propuesta;

En la actualidad, el área de Educación Física en su aprendizaje se ve afectado por varios factores que intervienen desde las clases virtuales, el internet, espacio adecuado para su aprendizaje, entorno social, de tal manera, las clases de Educación Física deberían ser en promoción y fomento de la actividad física, entre el alumnado y en los hábitos de su costumbre deportiva, así también, Méndez-G, C, F, & González, 2012) menciona que “muestran cómo las experiencias y la motivación de los adolescentes en las clases de Educación Física, determinan su intención de mantenerse física y activamente.”(p.32). Desde el brote, en marzo, los alumnos de décimo año de E.G.B. de la Escuela Diario el Comercio pasaron del trabajo escolar activo al trabajo en casa, lo que afectó su actividad física y estableció valores morales en riesgo, como la responsabilidad, la motivación y afectando el

trabajo activo pasando a computadoras, teléfonos móviles, tabletas y redes sociales, por tanto, la propuesta busca una estrategia positiva e interesante en las clases de educación física para mejorar el entusiasmo de los estudiantes, desarrollar hábitos saludables que duren para toda la vida a la vez se utilice adecuadamente los recursos virtuales en su tiempo libre que disponga el estudiante.

Mediante el análisis de la interpretación de los resultados de este estudio, se pudo establecer lo siguiente:

- Los estudiantes se encuentran desmotivados en la clase de Educación Física.
- La mitad de los estudiantes encuestados no tienen buena interacción en la clase.
- El 60 % por ciento de los estudiantes encuestados muestran interés en la aplicación de recursos virtuales.

Según, Lens, M y V, (2015) menciona que: “La motivación es importante en el contexto educativo porque establece cuánto tiempo invierten los estudiantes en estudiar, de esta forma como las notas y los logros académicos en su trayecto estudiantil.” Para los estudiantes de todos los grados, la motivación educativa es muy importante.

La motivación en todos los aspectos es importante porque permite al ser humano desempeñarse mejor en todas las actividades que realiza, es una razón importante para estar satisfecho con la vida, debemos esforzarnos constantemente para que el ser humano tenga un papel activo frente a la adversidad en la vida.

Con estos antecedentes, se puede evidenciar que existe desmotivación, la falta de interés por el estudiante de encender la cámara y la realización de actividades solicitadas por el docente en los estudiantes de la básica Superior de la Escuela Diario el Comercio.

Para dar solución a este problema, se requiere la elaboración de una guía metodológica en adaptación de recursos virtuales para la clase de E.F, en estudiantes de los décimos años de la Escuela Diario el Comercio, de tal forma, que, el estudiante se motive en las clases con la aplicación de recursos virtuales.

Los recursos virtuales deben ser relevantes para desarrollar actividades de motivación, lo que permitirá afianzar sus conocimientos, sobre los conceptos y su aplicación en el sistema escolar.

El trabajo aporta una propuesta metodológica, que podría utilizarse en futuras investigaciones.

5.3 Descripción de los destinatarios y responsables

Proceso

Previo a la elaboración de la guía, se requiere explicar cuál será el proceso que se seguirá para su elaboración, llegando acuerdos con los estudiantes y docentes, partiendo de una serie de aspectos que deben ser trabajados por parte del estudiante y docente, debiendo tomar en cuenta los posibles escenarios, para crear la propuesta, algunos aspectos se han identificado:

- Metodología de las clases de Educación Física.
- Actividades y su aplicación en las actividades individuales y prácticas.
- Perfil de los estudiantes al aplicar los recursos virtuales.
- Necesidad de Aprobación.

En consecuencia, a estos elementos se han planteado 2 escenarios:

Escenario 1. La Metodología se aplicará al estudiante, mediante el material que el docente use, en recursos virtuales y aprobación de la guía por parte del Tutor de Tesis.

Escenario 2. Metodología centrada en el docente con material para el desarrollo de las actividades básicas en los estudiantes, de forma cooperativa básica y la aprobación del cumplimiento de la guía por parte del Director de la Institución.

En primera instancia, los escenarios que podrían suceder en el futuro, partiendo de las ventajas y desventajas, se decidió crear una guía metodológica en adaptación de recursos virtuales para la clase de Educación Física, en estudiantes de los décimos años de la Escuela Diario el Comercio, se planteará a partir del primer escenario, la metodología que se trabaje

con el estudiante es necesaria para su evaluación con actividades prácticas, el segundo escenario la aprobación del Director puede requerir de algún tiempo, la utilización de recursos educativos favorece su participación y aprendizaje. A esto hay que sumar, no es factible desarrollar las clases a través de una pantalla. Por lo siguiente, se valora el aprendizaje centrado en los docentes con la participación de los estudiantes en actividades individuales y grupales, según el objetivo EF.4.2.1. Del Currículo de Educación Física.

Destinatarios y responsables

La presente guía metodológica está dirigida a los Docentes de la Escuela Diario el Comercio de los décimos años, Institución fiscal del distrito Metropolitano de Quito, el docente encargado de impartir las clases a la Básica Superior, debe poseer un mínimo de Licenciatura en Cultura Física, tener capacitaciones en motivación.

La guía se aplicará exclusivamente a los estudiantes de la Básica Superior de los décimos años en el periodo escolar 2021-2022. Se debe tomar en cuenta el poco interés que demuestran en las actividades de las clases de Educación Física, en presentaciones de las actividades, conectarse puntual a las clases virtuales, el NO prender las cámaras. Se considera además la edad, se encuentran en la adolescencia, etapa muy sensible en la parte de formación personal, autoestima, motivación y que incide en lo emocional, la planificación y cumplimiento en la guía recaerá en el docente de Educación Física, quien aplicará el contenido de estrategias metodológicas y será supervisado por el Director.

5.4. Objetivos

Objetivo General

Elaborar una guía metodológica, con adaptación de recursos virtuales en la clase de Educación Física, para fortalecer la motivación en estudiantes de los décimos años de la Escuela Diario el Comercio.

Objetivos Específicos

Conocer la metodología de recursos virtuales para brindar a los estudiantes orientaciones de aplicación de sus principios y fases.

Identificar actividades participativas y cooperativas en recursos virtuales que permita mejorar la motivación en clases de Educación Física.

Plantear el uso de los recursos virtuales a los que lo utilicen dentro y fuera del colegio como medio para enseñar, aprender y evaluar.

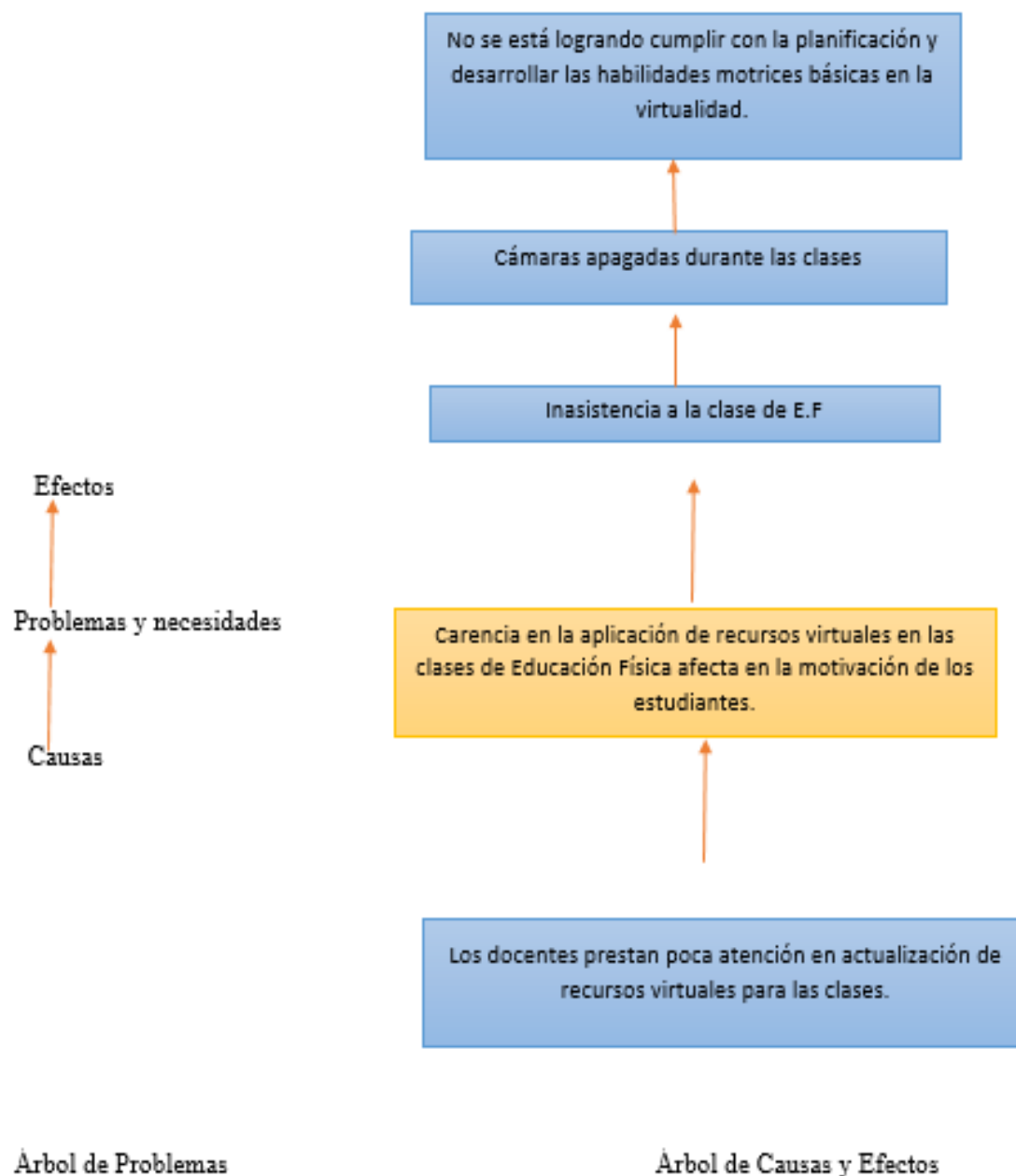
5.5 Funcionamiento

Factibilidad y estructura de evaluación de la propuesta;

Una vez determinada la pertinencia en aplicar un modelo pedagógico para el aprendizaje, es necesario identificar mediante árboles de pertinencia la causa y efecto, figuras

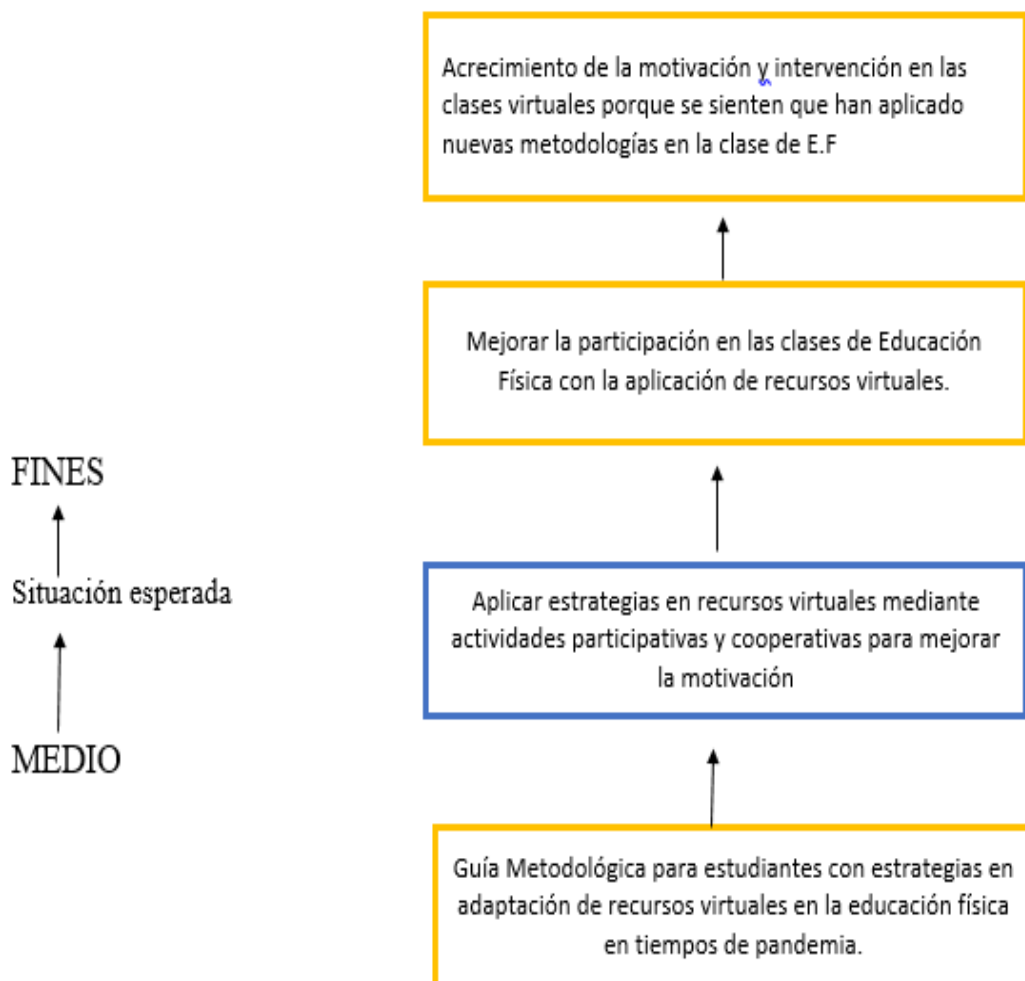
La formación docente en Educación Física entiende un proceso de capacitación que les permitirá, mejorar la participación en las clases de Educación Física con la aplicación de recursos virtuales.

Gráfico No. 6: Diagrama de pertinencia de la propuesta (causa-efecto).



Fuente: Elaboración propia.

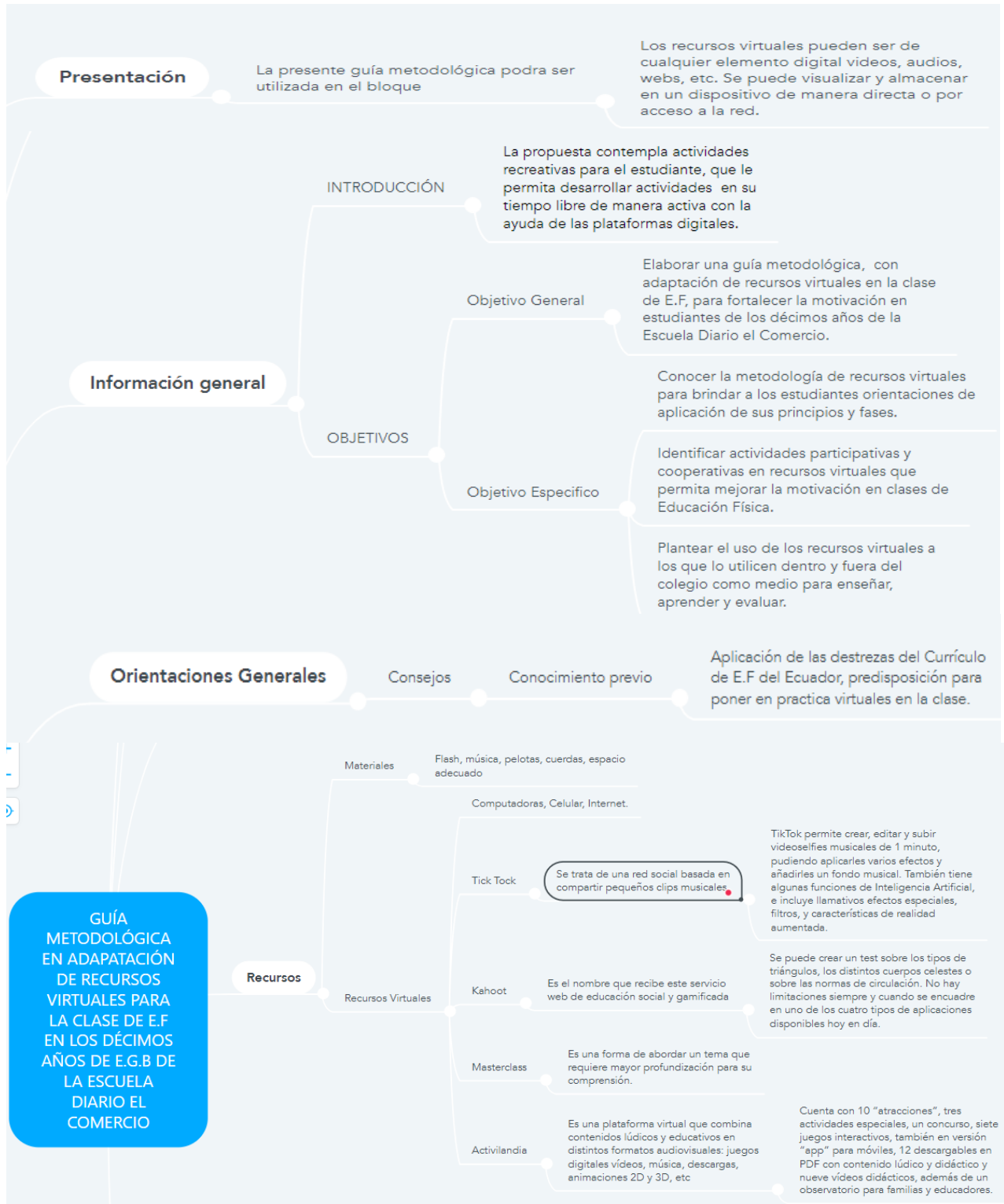
Gráfico No. 7: Diagrama de pertinencia de la propuesta (árbol medios-fines)

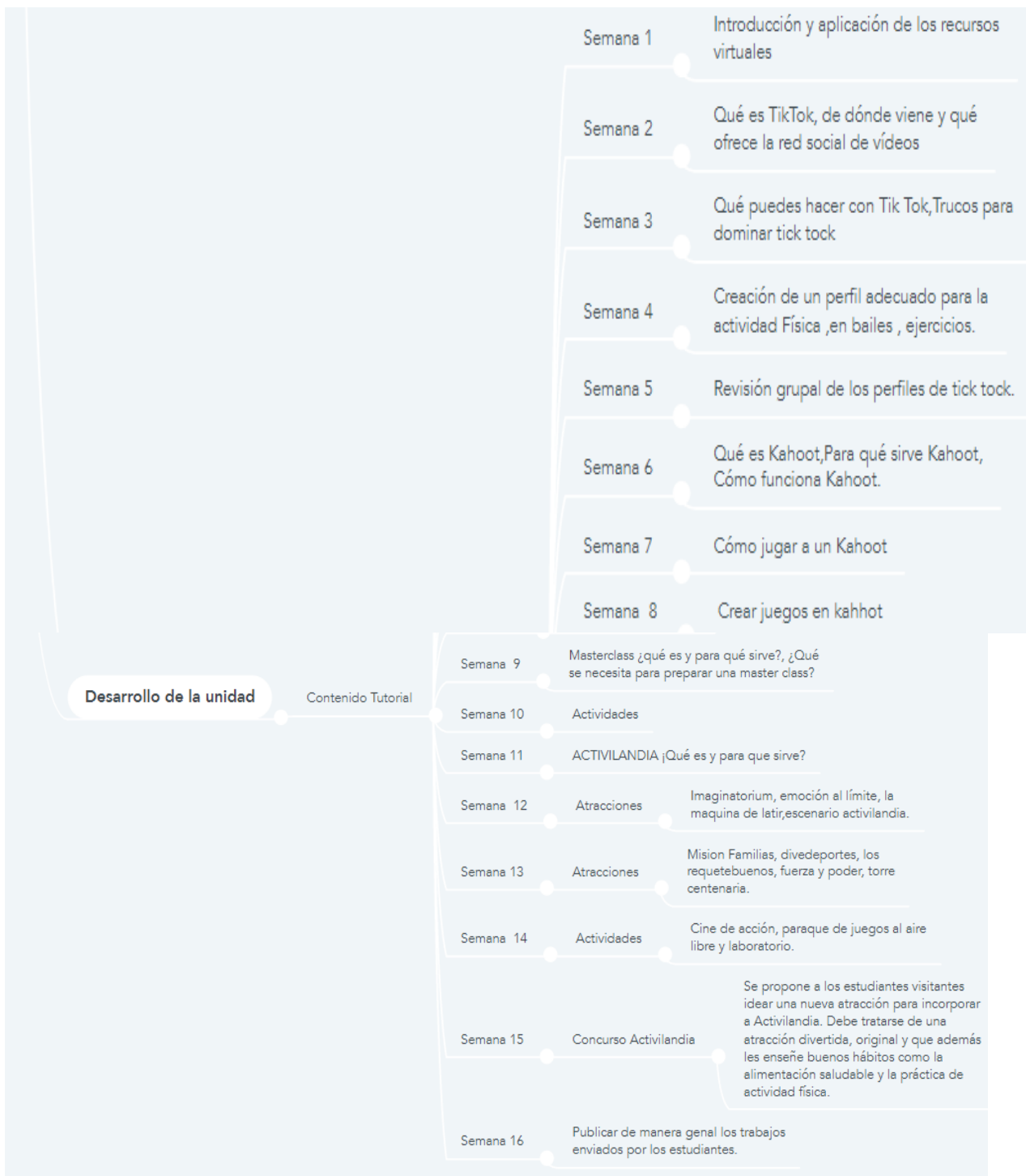


Fuente: Elaboración propia

Gráfico No. 8. Guía Metodológica en adaptación de recursos virtuales.

En la siguiente figura se encuentra la estructura y contenido de la Guía.





5.6 Contenidos y Actividades

La presente consiste en elaborar una planificación para la adaptación de recursos virtuales para mejorar la motivación en clases de Educación Física en tiempos de pandemia en estudiantes de la Básica Superior. Esta adaptación permitirá a los alumnos tener una mayor interactividad en las clases de educación física para mejorar sus hábitos en la realización de la Actividad Física en casa en sus tiempos libres, en la tabla 6 tiene relación directa con el Currículo priorizado de Educación Física, bloque curricular: Movimientos naturales del cuerpo coordinación de diversas formas de desplazamiento combinación de movimientos corporales nociones de velocidad y distancia y Ejercicios localizados equilibrio estático y dinámico ejercicios combinados y coordinativos hábitos saludables.

A continuación, se presentan las actividades que se incluirán en la planificación. Respecto al área de conocimiento del currículo, estará dirigida principalmente al área de Educación Física salvo por los contenidos educativos que requieran un tratamiento interdisciplinar.

5.6.2 Objetivos específicos del área del subnivel Superior de Educación General Básica.





En las actividades, los estudiantes, podrán alcanzar los siguientes objetivos específicos:

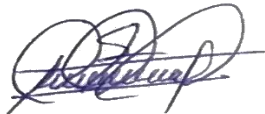
O.EF.4.1. Participar en prácticas corporales de manera democrática, segura y placentera, con la posibilidad de crearlas y recrearlas no solo en el ámbito de las instituciones educativas.

5.6.2 Contenidos según el currículo

Los contenidos que se trabajara con los estudiantes tienen relación con las siguientes destrezas con criterios de desempeño del bloque curricular. Secuencias gimnásticas con y sin implementos, se va a trabajar 16 semanas, dos veces por semana con una duración de 40 minutos. Gráfico 8

Tabla No.7: Planificación y Actividades

  ESCUELA FISCAL DE EDUCACIÓN BÁSICA DIARIO EL COMERCIO  				
Dirección: Urbanización San Carlos. Calle Pedro de Alvarado N56-193 y Ruperto Alarcón. Teléfono: 2530958 Correo electrónico: 17h01360@gmail.com				
PLANIFICACIÓN				
DATOS INFORMATIVOS: Nombre de la Institución Educativa: DIARIO EL COMERCIO Nombre del docente: Lic. Mayra Pallasco Grado/curso: Decimo “A”, “B”				
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE 1: O.EF.4.1. Participar en prácticas corporales de manera democrática, segura y placentera, con la posibilidad de crearlas y recrearlas no solo en el ámbito de las instituciones educativas.				
<ul style="list-style-type: none"> Criterios de evaluación: CE.EF.4.3 Construye grupalmente de manera segura, eficaz y placentera composiciones y coreografías gimnásticas (con y sin elementos), identificando su competencia motriz y su condición física de partida, practicando con diferentes niveles de dificultad la utilización de elementos y desplazamientos gimnásticos; diferenciando ejercicios contruados de habilidades motrices básicas y transfiriendo ejercicios, destrezas y acrobacias gimnásticas a otras prácticas corporales. 				
DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO (Educación, 2015)	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN (Educación, 2015)	
			INDICADORES DE EVALUACIÓN	TECNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
EF.4.2.1. Diferenciar habilidades motrices básicas (caminar, correr, lanzar y saltar) de ejercicios contruados (acrobacias, posiciones invertidas, destrezas, entre otros) y practicar con diferentes grados de dificultad, realizando los ajustes corporales necesarios para poder ejecutarlos de manera segura y placentera.	EXPERIENCIA Aplicar la técnica lluvia de ideas para recuperar los conocimientos previos y provocar la generación de ideas sobre las plataformas virtuales en la actualidad. REFLEXIÓN ¿De qué se trata el tick tock y como se puede adaptar al área de la E. física? ¿Qué se puede crear en tick tock?	Materiales Flash, música, pelotas, cuerdas y espacio adecuado Recursos Virtuales Tick tock.	I.EF.4.3.3. Identifica posibles cambios corporales producidos por la realización de prácticas gimnásticas, reconociendo y	TÉCNICA Observación directa INSTRUMENTOS Rubrica de Observación.

<p>EF.4.2.3. Construir grupalmente (con y sin elementos: pañuelos, cuerdas, ulas, cintas, pelotas, bastones y clavos) composiciones gimnásticas y coreografías, identificando las características, utilizando los desplazamientos gimnásticos como enlaces y acordando pautas de trabajo colectivo para encontrar maneras seguras, eficaces y placenteras de realizarlas.</p> <p>EF.4.2.3. Identificar las habilidades motrices que debe mejorar y ejercitarlas de formas seguras y saludables para logra el objetivo de las prácticas corporales que realiza</p>	<p>¿Sabe los trucos para dominar el tick tock?</p> <p>CONCEPTUALIZACIÓN Definición, historia y ventajas del tick tock Tutorial para crear un perfil basado en actividades deportivas.</p> <p>APLICACIÓN Crear un perfil adaptado a la E.F. Registrar su asistencia. Realizar rutinas en la hora clase. Grabar rutinas de ejercicios de habilidades motrices básicas. Subir las rutinas al perfil. Dirigir la hora clase de manera que se cambie el rol de estudiante al del Docente. Representar gráficamente una clase en línea.</p>	<p>Internet. Computadora. Celular.</p>	<p>teniendo en cuenta su condición física de partida. (S.3.)</p>	
<p>ELABORADO POR:</p>	<p>REVISADO POR:</p>	<p>APROBADO POR:</p>		
<p>NOMBRE DEL DOCENTE: Lic. Mayra Pallasco</p>	<p>NOMBRE DEL DOCENTE: Lic. Mayra Pallasco</p>	<p>DIRECTOR(E): Lic. Patricia Torres.</p>		
<p>FIRMA:</p> 	<p>FIRMA:</p>	<p>FIRMA:</p>		

5.7 Factibilidad y estructura de evaluación de la propuesta.

5.7.1 Alcance geográfico y contextualización

La aplicación de la Guía se ejecutará en:

Provincia: Pichincha

Cantón: Quito

Sector: Norte

Parroquia: El Rosario.

Institución: La propuesta se aplicará en la Escuela Diario el Comercio, Institución Fiscal, cuenta con 732 estudiantes, sección Matutina y Vespertina, en la sección vespertina se cuenta con 230, específicamente en la básica Superior, la misma que pertenece al ciclo Sierra-Amazonía, distrito Norte, tiene un currículo priorizado por la emergencia sanitaria, de estatus económico medio bajo. La presente está diseñada para cubrir la necesidad de motivación de los estudiantes en tiempo de pandemia.

Espacio: Para la ejecución de la propuesta se trabajará en la virtualidad con la plataforma Zoom, abarca 100 estudiantes, con una duración de 40 minutos de hora clase.

5.7.2 Cronograma aplicación de propuesta

Para aplicar esta propuesta se requerirá de cuatro meses, aproximadamente, desde la Introducción y preparación del taller hasta la aprobación del cumplimiento de la guía por parte de la Directora (E) de la Institución, en la fase 1, del 3 de enero se aplicará la introducción que durará un día en una hora de 40 minutos de clase, la Revisión de los materiales para el taller se realizará en 40 minutos, mientras que en la fase 2, del 15 al 30 de septiembre se ejecutará la propuesta con una duración de 40 minutos, a partir del 17 de enero al 28 de marzo se aplicará la planificación de las actividades de la destreza **CE.E.4.3**, el 4 de abril Aprobación del cumplimiento de la guía por parte de la Directora (E) de la Institución.

Tabla No.8: Cronograma aplicación de la Propuesta

Acciones	QUIMESTRE I													
	FASE 1													
	Enero					Febrero				Marzo				Ab ril
	3	1	1	2	3	7	1	2	2	7	1	2	2	4
		0	7	4	1		4	1	8		4	1	8	
Introducción y preparación del taller.														
Revisión de los materiales para el taller.														
FASE 2														
Aplicación de la propuesta.														
Aplicación de la planificación de las actividades del CE.E.4.3														
Aprobación del cumplimiento de la guía por parte del Directora de la Institución.														

Fuente: Elaboración propia

5.7.3 Estructura de evaluación de la propuesta

Para llevar a cabo el proceso de evaluación, a continuación, se presenta una lista de cotejo autoevaluación con varias interrogantes, que permite al estudiante evaluar su participación en la propuesta planteada.

Tabla No.9: Lista de cotejo

ITEMS	MUCHO	POCO	NADA
Me gusto trabajar en la creación de videos de Tik Tok.			
Me gusto seguir tutoriales.			
Aprendí a producir videos para Tik Tok			
Competí con mis compañeros en retos de Tik Tok.			
Me esforcé al realizar los ejercicios físicos.			
Realice los ejercicios de manera ordenada.			
Trabaje con mis compañeros.			
Corregí los errores que me dijo el profesor.			
Me gusto jugar en Kahoot.			
Me gusto conocer nuevas aplicaciones para la clase de Educación Física.			

Fuente: Elaboración propia

La rúbrica de evaluación presentada, será evaluada sobre 10 puntos con la siguiente escala que evidencie el logro que el estudiante ha alcanzado donde:

MUCHO	POCO	NADA
10	9	5

5.7.4 Recursos y financiamiento

Para la ejecución del de la propuesta se ha contemplado un presupuesto general (figura 11) en material bibliográfico; Textos de Recurso Virtuales, teléfono móvil; Tablet, celular personal, servicio eléctrico; consumo de electricidad por un mes, aporte del docente; Internet, capacitación, luz, celular, laptop.

Tabla No.10: Recursos Financieros

ELEMENTO	IMPORTE
Material Bibliográfico	10\$
Teléfono Móvil	100\$
Servicio Eléctrico	30\$
Aporte Docente	200\$
TOTAL	340\$

Fuente: Elaboración propia

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

En lo que se refiere a barreras de preferencias indican un alto porcentaje de los estudiantes que no disponen de aparatos tecnológicos y no tienen conocimiento sobre las plataformas digitales para la clase de Educación Física, desconociendo sus beneficios a nivel físico e intelectual.

En el estudio realizado a los estudiantes de la básica superior con la aplicación de la escala Linkert se recolecto los datos y se encontró que: los estudiantes obtuvieron un nivel bajo de motivación en las clases virtuales, afectando así, su rendimiento académico, la participación activa con sus compañeros.

En la Interactividad en las clases de Educación Física de los estudiantes tuvo una tendencia baja. Partiendo del análisis se pudo evidenciar la falta de participación de los estudiantes en la clase, el ingreso a la clase con las camaras apagadas ,no responder al llamado que realizaba el docente, trabajos inconclusos y su redimiento academico menor a 7. A pesar de este hallazgo, el análisis de correlación sugiere que un manejo adecuado de esta variable puede incidir en el nivel de motivación de los estudiantes.

Partiendo de los resultados del estudio se realizó una guía metodológica sobre la Adaptación de recursos virtuales para la clase de Educación Física, en estudiantes de los décimos años de la Escuela Diario el Comercio, que ayude en la formación académica y física en las clases virtuales. La guía va ser usada por los docentes del área, se basará en los elementos del currículo de Educación Física, por lo tanto, se trabajará en seis semanas.

Es necesario que el estudiante a través de los docentes aprenda los beneficios sobre las herramientas digitales en su proceso de enseñanza y aprendizaje, tomando en cuenta sus necesidades e intereses, además se motive a la participación por medio de las plataformas virtuales en Actividad Física.

6.2 Recomendaciones e implicaciones

Se recomienda, en futuras investigaciones se tome en cuenta otros factores aparte de la motivación, recursos virtuales, la interactividad para saber cuál otro requerimiento son importantes en el aprendizaje de los estudiantes en las clases virtuales de Educación Física.

Es necesario realizar investigaciones de esta índole para fortalecer el aprendizaje e integrar otros espacios en las clases, en modelos de aprendizajes, adecuando materiales que se puedan utilizar en la virtualidad, los mismos que permitirán continuar fortaleciendo el área de Educación Física y su valoración.

Finalmente, es adecuado continuar ejecutando investigaciones que permitan desarrollar nuevas metodologías para las clases virtuales, proporcionando recursos que faciliten al docente el desenvolvimiento en las clases de Educación Física de manera que el estudiante se sienta seguro y se adapte a la tecnología en tiempos de pandemia.

6.3 Limitaciones y desarrollo de estudios futuros.

Dentro de las limitaciones que tuvo el estudio en tiempos de emergencia Sanitaria, toques de queda, restricción vehicular, suspensión de clases, y más, fue complicado entrar en contacto con todos los alumnos del décimo año de E.G.B. estoy segura de que si no fuera por todos estos problemas nombrados, se hubiera llegado con la encuesta a los 40 alumnos de la Básica Superior, por otro lado, con el 77.50% de alumnos localizados fue bastante para tener una aceptable inclinación para esta exploración, en un inicio se suponía tener la respuesta a la encuesta de los 40 alumnos de la Básica Superior, decimos A y B, del periodo lectivo 2021-2022, pero por las causas previamente señaladas únicamente se ha podido localizar a 31 alumnos vía mail y más que nada con la aplicación de WhatsApp. Al ser un análisis del caso los resultados reflejan la verdad de dos cursos muy específicos.

Se podría evaluar esta misma estrategia en otras Instituciones Fiscales que ofertan la Básica Superior, decimos años paralelos A, B, C, D, E, etc. en donde indudablemente por propiedades los resultados serían diferentes más que nada en su contexto familiar, pero

además en la edad que comprenden los alumnos en diferentes Escuelas Fiscales que ofertan el décimo año. Hubo referencias para la elaboración de la propuesta. Esto tratándose de que es un campo nuevo que viven los alumnos y que recién a comienzo del año 2019 se activaron las salas virtuales.

De esta forma, la propuesta se basó en Recursos Virtuales, pero tiene la posibilidad de ser aplicada en el país en las distintas provincias del Ecuador por los docentes del área Educación Física, se podría aplicar esta propuesta, en los siguientes niveles de educación: Básica Elemental, Media, Superior y Bachillerato, nombrar además que la malla curricular por la emergencia está vigente en nuestro País, creo que es de forma sencilla aplicable en otras Instituciones que oferten la Elemental Superior, mencionamos años. ¿Qué otros temas podrían desarrollar investigadores apasionados en este tema? Se podrían desarrollar temas que van íntimamente relacionados con la educación física como la creación de Aplicaciones para la actividad física en etapas adolescentes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, A. (2020). Educación en tiempos de pandemia: La narrativa como estrategia de aprendizaje. Perspectivas. *Revista De Historia, Geografía, Arte Y Cultura*, 8(15), 159–170.
- Arabia, J. J. M. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *VIREF Revista de Educación Física*, 9(2), 43-56.
- Balbastre Benavent, F. (2001). La autoevaluación según los modelos de gestión de calidad total y el aprendizaje en la organización: Una investigación de carácter exploratorio.
- Bernate, J. A., Fonseca, E. R., & Cruz, J. E. L. (2020). Sedentarismo y actividad física: Revisión bibliográfica de estrategias desde la Educación Física y aplicaciones prácticas para niños y adolescentes. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 12(67).
- Cabrera, E. A. (2020). Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por covid-19. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 2(1), 209-220.
- Carson, V., Kuzik, N., Hunter, S., Wiebe, S. A., Spence, J. C., Friedman, A., Tremblay, M. S., Slater, L. G., & Hinkley, T. (2015). Systematic review of sedentary behavior and cognitive development in early childhood. In *Preventive Medicine* (Vol. 78, pp. 115–122).
- Coca, O. R. C., Merizalde, J. G. C., Valdiviezo, O. A. S., & Sangurima, V. L. O. (2021). Fundamentos Pedagógicos para la enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en Modalidad Virtual: Un reto actual. *Ciencia Digital*, 5(1), 232-251.
- Coterón, J., & Sánchez, G. (2010). Educación artística por el movimiento: la expresión corporal en Educación Física. *Aula*, 16, 113-134.
- Cuadrado, A. M. M., & Lobatón, E. S. (2018). La pertinencia de enseñar a aprender estratégicamente en el nivel de posgrado. *Revista de humanidades*, (33), 87-114.

- Cuadrado, A. M. M., & Lobatón, E. S. (2018). La pertinencia de enseñar a aprender estratégicamente en el nivel de posgrado. *Revista de humanidades*, (33), 87-114.
- Cueto-Martín, M. B., De La Cruz, J. C., Morales-Ortiz, E., & Pérez Díaz, C. (2018). Effect of joint physical activity on the physical condition of parents and children. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(2), 415–429.
- Daza Meza, J. C., & De la Rosa Curiel, N. A. (2020). Intención hacia la actividad física y comportamiento sedentario durante el tiempo de pandemia según el estrato socioeconómico de las personas.
- De Deporte, L. O. (2011). *Actividad Física y Educación Física (2011)*. Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela, 39, 23.
- Deci y R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-36). University of Rochester Press.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human need and the selfdetermination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
- Educación (2015). *Educación General Básica*, Recuperado 2 de febrero de 2022, de <http://docplayer.es/49605884-Superior-introduccion-general-3-subnivel-superior-de-educacion-general-basica-area-de-educacion-cultural-y-artistica.html>
- García, A., Cavero, I., Ramírez, R., Ruiz, J. R., Ortega, F. B., Lee, D. C., & Martínez, V. (2018). Muscular strength as a predictor of all-cause mortality in an apparently healthy population: a systematic review and meta-analysis of data from approximately 2 million men and women. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 99(10), 2100-2113.

- García, T., (2003). El cuestionario como instrumento de investigación/evaluación.http://www.univsantana.com/sociologia/El_Cuestionario.pdf.
- Guelmes Valdés, E. L., & Nieto Almeida, L. E. (2015). Algunas reflexiones sobre el enfoque mixto de la investigación pedagógica en el contexto cubano. *Revista Universidad y Sociedad*, 7(1), 23-29.
- Gutiérrez, Alfonso, & Tyner, Kathleen (2012). Educación para los medios, alfabetización mediática y competencia digital. *Comunicar*, XIX (38),31-39.
- Hábitos sedentarios en adolescentes escolarizados de Cantabria. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (27), 3-7.
- Imboden, M. T., Harber, M. P., Whaley, M. H., Finch, W. H., Bishop, D. L., & Kaminsky, L. A. (2018). Cardiorespiratory fitness and mortality in healthy men and women. *Journal of the American College of Cardiology*, 72(19), 2283-2292.
- Isidori, E. (2020). Sports Pedagogy at the Time of COVID-19. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 15(44), 145-146.
- Jácome, (2017). Estrategia metodológica de aprendizaje para el desarrollo intelectual de los estudiantes de Bachillerato General Unificado del Colegio Macas, cantón Morona, provincia de Morona Santiago (Master's thesis, Pontificia Universidad Católica del Ecuador).
- Kim, Y., White, T., Wijndaele, K., Westgate, K., Sharp, S. J., Helge, J. W., ... & Brage, S. (2018). The combination of cardiorespiratory fitness and muscle strength, and mortality risk. *European Journal of Epidemiology*, 33(10)
- Kumar, V. (2017). *Herramientas para el Éxito en Mercados Extranjeros*. Universidad de Houston.
- LENS, Maarten y V. (2015). Motivation: About the “why” and “what for” of human behavior. En: K. Pawlik & G. d’Ydewalle (Eds.). *Psychological concept*.

- Lim, B. S. C., & Wang, C. K. J. (2009). Perceived autonomy support, behavioural regulations in physical education and physical activity intention. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 52-60.
- Liu, N., Zhang, F., Wei, C., Jia, Y., Shang, Z., Sun, L., ... & Liu, W. (2020). Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: Gender differences matter.
- López, J. A. H., & Ochoa-Martínez, P. Y. (2020). Enseñanza virtual en educación física en primaria en México y la pandemia por COVID-19. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*. N, 21, 2Borge, M. J.
- Lozano, A., Fernández, J. S., Figueredo, V., & Martínez, A. M. (2020). Impactos del confinamiento por el COVID-19 entre universitarios: Satisfacción Vital, Resiliencia y Capital Social Online. *International Journal of Sociology of Education*, 79.
- Martín, J. B., & Fernández-Río, F. J. (2021). Integrando Facebook en el Modelo de Educación Deportiva: Una experiencia práctica (Integrating Facebook in Sport Education: A practical experience).
- Méndez-Giménez, A., Cecchini, J. A., Fernández-Río, J., & González, C. (2012). Autodeterminación y metas sociales: un modelo estructural para comprender la intención de práctica, el esfuerzo y el aburrimiento en educación física. *Aula Abierta*, 40, 51-62.
- Moreno-Bayona, J. A. (2018). Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia. *Revista Cubana de Salud Pública*, 44(3), e88
- Muñoz, L. L. (2004). La motivación en el aula. *Pulso: revista de educación*, (27), 95-110.
- Muñoz, T. G. (2003). El cuestionario como instrumento de investigación/evaluación. Centro Universitario Santa Ana.
- N., Canser, P. J., Pablos, A. S., Lanza, M. T. A., Guerra, O. A., Ruiz, I. C., ... & Rivas, P. M. D. R. (2015). Lozano-Vargas A, Vega-Dienstmaier JV. Construcción y propiedades

- psicométricas de la Escala de Ansiedad de Lima de 20 ítems (EAL-20). *Rev Neuropsiquiatr.* 2018; 81(4):226-234.
- Palou, P., Vidal, J., Ponseti, X., Cantallops, J., & Borràs, P. A. (2012). Relaciones entre calidad de vida, actividad física, sedentarismo y fitness cardiorrespiratorio en niños. *Revista de Psicología Del Deporte*, 21(2), 393– 398.
- PLATONOV, V. (1997). *El entrenamiento deportivo, teoría y metodología*. España: Paidotribo.
- Posso Pacheco, R. J., Otañez Enríquez, J. M., Paz Viteri, S., Ortiz Bravo, N. A., & Núñez Sotomayor, L. F. X. (2020). Por una Educación Física virtual en tiempos de COVID. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 15(3), 705-716.
- Posso Pacheco, R., Barba Miranda, L., Marcillo Ñacato, J., Acuña Zapata, M. y Hernández Hernández, F. (2020). Enfoques curriculares como contribución para la autonomía de la actividad física. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 11(63), 132-145. R
- QuestionPro (2021). ¿Qué es un estudio transversal? <https://www.questionpro.com/blog/es/estudio-transversal/>
- Ramírez (2012), *Conceptos motivación: REVISTA: Ética en la Administración*.
- Rebolledo, M. del P. (2020). ¿Influye en el desarrollo infantil, el tiempo de pantalla frente a los dispositivos electrónicos?
- Reglamento General, A. *La Ley Orgánica De Educación Intercultural (Ecuador)*. Registro Oficial Suplemento, 754.
- Rosa, S. M. (2009). *Actividad física y salud*. Madrid: Edicions Díaz de Santos.
- Sanabria, I. (2020). Educación virtual: oportunidad para «aprender a aprender». *Análisis Carolina*, (42), 1.
- Sandín, B., y Chorot, P. (2017). Cuestionario de Sucesos Vitales (CSV). *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 22, 95- 115.

- Tascón, M. G. (2020). Covid-19 y el "otro gran invisible" del deporte: el equipamiento deportivo.
- Vega, H. B., Vega, D. M., Blanco, J. R., Pérez, J. E. P., & Jurado, P. J. (2019). Motivación hacia la clase de educación en preadolescentes mexicanos y españoles. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (36), 216-219.
- Zamora, C. P., López, Y. G., García, Y. P., & Cruz, L. O. S. (2017). Caracterización de los medios de enseñanza en el proceso de enseñanza-aprendizaje en la Educación Física. *PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 12(1), 4-11.

ANEXO 1: INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Instrucciones:

La encuesta será anónima y los datos se utilizarán con fines netamente investigativos, por favor responda con total sinceridad.

Gracias por tu participación

Datos Generales y descripción de hábitos de estudio en casa

Edad:

Sexo: Femenino___ Masculino___

Con quien vives en casa:

Papa__ Mamá__ Hermanos__ (¿Cuántos?) Abuelos__ Otros__

1. ¿Qué tipo de acceso a internet tiene en casa?:

- Alta
- Media
- Baja velocidad

2. Marca con una x los dispositivos virtuales que tienes en casa

- Tablet
- Computadora de escritorio
- Laptop
- Celular

3. ¿Con cuál de estos dispositivos asistes a clases?

- Tablet
- Computadora de escritorio
- Laptop
- Celular

4. ¿En cuál de estos espacios recibes clases de Educación Física?

- Dormitorio
- Sala
- Cuarto de estudio
- Escritorio
- No dispongo espacio.

5. ¿Con cuántas personas compartes el dispositivo tecnológico?

- Una persona
- Dos personas
- Tres personas
- Solo.

6. De las siguientes redes sociales ¿Cuántas horas al día las utilizas?

Tik took	<input type="radio"/> Menos de 1hora	<input type="radio"/> De 1-2 horas	<input type="radio"/> De 3 a 4 horas	<input type="radio"/> Más de 4 horas
Instagram	<input type="radio"/> Menos de 1hora	<input type="radio"/> De 1-2 horas	<input type="radio"/> De 3 a 4 horas	<input type="radio"/> Más de 4 horas
Telegram	<input type="radio"/> Menos de 1hora	<input type="radio"/> De 1-2 horas	<input type="radio"/> De 3 a 4 horas	<input type="radio"/> Más de 4 horas
YouTube	<input type="radio"/> Menos de 1hora	<input type="radio"/> De 1-2 horas	<input type="radio"/> De 3 a 4 horas	<input type="radio"/> Más de 4 horas
WhatsApp	<input type="radio"/> Menos de 1hora	<input type="radio"/> De 1-2 horas	<input type="radio"/> De 3 a 4 horas	<input type="radio"/> Más de 4 horas
Facebook	<input type="radio"/> Menos de 1hora	<input type="radio"/> De 1-2 horas	<input type="radio"/> De 3 a 4 horas	<input type="radio"/> Más de 4 horas
Otros	<input type="radio"/> Menos de 1hora	<input type="radio"/> De 1-2 horas	<input type="radio"/> De 3 a 4 horas	<input type="radio"/> Más de 4 horas

7. Menciona los 3 principales “influencers que conozcas

1. 2. 3.

Sección 1: Motivación en tus clases VIRTUALES de Educación Física.

Marca la casilla que mejor describa cómo te sientes en clases de Educación Física

(5) Completamente de acuerdo

(4) De acuerdo

(3) Indiferente

(2) En desacuerdo

(1) Completamente en desacuerdo

ITEMS		1	2	3	4	5
8.	Me gusta trabajar mucho y bien					
9.	En las tareas de clase me gusta dar lo mejor					
10.	Me agrada participar en actividades donde haya que superar desafíos					
11.	En cada actividad que realizo tengo presente siempre las metas que persigo					
12.	Los retos en clase me entusiasman					
13.	Me gusta que las actividades y ejercicios se hagan con la máxima calidad					
14.	Soy exigente conmigo mismo acerca de la manera como hago las cosas y el resultado final					
15.	Me inclino por actividades que sean interesantes y que desafíen mi capacidad					

16.	Doy más de lo que se me pide en las clases					
17.	Cuando doy mi opinión espero que sea tomada en serio					
18.	Me gusta opinar y guiar con mi punto de vista durante las clases					
19.	Ofrezco ayuda sin esperar nada a cambio					
20.	Me interesa hacer sentir bien a los demás					
21.	Me agrada trabajar con otros por una causa común					
22.	Me siento cómodo trabajando con más personas					
23.	Me gusta que lo que hago sea valorado					
24.	Creo injusto no apreciar el esfuerzo					

Sección 2 Nivel de Interacción/Interactividad en las clases VIRTUALES de E.F

Lea detenidamente cada pregunta y responda de acuerdo a la siguiente alternativa el nivel de interactividad que existen en clases de Educación Física:

(5) Completamente de acuerdo

(4) De acuerdo

(3) Indiferente

(2) En desacuerdo

(1) Completamente en desacuerdo

ITEMS		1	2	3	4	5
25.	Existe intercambio de ideas durante las clases					
26.	El profesor realiza ejercicios grupales					
27.	Disfruto de participar en salas grupales					
28.	Levanto la mano al menos 1 vez por clase para aportar con alguna idea					
29.	Comparto ideas con mis compañeros en los grupos de clase					
30.	Interactúo con mis compañeros/as de clase con frecuencia					
31.	Respondo con interés a las instrucciones de mi profesor de EF					
32.	Desactivo mi cámara frecuentemente					
33.	En general creo que las clases son muy interactivas					
34.	El profesor utiliza aplicaciones y otros recursos de apoyo (Kahoot, Educa Play, etc.)					

35. Menciona las 2 principales razones por las que no interactúas en clases VIRTUALES de EF

- 1.
- 2.

36. Menciona 3 herramientas virtuales que tu profesor utiliza en clases VIRTUALES de educación física

- 1.
- 2.
- 3.

Sección 3 Preferencias en clases VIRTUALES de E.F

Califica del 1 al 5 el tipo las actividades VIRTUALES que más te gustaría realizar en tus clases de Educación Física virtuales desde casa:

(5) Completamente de acuerdo.

(5) Completamente de acuerdo

(4) De acuerdo

(3) Indiferente

(2) En desacuerdo

(1) Completamente en desacuerdo

ITEMS		1	2	3	4	5
37	Seguir tutoriales en YouTube o Instagram hechos por influencers					
38	Ver videos preparados por el mismo profesor					
39	Competir con otros compañeros en retos de Tik Tok					
40	Aprender a producir videos para Tik Tok o YouTube					
41	Participar en concursos en tiempo real usando herramientas como Kahoot					
42	Hacer flashmobs o coreografías u otras actividades					
43	Usar videojuegos en línea como FIFA o Wii					
44	Usar una App en la que compito con mis otros compañeros por puntos					
45	App en mi celular con diferentes retos de Educación Física como: correr, bailar, abdominales, etc.					
46	Competir en un juego de trivia o cultura general					
47	Realizar podcasts junto con otros compañeros					

ANEXO 2: CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LA UNIDAD EDUCATIVA



Quito, 14 septiembre de 2021

Lic. Patricia Torres,
Directora (E)

Yo, Mayra Nataly Pallasco A. con C.I 0503380750 en calidad de docente del área de Educación Física, muy respetuosamente me dirijo a Usted para solicitar de manera más atenta se me permita trabajar con los estudiantes del décimo año de E.G.B. paralelos A y B, en mi trabajo de graduación titulado **Guía metodológica en adaptación de recursos virtuales para la clase de Educación Física en los décimos años de Educación General Básica de la Escuela Diario el Comercio.**, previa a la obtención del grado académico de Magister en Educación Mención Educación Física y Deporte.

Agradeciendo de antemano su atención a esta solicitud, quedo atenta de su amable respuesta y apoyo a través de este medio.

Sin más por el momento, reciba un cordial saludo.

Atentamente,

Mayra Nataly Pallasco Alomoto
Docente de Educación Física

