

Estrategia virtual para el mejoramiento del desarrollo del programa curricular de estudiantes de décimo en la asignatura Educación Física, en la Institución Educativa Empresarial de Dosquebradas, Risaralda.

CARLOS HERNÁN GODOY C

Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación

OSCAR LEONARDO ORIGUA R

Profesional en Ingeniería Industrial

Trabajo presentado para obtener el título de  
Especialista en Informática para el Aprendizaje en Red

Director

LUZ MARINA CUERVO GAMBOA

Fundación Universitaria Los Libertadores

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Departamento de Educación

Bogotá D.C., Septiembre de año 2021

## Tabla de contenido

Resumen	4
Abstract	5
1. Problema	6
1.1 Planteamiento del Problema	6
1.2 Formulación del problema	7
1.3 Objetivos	7
1.3.1 Objetivo general	7
1.3.2 Objetivos específicos	7
1.4 Justificación	8
2. Marco referencial	9
2.1 Antecedentes investigativos	9
2.2 Marco teórico	13
2.2.1 La asignatura Educación física	13
2.2.2 TIC en la educación	13
2.2.3 Currículo	14
2.3 Marco tecnológico	14
2.3.1 Ambiente Virtual de Aprendizaje (AVA)	14
2.3.2 Objeto Virtual de Aprendizaje (OVA)	15
3. Diseño de investigación	15
3.1 Enfoque y tipo de proyecto	15
3.2 Tipo de investigación	16
3.3 Línea de investigación	16
3.5 Población y muestra	16
3.5.1 Población	17
3.5.2 Muestra	17
3.6 Instrumentos de investigación	17
Capítulo 4. Propuesta	19

	3
4.1 Propuesta de intervención	19
5. Conclusión	25
Referencias	25
Anexos	27

## **Resumen**

La Educación Física en Colombia ha sido caracterizada por el común como una asignatura práctica y con poca carga horaria e impacto dentro de la cotidianidad de los estudiantes. Sin embargo, es un contenido fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes de secundaria. Es por esto que la diversificación de formas para presentar los contenidos y potenciar el aprendizaje es fundamental.

Específicamente en la Institución Educativa Empresarial de Dosquebradas se ha podido evidenciar una ausencia de contenido y de continuidad en el desarrollo de la materia curricular, es por esto que se busca generar un espacio diferente, no canónico para la clase de Educación Física. Esto con el fin de poder cubrir la interdisciplinariedad de la materia a cabalidad, cubriendo no sólo lo práctico y lo teórico de manera superficial, más bien, estableciendo un plan de trabajo con diferentes espacios que no dependa de la sincronía.

Desarrollar este tipo de autonomía facilitará la aplicación y análisis de la información, desarrollando contenidos y competencias de manera más profunda para impactar de manera positiva en el desarrollo de los estudiantes.

Palabras clave: Educación Física, Virtualidad, Procesos asincrónicos.

### **Abstract**

Physical Education in Colombia has been characterized by the common as a practical subject with little time load and impact within the daily life of students. However, it is the fundamental content for the development of high school students. This is why the diversity of ways to present content and enhance learning is essential.

Specifically, in the Dosquebradas Educational Institution, it has been possible to evidence an absence of content and continuity in the development of the curricular material, which is why it seeks to generate a different, non-canonical space for the Physical Education class. This is in order to be able to fully cover the most interdisciplinary of the subject, covering not only the practical and the theoretical in a superficial way, rather, establishing a work plan with different spaces that do not depend on synchrony.

Developing this type of autonomy will facilitate the application and analysis of information, developing content and competencies in a deeper way to positively impact the development of students.

**Key words:** Physical Education, Virtuality, Asynchronous processes.

## 1. Problema

### 1.1 Planteamiento del Problema

La asignatura Educación Física (EF) cuenta con una carga horaria de dos horas semanales para los estudiantes de secundaria en la Institución Educativa Empresarial de Dosquebradas, Risaralda. La cantidad de horas se ha tomado constantemente como una desventaja a la hora de elaborar el diseño curricular, la relación estándar de Educación Física con un espacio exterior en las instalaciones institucionales ha limitado la búsqueda de actividades asincrónicas para la potenciación de los procesos de formación y la ampliación de contenidos.

Por años se ha intentado encajar la interdisciplinariedad característica de EF en este rango reducido de tiempo (2 horas), más alguna tarea de consulta para realizar en casa. Sin embargo, este proceso no ha sido significativo o fructífero. Se deben trabajar de manera coherente los contenidos y los procesos, esta división entre lo teórico y lo práctico dificulta el manejo del tiempo, que se refleja en explicaciones de conceptos con poca profundidad y actividad física de corta duración, situaciones que no impactan de manera significativa en el aprendizaje de los estudiantes.

Para lograr la secuencialidad enseñanza-aprendizaje y abordar los componentes que propone el Ministerio de Educación Nacional en el documento de Lineamientos Curriculares de Educación Física, Recreación y Deporte, se requiere contar con otro espacio fuera de las horas programadas de manera sincrónica. Es fundamental comprender durante la formación: Organización del tiempo y el espacio, formación y realización técnica, interpelación social-cultural, y lenguajes y expresión corporal (Ministerio de Educación Nacional, n.d.). Lo anterior teniendo en cuenta las competencias físicas que deben ser un elemento fundamental del programa: Desarrollo motor, técnicas del cuerpo, condición física, lúdica motriz y cuidado de

sí mismo. Con el fin de establecer proyectos y logros alcanzables, que fortalezcan y conjuguen los ejes generadores de contenido establecidos dentro de dichos pilares de la EF.

La teoría que concierne a la EF es impartida en forma de clase magistral, dentro del aula y con ayuda de presentaciones o el tablero. Sin embargo, este conocimiento podría socializarse con los estudiantes de manera asertiva haciendo uso de Ambientes Virtuales de Aprendizaje (AVA) y Objetos Virtuales de Aprendizaje (OVA). Potenciando tanto la apropiación de conocimiento teórico como el acompañamiento y mejoramiento de las competencias prácticas.

## **1.2 Formulación del problema**

¿Cómo llevar la clase de educación física de la IE Empresarial, al entorno virtual teniendo un impacto positivo en la apropiación de temas y competencias?

## **1.3 Objetivos**

### **1.3.1 Objetivo general**

Diseñar una estrategia didáctica virtual de aprendizaje funcional para la asignatura de educación física, que contribuya al afianzamiento del aprendizaje y competencias en los estudiantes de grado décimo de la Institución Educativa Empresarial del municipio de Dosquebradas.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

- Construir una AVA, con el fin de generar el espacio de acervo de conocimiento teórico fundamental en la formación de los estudiantes.

- Generar un OVA, con el fin de nutrir el AVA y el programa de formación. Dando el contenido alineado al plan curricular.
- Incluir las herramientas en las actividades curriculares, facilitando el acceso a la información y la relación enseñanza aprendizaje, en términos del saber y del hacer.

#### **1.4 Justificación**

La Educación Física es una asignatura que se ha visto limitada espacialmente y en términos de contenido. Existe una expectativa de un manejo muy práctico y no se espera gran cantidad de contenido teórico. Sin embargo, es fundamental dar la información y las herramientas necesarias para la apropiación de los componentes.

Es difícil tener un estudiante interesado por la asignatura, especialmente si se reduce el componente de movilidad, la parte física y el juego. Por esto, se requiere el aporte de las nuevas tendencias pedagógicas en este escenario educativo, que en otro momento nadie hubiera imaginado, por lo menos, para la clase de educación física.

En este proyecto se busca la apertura de un entorno virtual, ya que es fundamental el uso de las TIC y la adaptabilidad de la materia. Generar un repositorio mediante aulas virtuales y hacer uso de diferentes herramientas interactivas como videos o presentaciones dinámicas para promover la autonomía.

Lo esencial es generar un impacto positivo en el desarrollo del programa curricular, manejando una cohesión entre el material teórico y el práctico. Que los estudiantes logren comprender la importancia del manejo de su propio cuerpo y el porqué de las actividades implementadas, cumpliendo con la razón de ser de la Educación Física. Además, dinamizando la forma de entrega de materiales, para generar más espacios de aprendizaje.

## 2. Marco referencial

### 2.1 Antecedentes investigativos

En este apartado se presentarán tres artículos relacionados con la temática y los objetivos de este proyecto aplicado. Estos, permiten ver algunos avances desde diferentes perspectivas.

<p>Título: Aula virtual para el desarrollo de las competencias específicas para el área de Educación Física, Recreación y Deportes en el grado séptimo la IE Álvaro Gómez Hurtado jornada tarde.</p>	
Tipo de documento.	Tesis
País.	Colombia
Fuente (Cita APA).	Rojas Guatama, M. (2018). Aula virtual para el desarrollo de las competencias específicas para el área de Educación Física, Recreación y Deportes en el grado séptimo la IE Álvaro Gómez Hurtado jornada tarde., (pp. 7-70). Retrieved from <a href="http://hdl.handle.net/11371/1866">http://hdl.handle.net/11371/1866</a>
Objetivo.	Este trabajo tiene como objetivo establecer un Aula Virtual de Aprendizaje como herramienta, para complementar el desarrollo cognitivo relacionado con Educación Física en el grado séptimo de la institución educativa.
Antecedentes.	El investigador establece que aunque la promoción del uso de las TIC ayuda en tanto a la socialización del conocimiento, aún hay problemas en

	términos de acceso a internet y a herramientas tecnológicas que impiden una igualdad en ese aspecto.
Categorías.	Pedagogía, virtualidad.
Enfoque metodológico.	Enfoque cualitativo: descriptivo - exploratorio
Instrumentos.	Durante la investigación el autor utiliza: Rúbrica de evaluación y encuesta.
Estrategia.	AVA
Resultados.	Durante la aplicación se realiza un avance en cuanto a la comprensión y aplicación de los contenidos de la materia en los estudiantes del grupo prueba.

Título:	
Tipo de documento.	Artículo
País.	Ecuador
Fuente (Cita APA).	Sánchez-Encalada, E. D., Ávila-Mediavilla, C. M., García-Herrera, D. G., & Bravo-Navarro, W. H. (2020). El proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en época de pandemia. Polo del Conocimiento, 5(11), 455-467.

Objetivo.	Evaluar la efectividad del uso de recurso por parte de los docentes de las instituciones educativas de la región.
Antecedentes.	La ausencia de conocimiento/manejo de programas y páginas que ayudan a la propagación del conocimiento impide que se pueda explotar el potencial de la virtualidad en su totalidad.
Categorías.	Herramientas digitales y manejo de la virtualidad.
Enfoque metodológico.	Enfoque cualitativo.
Instrumentos.	Encuesta.
Estrategia.	Análisis de la retroalimentación dada por los estudiantes con respecto al manejo de la asignatura en sus respectivas instituciones.
Resultados.	Existe un bajo manejo de las herramientas ofimáticas y los elementos virtuales que podrían favorecer el correcto desarrollo de las temáticas. Se establecen los puntos en los que los docentes tienen falencias y como el desconocimiento por parte de los maestros impacta negativamente a la comunidad de estudiantes.

Título: Online learning and platforms favored in physical education class during COVID-19 era: Exploring student perceptions.	
Tipo de documento.	Artículo

País.	Estados Unidos de América
Fuente (Cita APA).	Jumareng, H., Setiawan, E., Patah, I. A., Aryani, M., & Asmuddin, G. (2021). Online learning and platforms favored in physical education class during COVID-19 era: Exploring student'perceptions. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 11-18.
Objetivo.	Diversificación de herramientas virtuales para mantener el aprendizaje de Educación Física en cuarentena obligatoria.
Antecedentes.	Espacios virtuales como espacio exclusivo para el desarrollo de la asignatura-
Categorías.	Aprendizaje virtual de manera sincrónica y asincrónica.
Enfoque metodológico.	Enfoque cualitativo.
Instrumentos.	Entrevistas.
Estrategia.	Uso de zoom como herramienta para mantener los espacio sincrónicos imposibilitados por el distanciamiento social y acervo de videos y lecturas para el avance asincrónico.
Resultados.	Fue un desarrollo bastante exitoso y durante el proceso se llegó a una comodidad con los estudiantes, facilitando la participación y la comunicación. Se mantuvo el desarrollo apropiado de los temas.

## **2.2 Marco teórico**

### **2.2.1 La Educación física**

La asignatura Educación Física, dentro del marco educativo establecido por el Ministerio de Educación colombiano, es una práctica social, una disciplina del conocimiento, una disciplina pedagógica y un derecho fundamental del ser humano. Todo esto como un medio para potenciar la multidimensionalidad del ser humano a través de actividad física, recreativa y deportiva (Ministerio de Educación Nacional, n.d.).

Tenemos tres competencias a desarrollar: Motriz compuesta por desarrollo motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdica motriz. Expresiva corporal compuesta por lenguajes corporales. Por último, la axiológica corporal compuesta por cuidado de sí mismo (Ministerio de Educación Nacional, n.d.). Teniendo en cuenta el objetivo de esta investigación es crear espacio para potenciar las competencias y conocimientos, es importante tener en cuenta los componentes establecidos como requeridos para los programas curriculares de Educación Física en Colombia.

### **2.2.2 TIC en la educación**

Los docentes de EF aún esquivan el uso de las TIC en los procesos educativos (Chia, Sock, Tan y Jin Jong, 2000). Cerrar esta brecha entre la virtualidad y la educación física debe partir desde los elementos que se tienen para la construcción de los programas curriculares (Fraile, 1995, pp. 46-52).

Sin embargo, en otras áreas curriculares se han utilizado estos recursos con excelentes resultados, la apropiación de los componentes curriculares por parte de los estudiantes aumenta, debido al acceso constante a la información por medio de los espacios virtuales. Es fundamental reconocer que en términos educativos lo fundamental es la capacidad de

comprensión, aplicabilidad y análisis de la información, ya que con los aparatos tecnológicos y el internet la información está al alcance de todos. Por ende, el papel del docente es orientar ese uso y ese acceso para potenciar y alcanzar los objetivos de la clase (Buzón, 2005).

Dentro de su investigación, Buzón encontró que al compaginar el proceso sincrónico en aula con un proceso asincrónico en la virtualidad genera una visión más amplia por parte de los estudiantes, la capacidad de análisis aumenta y así mismo la aplicación de los conocimientos. Ya que no existe una linealidad en la forma de adquirir el conocimiento, es por esto, que la multiespacialidad diversifica las clases y sirve como facilitador para los estudiantes (Buzón, 2005).

### **2.2.3 Currículo**

Fundamental dentro de este proyecto es el currículo, ya que es el instrumento institucional que nos permite construir el plan de estudios y darlo a conocer a la comunidad educativa. Teniendo en cuenta que el currículo tiene como centro la formación integral, a partir de planes de estudio, programas, criterios, metodologías y procesos, alineándolo con los recursos físicos, humanos y académicos ("CURRÍCULO: - ...:Ministerio de Educación Nacional de Colombia:...", 2021). Es por esto que la transversalidad del manejo de las TIC debe estar claro de antemano, entrelazarse correctamente y verse reflejado en el currículo de la materia.

## **2.3 Marco tecnológico**

### **2.3.1 Ambiente Virtual de Aprendizaje (AVA)**

Los AVA nacen con la intención de complementar el trabajo en el aula, estos se constituyen en plataformas virtuales para el acceso remoto por parte de los estudiantes desde diferentes dispositivos tecnológicos. Se genera un espacio en la virtual donde intervienen herramientas, medios y recursos, y

se interrelacionan los diversos participantes del proceso de enseñanza (Rojas Guatama, 2018). Todo apoyado en la autonomía que conllevan los procesos asincrónicos, teniendo en cuenta que el docente y los estudiantes interactúan en tiempos diferentes y no dependen de la presencia del otro para avanzar (Perilla Granados, 2018).

### **2.3.2 Objeto Virtual de Aprendizaje (OVA)**

Los OVA son la orientación y el logro de la dualidad sincrónico-asincrónico, esto mediante el planteamiento de una ruta con pasos claros que llevan a un fin justificado, enlazando el conocimiento y las competencias aprendidas de manera autónoma y de manera grupal. Esto con el fin de tener un hilo conductor que facilite la conexión de las sesiones y el repositorio. (Perilla Granados, 2018).

## **3. Diseño de investigación**

### **3.1 Enfoque y tipo de proyecto**

Resulta apropiado hacer uso de un enfoque de Investigación Acción Participativa, IAP, ya que este enfoque permite como su palabra lo indica, que los investigadores se inmiscuyan y participen en el contexto (Martí, 2017). Por tanto, no solo pueden y deben hacer parte de las actividades a desarrollar, sino que además sus acciones también tendrán injerencia en dichos resultados.

El proyecto pretende analizar la viabilidad de las relaciones que puedan establecerse entre el uso de las TIC y desempeño escolar a través del uso de la plataforma virtual para la clase de educación física, en la I.E. Empresarial del municipio de Dosquebradas. Para ello es necesario tomar como eje principal el análisis de las características del acompañamiento que realizan los estudiantes en la materia de educación física y a partir de allí, realizar el proceso investigativo para identificar lo que la plataforma pueda ofrecer para contribuir a futuro en el mejoramiento académico pueda ofrecer para contribuir a futuro en el mejoramiento académico.

### **3.2 Tipo de investigación**

Se pretende llevar a cabo una intervención cualitativa, consideramos que es la más adecuada teniendo en cuenta los objetivos planteados, ya que estos buscan mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje en el área de educación física a partir de la implementación de un entorno virtual de aprendizaje como lo es Classroom.

Se aplicará mediante IAP. Actualmente, en el contexto educativo existen varias inconformidades por los bajos resultados académicos obtenidos en diferentes pruebas que se vienen presentando en este sector. Lo cual implica la necesidad de contribuir desde el quehacer docente y a través de procesos investigativos que propicien la reflexión y la intervención para el mejoramiento.

### **3.3 Línea de investigación**

El trabajo de grado se corresponde con la Línea de Investigación de la Fundación Universitaria Los Libertadores, Evaluación, aprendizaje y docencia. Dada su pertinencia por desarrollarse en el contexto educativo y precisamente incorporar en el trabajo de investigación esos ejes fundamentales como lo son la evaluación permanente y formativa el aprendizaje significativo y el currículo en constante evolución, elementos de calidad que tenga en cuenta los cambios evolutivos de la sociedad y los intereses expectativas y necesidades de nuestros educandos.

### **3.5 Población y muestra**

La investigación se basa en la aplicación de encuestas y aulas virtuales en dos grupos: la totalidad de los estudiantes de los grados décimo C y décimo D de la I.E. Empresarial del municipio de Dosquebradas, Risaralda.

### **3.5.1 Población**

La población son los 80 estudiantes de grado décimo C y D de la Institución Educativa Empresarial de ambos sexos de la jornada de la tarde sede central.

### **3.5.2 Muestra**

La muestra seleccionada consta de 40 estudiantes pertenecientes al grado décimo D de la jornada de la tarde sede central de la I.E empresarial del Municipio de Dosquebradas. Lo que corresponde a una Muestra representativa del 50 por ciento del universo, estudiantes con edades comprendidas entre los 15 y 17 años de edad, de sexo masculino como femenino.

Las familias de los estudiantes la mayoría pertenecen a barrios aledaños como la Badea, la Graciela, el minuto de Dios, los Inquilinos, Miraflores, todos estos barrios corresponden a estrato 1 según clasificación plan de ordenamiento territorial del municipio de Dosquebradas, Risaralda.

La actividad económica no es bien definida, la mayoría trabajan en la informalidad, independientes, o están desempleados, y en muchos casos antecede a esta población situaciones que representan un alto grado de vulnerabilidad social, exposición a la venta y compra de estupefacientes, violencia entre pandillas del sector, incluso violencia intrafamiliar; como un alto grado de analfabetismo de los padres, entre otros aspectos que influyen en el desarrollo de sus procesos escolares y su aprendizaje.

## **3.6 Instrumentos de investigación**

La presente propuesta se basa en el diseño y desarrollo de un entorno virtual para su aplicación en el área de educación física de la Institución educativa Empresarial del municipio de Dosquebradas, Risaralda. Para su diseño, implementación y evaluación, se ha seleccionado el grado décimo y un grupo en particular, el grupo 10 D de la jornada de la tarde. Seleccionado

de forma aleatoria, ya que lo que se pretende es intervenir una situación real, de una institución educativa en concreto y en un área específica, y no seleccionar participantes con unas características especiales. En conclusión, los estudiantes del grupo 10 D son los participantes de la investigación y el grupo 10 C el grupo control.

Se han seleccionado los siguientes instrumentos:

- Entrevista semiestructurada para obtener información real de las partes implicadas en la investigación, sobre qué conocimientos y utilidades tiene sobre las TIC, y qué aspectos consideran importantes para tener en cuenta a la hora de diseñar e implementar el entorno virtual de la mejor forma.
- Encuesta para obtener información, de los estudiantes del grupo donde se realiza la investigación. La intención es conocer cómo utilizan las TIC, qué tipo de dispositivos utilizan más y saber qué funciones, desde su punto de vista, debería tener un entorno virtual. La encuesta tendrá en cuenta la opinión, motivaciones, gustos, necesidades y los intereses de los estudiantes, en la medida de lo posible, a la hora de crear el entorno virtual. De esta forma se puede ajustar el entorno a sus conocimientos relacionados con el uso de las TIC.

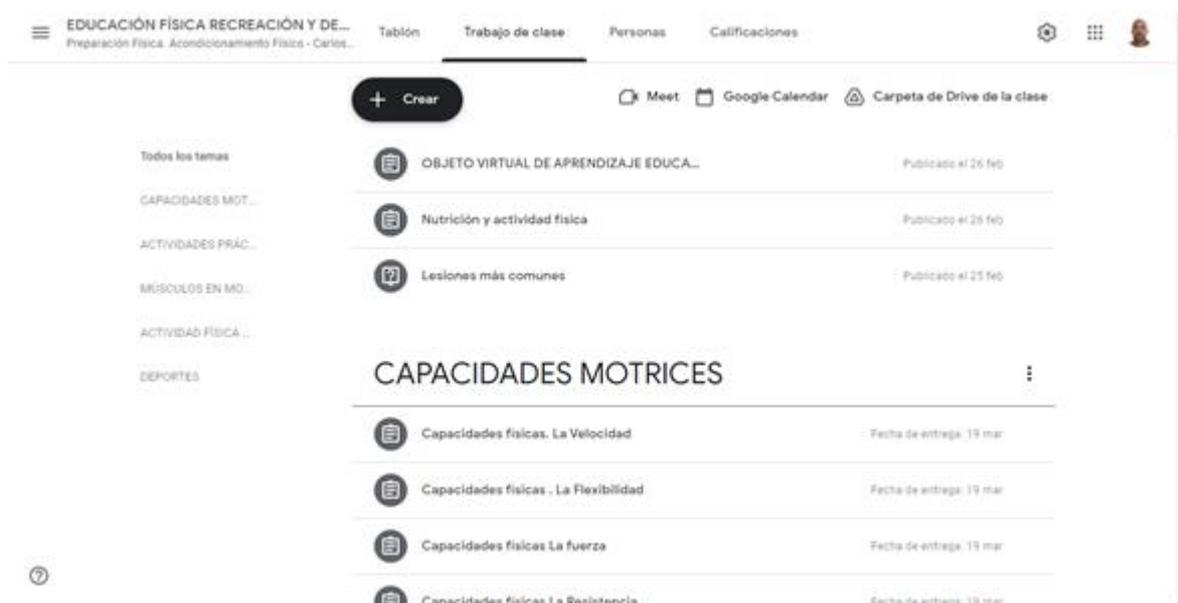
Las encuestas y las entrevistas se orientan a los estudiantes que participaron de la investigación, concretamente al grupo 10D, formado por 40 estudiantes (22 hombres y 18 mujeres). La encuesta está formada por diez preguntas de respuesta abierta y cerrada. Dicha encuesta permite tener en cuenta las características e intereses de los estudiantes y ajustar así de ser necesario el entorno virtual a sus usuarios. Estos instrumentos se pueden encontrar en el anexo.

## Capítulo 4. Propuesta

### 4.1 Propuesta de intervención

Se implementará una estrategia virtual de aprendizaje para la asignatura de educación física, recreación y deportes que contribuya al afianzamiento del aprendizaje en los estudiantes de grado décimo de la institución educativa empresarial del municipio de Dosquebradas durante el año lectivo 2021.

Se hará uso de Classroom como apoyo pedagógico a los procesos de enseñanza-aprendizaje y complemento a la modalidad virtual e incluso en la alternancia o presencialidad. El uso de esta herramienta se ve en el siguiente enlace: <https://classroom.google.com/c/MjY4NTU4MDY1MzQy?cjc=kmz6jsc>, además se evidencia en las siguientes imágenes.



## Capacidades físicas. La Velocidad

CH GODO - 2 feb (Última modificación: 25 feb)

100 puntos

Fecha de entrega: 19 mar

Observar detenidamente y realizar un resumen de lo que han entendido y/o aprendido evidenciarlo por los medios establecidos.

Les recuerdo estar pendientes de las publicaciones, revisar en todos los videos y en las publicaciones si hay novedades o aclaraciones.

Observar detenidamente y realizar un resumen de lo que han entendido y/o aprendido y evidenciarlo por medio de video, presentación en power point, genially o infografía.

Para este nuevo tema a desarrollar les dejo una diapositiva introductoria al tema, que espero sea de su interés y les aporte gran información para la vida.



PABLO CAÑAS. CAPACIDAD...  
<https://view.genial.ly/5daf16f7de...>



ECONOMÍA DE CARRERA.m...  
 Video

### Comentarios de la clase



Añadir un comentario de clase



## Capacidades físicas La Resistencia

CH GODO - 2 feb (Última modificación: 22 feb)

100 puntos

Fecha de entrega: 19 mar

Observar detenidamente y realizar un resumen de lo que han entendido y/o aprendido evidenciarlo por los medios establecidos.

Les recuerdo estar pendientes de las publicaciones, revisar en todos los videos y en las publicaciones si hay novedades o aclaraciones.

Observar detenidamente y realizar un resumen de lo que han entendido y/o aprendido y evidenciarlo por medio de video, presentación en power point, genially o infografía.

Para este nuevo tema a desarrollar les dejo una diapositiva introductoria al tema, que espero sea de su interés y les aporte gran información para la vida.



PABLO CAÑAS CAPACIDAD...  
<https://view.genial.ly/5be46b948...>

### Comentarios de la clase



Añadir un comentario de clase



EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES  
Preparación Física. Acondicionamiento Físico - Carlos Hernán Godo...

Instrucciones Trabajo de los alumnos

## Core y abdomen tren superior

CH GODO · 18 feb (última modificación: 22 feb)

100 puntos Fecha de entrega: 19 mar

Ejercicios CORE, ABDOMEN Y TREN SUPERIOR para que incorporen a la rutina diaria con los de push up y planchas, evidenciarlo igualmente por medio de un vídeo corto.

Les recuerdo estar pendientes de las publicaciones, revisar en todos los videos y en las publicaciones si hay novedades o aclaraciones.

Observar detenidamente y realizar un resumen de lo que han entendido y/o aprendido y evidenciarlo por medio de video, presentación en power point, genially o infografía.

Para este nuevo tema a desarrollar les dejo unos videos introductorios al tema, que espero sea de su interés y les aporte gran información para la vida.

	Facebook 683968532423974... Video		Facebook 30067686793803... Video
	Facebook 62500657835825... Video		Facebook 54100659680495... Video
	Facebook 922789281502318... ...		Facebook 320130802342763... ...

El ExeLearning funciona de forma transversal, como se ve en el siguiente enlace:

[http://localhost:51235/ya\\_no\\_mas\\_exelearning.old](http://localhost:51235/ya_no_mas_exelearning.old), y se refleja en las siguientes imágenes.

EDUCACIÓN FÍSICA I.E.EMPRESARIAL

BIENVENIDA

- Inicio
- Justificación
- Estándares competencias
- Capacidades Motrices
- Unidad 1 Capacidades Motrices Condicionales
- Capacidades Motrices Coordinativas
- Unidad 2 Acondicionamiento y Preparación física**
  - Push Up Pectoral Triceps Hombro Planchas Abdomen
  - Tren superior - Core - Abdomen
  - Hip Thrust Glúteos Trabajo Práctico
  - Trabajo práctico Pierna Glúteos Abdomen
  - Tren inferior - Trabajo práctico Glúteos Pierna
  - Trabajo práctico Pierna en casa
  - Músculos en Movimiento - Biomecánica
- Unidad 3 Actividad física y salud

Unidad 2 Acondicionamiento y Preparación física

Obra publicada con Licencia Creative Commons Reconocimiento Compartir igual 4.0

« Anterior Siguiente »

Menú « Anterior Siguinte »

**EDUCACIÓN FÍSICA I.E.EMPRESARIAL**

**BIENVENIDA**

- Inicio
- Justificación
- Estándares competencias
- Capacidades Motrices
- Unidad 1 Capacidades Motrices Condicionales
- Capacidades Motrices Coordinativas
- Unidad 2 Acondicionamiento y Preparación física
- Unidad 3 Actividad física y salud
- Las 6 lesiones más comunes en el corredor
- Corazón y ejercicio
- Caja torácica
- Respiración abdominal - Respiración torácica
- Esguince de tobillo
- ABC de los primeros auxilios
- El calentamiento

**Respiración abdominal - Respiración torácica**

Respiración torácica vs respiración abdominal



localhost:51235/ya\_no\_mas\_exelearning/preview/flexibilidad.html

En pausa

El trabajo de la flexibilidad en muchas ocasiones tendrá el objetivo prioritario de mantener y/o mejorar el rango de movimiento de una o varias articulaciones, dependiendo de los valores iniciales de la persona.

**Beneficios**, entre los que se pueden destacar:

- a) el de aumentar la temperatura de la musculatura
- b) la disminución del dolor
- c) el aumento del rango de movimiento de una articulación en sujetos sanos y lesionados
- d) el aumento de la tolerancia al estiramiento
- e) la colaboración en la vuelta a la calma y en la recuperación del organismo tras un esfuerzo intenso
- f) la reducción del riesgo de lesiones
- g) la mejora del rendimiento, sobre todo en deportes que soliciten rangos de movimiento elevados (gimnasia deportiva, artes marciales)

Tarea

Elaborar mapa conceptual con los aprendizajes adquiridos en la unidad donde se evidencia que comprendió los conceptos allí manejados. también se puede evidenciar por medio de presentaciones en power point genialy o un video,

localhost:51235/ya\_no\_mas\_exelearning/preview/capacidades\_motrices\_coordinativas.html

Menú « Anterior Siguinte »

**EDUCACIÓN FÍSICA I.E.EMPRESARIAL**

**BIENVENIDA**

- Inicio
- Justificación
- Estándares competencias
- Capacidades Motrices
- Unidad 1 Capacidades Motrices Condicionales
- Capacidades Motrices Coordinativas
- Equilibrio y Coordinación
- Unidad 2 Acondicionamiento y Preparación física
- Unidad 3 Actividad física y salud

**Capacidades Motrices Coordinativas**

**Son capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección de movimientos componentes de una acción motriz con una finalidad determinada.**

**Las capacidades coordinativas se caracterizan, en primer orden, por el proceso de regulación y dirección de los movimientos.**

**Como todas las capacidades humanas, ellas no son innatas, sino que se desarrollan sobre la base de propiedades fundamentales que tiene el organismo del hombre, en el enfrentamiento diario con el medio.**

Mostrar retroalimentación

Tarea

La educación física, así sea una asignatura mucho más práctica, tiene que usar también las TIC, adaptar nuevos entornos de aprendizaje e incursionar en la virtualidad.

Enfrenta además un reto, debido a que las exigencias son diferentes a cualquier otra del pensum académico a las cuáles se les facilita un poco más un trabajo desde lo virtual. Sin duda alguna es por eso que se requiere el aporte de las nuevas tendencias pedagógicas a los escenarios educativos y sociales (conectivismo, aula invertida) que en otro momento nadie hubiera imaginado, por lo menos para la clase de educación física.

Al finalizar las unidades propuestas en este objeto virtual de aprendizaje el estudiante afianzó su conocimiento en los contenidos propuestos de capacidades motrices, debe conocer las características propias de cada capacidad motriz y cómo desarrollarlas, involucrar en su día a día rutinas de ejercicio, acondicionamiento físico y de la unidad de actividad física y salud, haberse apropiado de esos conocimientos básicos que se propusieron.

Lograr mantener motivado al estudiante sin la parte práctica, es bien difícil en la asignatura de educación física, claro está si se busca fortalecer el aprendizaje mejorando en gran medida la adquisición de los contenidos de tipo teóricos manteniéndola interesante y motivante.

Es difícil tener un estudiante interesado por la asignatura, si se le priva o disminuye la parte del movimiento, la parte física, el juego. Esta estrategia virtual de aprendizaje posibilitará dedicar más tiempo a la parte práctica, de tal manera que se optimice el tiempo (para la parte física o motora), dejando las explicaciones o el trabajo teórico para desarrollar en casa.

Al dedicar menos tiempo a la parte teórica en el espacio habitual, mejores resultados se podrán obtener en los estudiantes al no perder el interés y la motivación propia que ha tenido siempre la asignatura y sin sacrificar el gran aporte que hace el contenido teórico. Para finalizar la intervención se realizarán encuestas con el fin de comparar el impacto en términos de avance

en contenidos, con la percepción de los estudiantes sobre las herramientas, con el fin de revisar la retroalimentación y áreas de mejora. Se hará uso de las siguientes encuestas:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSckzqVdx1VgC0pkybZRBsLsbRH2OwHynwAlily9dg\\_ing29fA/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSckzqVdx1VgC0pkybZRBsLsbRH2OwHynwAlily9dg_ing29fA/viewform)



Estrategia didáctica virtual de aprendizaje. Educación Física para estudiantes de bachillerato de IE Empresarial.

El siguiente formulario tiene como fin determinar los alcances de la clase virtual y sus áreas de oportunidad. Apreciamos tu participación, esta contribuirá a el mejoramiento de las estrategias y clases.

\*Obligatorio

Dirección de correo electrónico \*

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdRmb2e7JQaiXrU0tAivX-TtJTewq2GGmxCZKfEPb4bDg3lYQ/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0&gxids=7628>



Encuesta de Apropiación Tecnológica

En esta encuesta se encuentran preguntas que permiten determinar el nivel de apropiación en herramientas tecnológicas. Se invita a responder las preguntas de manera objetiva y los resultados que se obtengan se presentarán en el trabajo de grado que adelanta el profesor Carlos Hernán Godoy en la especialización en informática para el aprendizaje en red. Esta encuesta estará habilitada hasta el día 22 de abril.

\*Obligatorio

Alguna vez ha utilizado computadores? \*

Sí

No

## 5. Conclusión

Es fundamental hacer uso de herramientas que hacen ahora parte de la cotidianidad como lo son las TIC, sobre todo cuando tienen un potencial formador para que los docentes y estudiantes exploten a su favor. La multidimensionalidad de las asignaturas y la interdisciplinariedad de las mismas, dan pie para que se establezcan diferentes espacios virtuales y físicos para dinamizar los avances por asignatura.

En este caso específico se realizó de manera exitosa la construcción de la AVA para la inmersión del repositorio online en el currículo de la clase. Se generó el OVA orientando la información y videos en el Classroom y en el Exelearning, facilitando la evolución de los materiales de clase. Y se agregó el espacio virtual como elemento transversal del desarrollo de la asignatura en el grado décimo de la I.E. Se culmina con éxito el proyecto por medio de IAP.

Se evidencia a su vez que la autonomía relacionada a los procesos asincrónicos genera una comodidad en los estudiantes, ya que se genera un vínculo mayor por la confianza que se les atribuye a la realización o revisión de actividades de manera individual sin la supervisión constante del docente. Sin embargo, de las herramientas existentes en la actualidad, aún existe muchas más que podrían contribuir al mejoramiento de la construcción curricular de la Educación Física en nuestro país, es por ello que se deben seguir realizando este tipo de proyectos para poner en práctica y evaluar la viabilidad de los diferentes programas y páginas instrumentales para la educación.

## Referencias

- Arboleda , G. R. Encuentro Con La Educación Física: Un Episteme Alrededor De La Motricidad
- Buzón, G., O. (2005). La incorporación de plataformas virtuales a la enseñanza: una experiencia de formación on-line basada en competencias. RELATEC: Revista Latinoamericana de
- Camacho, H. y Bonilla, C. B. Programas de Educación Física para la Básica Primaria. Kinesis 2004.
- Campo, G. El Juego en la Educación Física Básica. Editorial Kinesis. Págs. 24 – 26 y 50 - 52
- Chia, M., Sock, M., Tan, J., & Jion Jopng, Q. (2000). A critical review of the use of information and communication technology in physical education. Computer Education (96), 22-26.
- Fraile, A. (1995). La investigación-acción: instrumento de formación para el profesorado de educación física. Educación Física y Deportes (42), 46-52.
- Jumareng, H., Setiawan, E., Patah, I. A., Aryani, M., & Asmuddin, G. (2021). Online learning and platforms favored in physical education class during COVID-19 era: Exploring student perceptions. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 11-18.
- Martí, J. (2017). La investigación-acción participativa: estructura y fases.
- Ministerio de Educación Nacional. Serie de lineamientos curriculares: Educación Física, Recreación y Deportes. (pp. 15-69). Bogotá: Ministerio de Educación Nacional.
- CURRÍCULO: - ...:Ministerio de Educación Nacional de Colombia:... (2021). Retrieved 29 March 2021, from <https://www.mineducacion.gov.co/1621/article-79413.html>

- Perilla Granados, J. (2018). Las nuevas generaciones como un reto para la educación actual (1st ed., pp. 43-113). Bogotá: Universidad Sergio Arboleda.
- Rojas Guatama, M. (2018). Aula virtual para el desarrollo de las competencias específicas para el área de Educación Física, Recreación y Deportes en el grado séptimo la IE Álvaro Gómez Hurtado jornada tarde., (pp. 7-70). Retrieved from <http://hdl.handle.net/11371/1866>
- Sánchez-Encalada, E. D., Ávila-Mediavilla, C. M., García-Herrera, D. G., & Bravo-Navarro, W. H. (2020). El proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en época de pandemia. Polo del Conocimiento, 5(11), 455-467

### **Anexos**

Anexo 1. Entrevista estudiantes grado décimo sobre las TIC y educación física.

¿Cómo utilizas las TIC (herramientas, dispositivos, etc.) en tu vida diaria?

¿Las utilizas en el colegio?

¿Cómo y qué herramientas?

¿Cuál es tu percepción hacia las TIC en el área de educación física?

¿En el colegio se utilizan las TIC en el área de educación física?

¿Conoces algún caso fuera de tu colegio en que se utilicen las TIC en el área de educación física?

¿Cómo se trabaja la educación física en el colegio ¿clases prácticas, teóricas, entre otras?

¿Qué aspectos consideras que son útiles dentro del ámbito educativo a nivel virtual?

¿Qué herramienta/as tecnológicas consideras más importantes/útiles para trabajar aspectos de educación física?

¿Cómo se podría trabajar, de la mejor manera, la educación física con el uso de las TIC?

¿Cómo crees que se podría conseguir realizar una mejora en el área de educación física con el uso de las TIC?

Anexo 2. Encuesta en físico estudiantes en alternancia o presencialidad grado décimo sobre implementación de un EVA en la asignatura de educación física.

**Nombre y apellidos** \_\_\_\_\_ **Grado :** \_\_\_\_\_

**1. ¿Utilizas las TIC (en el colegio, en clase y/o fuera de ella)?**

**Sí      No      No sabe no responde** \_\_\_\_

**Si la respuesta es afirmativa, las utiliza con que finalidad**

**Diversión**

**Buscar información de diversa índole**

**Comunicarte**

**Crear contenido**

**Hacer tareas o consultas**

2. ¿Qué Dispositivo Utilizas más en el día a día?

computador      Tablet      Smartphone

Ninguno \_\_\_\_\_ Otro (cual) \_\_\_\_\_

3. ¿Cuál página o sitio web utilizas con más frecuencia?

Facebook	Twitter	YouTube	WhatsApp	Google	
Google	Wikipedia	Instagram	Juegos online	Otros	

¿Si Has Elegido la opción “otros” di cuáles son?

\_\_\_\_\_

¿Te gusta la implementación de las TIC en el área de educación física? Sí

No

5 ¿Usas las TIC en alguna otra asignatura? Sí                      No

Cuál utiliza con más frecuencia ?

Word      PowerPoint      YouTube      Excel      Otra \_\_\_\_\_

6. ¿Qué funciones u opciones consideras debería tener un espacio virtual para la asignatura de educación física?

Visualizar videos con contenido de la asignatura, deportes ejercicio actividad física	Acceder a información relevante sobre educación física	Realizar Videoconferencias Con profesores para consultar dudas o desarrollar algunas sesiones teóricas	Realizar Actividades para alcanzar algunos contenidos	Poder Subir Fotografías Y Vídeos Relacionadas con educación física
Integrar, Conocer Herramientas aplicaciones sobre ejercicio físico, movimiento educación física	Contactar con profesionales personal del mundo del deporte y la educación física	Comunicarse con los compañeros profesores	Poder ver simulaciones relacionadas con la educación física movimiento ejercicio	Juegos virtuales relacionados con la educación física deporte, ejercicio.

¿Si debe tener otras funciones cuáles consideras deberían ser?

7. ¿Qué piensas sobre poder acceder al contenido de la asignatura, en cualquier momento en cualquier lugar, con tu computador, Tablet o Smartphone?

Muy Útil Poco útil No es útil

8. ¿Opinas que sería una buena opción trabajar los contenidos teóricos de la asignatura en el EVA, y no en el aula de clase ? Sí No

**9 ¿Qué opinión tienes sobre la introducir un entorno virtual al área de educación física?**

**Positiva      Negativa**

**¿Por qué?** \_\_\_\_\_

**10 ¿Qué es lo que más te agradaría que el entorno virtual ofreciera?**

<p><b>Poder comunicarte con los compañeros, profesor por foro, correo interno</b></p>	<p><b>Acceder a noticias por curiosidades relacionadas al ámbito de la educación física y el deporte, juegos.</b></p>	<p><b>Acceder De Forma Rápida Al contenido de la asignatura</b></p>
<p><b>Aportar artículos, información, sus propias fotografías, videos etc.</b></p>	<p><b>Visualizar vídeos relacionados con la asignatura</b></p>	<p><b>Otros</b></p>