

Estrategia pedagógica con mediación de las TIC para mejorar la actividad física en estudiantes del grado Quinto en la I.E. Varsovia La Florida, Cunday-Tolima

Smitink Ansdrual Guzmán Pulido
Licenciado en Educación Física Recreación y Deportes

Trabajo presentado para obtener el título de Especialista en Pedagogía de la Lúdica

Directora

Jennyfer Mancera Baquero

Mg. En Neuropsicología y Educación

Fundación Universitaria Los Libertadores

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Especialización en Pedagogía de la Lúdica

Bogotá D.C., agosto de 2022

Resumen

La presente propuesta de intervención educativa se desarrolló con la finalidad de diseñar una estrategia pedagógica mediada por las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC), encaminada para mejorar la actividad física en estudiantes del grado Quinto en la I.E. Varsovia La Florida, Cunday-Tolima. La intención es conseguir en los estudiantes un avance positivo en el proceso de enseñanza-aprendizaje enfocado en un mejor desempeño relacionado a la actividad física. Para la elaboración de esta investigación fue necesario plantear un enfoque Cualitativo, acompañado de un método Descriptivo, por medio del cual se logra conocer de manera directa los sucesos que involucran a los once estudiantes de quinto grado de la institución mencionada anteriormente; por consiguiente, se puede hacer un abordaje asertivo a partir de lo evidenciado. Con relación al diseño metodológico se hizo uso de la Investigación-Acción. Las técnicas de recolección de información fueron la Observación Participante y la Bitácora de Análisis. Las conclusiones demostraron la necesidad de desarrollar una estrategia que esté dirigida a mejorar la condición física y la apatía de estos estudiantes por participar en las actividades físicas planteadas en clase. Es así como se proponen una serie de dinámicas que componen la propuesta llamada: *Entrenando ando*; por medio de esta se espera que los estudiantes que componen la muestra de la investigación mejoren su actual condición física.

Palabras clave: Estrategia pedagógica, La Lúdica, las TIC, Actividad Física

Abstract

This educational intervention proposal was developed with the purpose of designing a pedagogical strategy mediated by Information and Communication Technologies (ICT), aimed at improving physical activity in fifth grade students at the I.E. Varsovia La Florida, Cunday-Tolima. The intention is to achieve in the students a positive progress in the teaching-learning process focused on a better performance related to physical activity. For the elaboration of this research, it was necessary to propose a Qualitative approach, accompanied by a Descriptive method, by means of which it is possible to know in a direct way the events that involve the eleven fifth grade students of the above-mentioned institution; consequently, an assertive approach can be made from the evidenced ones. In relation to the methodological design, the Action-Research was used. The data collection techniques were Participant Observation and Analysis Log. The conclusions showed the need to develop a strategy aimed at improving the physical condition and the apathy of these students to participate in the physical activities proposed in class. Thus, a series of dynamics that make up the proposal called: *Training and walking*; through this, it is expected that the students that make up the research sample will improve their current physical condition.

Keywords: Pedagogical strategy, Playfulness, ICT, Physical Activity.

Tabla de contenido

	Pág.
1.Problema	5
1.1 Planteamiento del problema	5
1.2 Formulación del problema	5
1.3 Objetivos	6
1.3.1 Objetivo general	6
1.3.2 Objetivos específicos	6
1.4 Justificación	6
2.Marco referencial	7
2.1 Antecedentes investigativos	7
2.2 Marco teórico	7
3.Diseño de la investigación	9
3.1 Enfoque y tipo de investigación	9
3.2 Línea de investigación institucional	9
3.3 Población y muestra	9
3.4 Instrumentos de investigación	9
4.Estrategia de intervención	10
5.Conclusiones y recomendaciones	11
Referencias	12
Anexos	13

1. Problema

1.1 Planteamiento del problema

El Departamento de Tolima está ubicado en el centro del país, está compuesto por un total de 47 municipios; limita con los departamentos de Caldas, Quindío, Risaralda y Valle del Cauca. Posee cordilleras, redes hidrográficas y relieves volcánicos. El río Magdalena atraviesa por todo su territorio y lleva otras cuencas. Su clima es semihúmedo por sus diversas precipitaciones anuales. La capital es Ibagué el cual es un municipio lleno de cultura, folclore, danzas y música que brindan eventos y festividades importantes para la cultura del país (Gobernación del Tolima, 2021).

Dentro de esos municipios que componen al departamento del Tolima se encuentra el municipio de Cunday, localizado al oriente de este departamento, ubicado sobre la Cordillera Oriental a 127 kilómetros de la capital departamental. Está conformado por 75 veredas y 5 corregimientos. (Municipio de Cunday, 2021). En este grupo de veredas se encuentra La Florida, y en ella se ubica a la Institución Educativa Varsovia La Florida, de carácter oficial, ubicada en el sector rural, perteneciente al calendario A. Con una población estudiantil total de 72 estudiantes, repartidos en los niveles de Preescolar, Básica Primaria, Básica Secundaria y Media Académica.

Dentro de estos niveles se toma como población muestra a once estudiantes del grado quinto de básica primaria, por considerar que en ellos se ha evidenciado falta de motivación, apatía y una actitud renuente por participar en las actividades y dinámicas que se contemplan dentro de la clase de educación física. Es claro que producto del aislamiento que confinó en sus hogares a los educandos, surgió un des acondicionamiento físico que repercutió enormemente en la actitud con que llegaron los estudiantes a la presencialidad.

Evidentemente, el apoyo que brindó las tecnologías para dar continuidad a la enseñanza de manera virtual obligó al uso diario de aparatos electrónicos. Esta situación ha perjudicado la vida de cada uno de estos estudiantes, ya que en ellos se ve reflejado el mal uso de los dispositivos celulares, ya que el tiempo de uso de los mismos es exagerado y comienzan a presentar inconvenientes de convivencia en el hogar con sus padres, hermanos y demás familiares con los que conviven, sin dejar atrás que están afectando sus ojos debido a la exposición a la pantalla en espacios oscuros, como también su hábito de sueño para descansar está siendo interrumpido por la manipulación del dispositivo hasta altas horas de la madrugada, asistiendo a la I.E educativa sin energías, con sueño para desempeñarse y rendir física y mentalmente en la jornada escolar.

Por lo anterior mencionado, Pullupaxi (2019) dice que “considerando este tiempo como la era de la tecnología y a los niños (as) hoy por hoy como los nuevos cibernautas, es necesario enseñarles a utilizar estos recursos didácticos tecnológicos con fines educativos” (p.86). Por consiguiente, es impensable el mundo actual sin la tecnología, pero el mal uso que se le da trae nefastas consecuencias en los componentes físicos y mentales de los estudiantes.

Como es natural, esta situación trajo consigo un sedentarismo que ocasionó en algunos estudiantes un aumento de peso corporal, también en las actividades que se desarrollaron en la clase de educación física fue notoria la disminución de sus capacidades motrices, mostrando detrimento en los movimientos que requieren la motricidad gruesa, también falta de coordinación y equilibrio, y una disminución notoria en su capacidad y rendimiento físico. Aunado a esto, la ONU (2020) dice que “se prevé que, para algunos/as niños/as, este impacto será de por vida” (p.23).

Con lo anterior en mente, es necesario vincular a las TIC en las actividades dirigidas a los estudiantes, ya que, se requiere encontrar en ellos el componente que los motive a realizar de manera alegre, entusiasta y con mejor disposición todas las actividades que en clase de educación física se propongan; es por ello que en aras de conseguir esa atención, se aprovechan los beneficios que ofrecen las tecnologías vinculadas a una estrategia pedagógica para mejorar la condición física de los estudiantes.

1.2 Formulación del problema

¿Cómo diseñar una estrategia pedagógica para el desarrollo de la actividad física en estudiantes del grado Quinto en la I.E. Varsovia La Florida, Cunday-Tolima?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Diseñar una estrategia pedagógica con mediación de las TIC para abordar la importancia del desarrollo de la actividad física en estudiantes del grado Quinto en la I.E. Varsovia La Florida, Cunday-Tolima

Objetivos específicos

- Identificar el desarrollo de la actividad física en estudiantes del grado Quinto en la I.E. Varsovia La Florida, Cunday-Tolima.
- Elaborar una estrategia pedagógica con mediación de las TIC para abordar la importancia del desarrollo de la actividad física en estudiantes del grado Quinto en la I.E. Varsovia La Florida, Cunday-Tolima.
- Implementar una estrategia pedagógica con mediación de las TIC para abordar la importancia del desarrollo de la actividad física en estudiantes del grado Quinto en la I.E. Varsovia La Florida, Cunday-Tolima.

1.4 Justificación

Con respecto a los efectos que se derivaron de la pandemia, ésta alteró no solamente el *modus vivendi* de la población humana, sino también los diferentes componentes, tales como la parte emocional, corporal, social y afectiva. A causa de estos cambios y posterior al confinamiento, sus consecuencias aparecieron en los estudiantes del grado Quinto en la I.E. Varsovia La Florida, Cunday-Tolima, puesto que, al retornar a la presencialidad, esta situación por la que pasaron los educandos alteraron las dinámicas y el desarrollo de las clases de educación física, ya que, su falta de interés, de participación y de estado de condición física se evidenciaron, asimismo, la fatiga y el incremento de peso han sido también un limitante para llevar a cabo exitosamente dichas clases.

En concordancia con lo expresado y en similitud de ideas, Telama et al. (2005) citado por Abarca et al. (2010) mencionan que “los patrones de la actividad física en jóvenes tienen importantes implicaciones para la salud, ya que con bajos niveles de práctica puede haber un inicio precoz de cardiopatías, de osteoporosis o de obesidad en la edad adulta” (p.441). Precisamente son estas afectaciones de salud venideras las que se pretenden evitar debido al sedentarismo persistente en los estudiantes que son muestra de la investigación.

Con la intención de revertir la condición actual de estos educandos en relación con la actividad física, nace la intención de crear una estrategia pedagógica con mediación de las TIC para mejorar la actividad física en los once estudiantes del grado Quinto de la I.E. Varsovia. A fin de mejorar la motivación en este grupo, se contempla el uso de las tecnologías para conseguir un cambio actitudinal que mejore la disposición de ellos, e igualmente brinde la posibilidad de obtener un incremento en la capacidad para realizar ejercicios físicos.

Conforme a lo expresado por la Organización Mundial de la Salud, la mayoría de los adolescentes a nivel mundial no realizan suficiente actividad física, lo cual representa un riesgo para la salud actual y futura; por esta razón se requiere tomar medidas urgentes para que por medio de estas se incrementen los niveles de esta actividad en un grupo poblacional con edades comprendidas entre los 11 y los 17 años (Organización Mundial de la Salud, 2019)

Con el propósito de modificar las conductas descritas en párrafos anteriores, indiscutiblemente se crea la imperiosa necesidad de propender por mejorar la condición física de los estudiantes del grado quinto, razón por la cual se plantea crear una propuesta vinculada a la institución educativa para promover y prevenir la salud por medio de actividades que modifiquen esta situación presente en estos educandos. En concordancia con esto, Simons et al. (1987) citado por Devís y Peiró (1993) dicen al respecto:

En cualquier caso, cuando se habla de niños/as y jóvenes es imprescindible hacer referencia a la escuela como centro clave para la promoción de la salud en estas edades, al menos en los países donde la escolaridad es obligatoria. Si nos referimos a la actividad física en particular, la educación física escolar cobra una especial relevancia (p.77)

Con miras a mejorar la condición física de los estudiantes en mención, se requiere una intervención asertiva dentro del área de Educación Física, Recreación y Deportes, para que, por medio de una propuesta pedagógica mediada por las TIC se logre conseguir la motivación necesaria y fundamental que permita modificar las conductas que riñen con el cuidado de la salud en los educandos. De esta manera se pretende que mediante la presente investigación se logre dar a conocer los alcances que tiene esta para ayudar, no solamente a estudiantes del grado quinto, sino también en los diferentes niveles educativos y diversas comunidades educativas en

donde se presente una situación similar, convirtiendo de esta manera este trabajo en una fuente de consulta que permita aportar un grano de arena para fomentar acciones que preserven la salud y condición humana.

Aunado a lo anterior mencionado, esta propuesta representa importancia a nivel institucional, ya que por medio de este se consiguen aportes importantes con relación a los contenidos contemplados para el mejoramiento del componente físico en los estudiantes, poniendo a disposición para ello de una estrategia pedagógica mediada por las TIC. Asimismo, es relevante a nivel pedagógico por considerar que mediante su desarrollo se conseguirá un beneficio sustancial en los estudiantes que componen la muestra de la investigación, partiendo de la intención de mejorar su actividad física mediante actividades que contribuyan a preservar la salud física, emocional y social de cada uno de estos educandos.

2. Marco referencial

2.1 Antecedentes investigativos

Para dar sustento a la presente propuesta de intervención disciplinar, se lleva a cabo una revisión de investigaciones correspondientes al ámbito internacional, nacional y local, que se consideran pertinentes con el tema central aquí abordado.

2.1.1 Antecedente Internacional

Es importante mencionar lo que dicen Monguillot et al. (2017), de la Universidad de Barcelona; quienes en su investigación llamada: “La colaboración virtual docente para diseñar situaciones de aprendizaje mediadas por las TIC en educación física”. Los autores se han fijado como objetivo diseñar, implementar y evaluar situaciones de aprendizaje mediadas por TIC en Educación Física a través de la colaboración docente para dar respuesta a las necesidades educativas competenciales actual.

Con relación a la metodología, se basó en un enfoque cualitativo con el paradigma de Investigación Basada en el Diseño (IBD). En esta investigación se contó con la participación de 3 profesores de educación física de secundaria y 4 centros educativos de Barcelona, y un total de 189 estudiantes. La recolección de los datos se hizo a través de las técnicas de Observación participante, Cuestionario, Focus Group y Análisis de documentos. Los resultados demostraron que mediante las TIC se fomentan nuevas experiencias que facilitan la actuación y la mejora del docente.

Las conclusiones determinaron que por medio de la tecnología se puede conseguir una estrategia diseñada para generar experiencias educativas diferentes en torno al área de educación física. Por consiguiente, se considera que esta investigación es pertinente con la presente propuesta

por estimar que es importante vincular métodos de enseñanza que se alejen de la forma tradicional de enseñar, haciendo uso de las tecnologías como herramientas diferenciales al momento de impartir conocimientos y de implementar actividades físicas.

2.1.2 Antecedente nacional

En segunda instancia, se trae a colación el trabajo de investigación llamado: “La educación física orientada desde las TIC como una estrategia didáctica para el fomento de la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre”; sus autores Tibaduiza y Rojas (2021), de la Corporación Universitaria Minuto de Dios; se fijan como objetivo general reflexionar sobre el impacto que generó la estrategia didáctica de la página web para el fomento de la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes del grado quinto del colegio Garcés Navas.

El enfoque metodológico desarrollado en este trabajo se basó en la sistematización, empleando en ella como técnica de recolección de datos a la Observación Participante. Los resultados obtenidos determinaron que a partir de las nuevas tecnologías suministran medios para la mejora de los procesos de enseñanza-aprendizaje, facilitando el proceso educativo, ubicando a los estudiantes como centro de su propio aprendizaje.

Las conclusiones consistieron en determinar que por medio de la propuesta se logró impartir clases de forma asincrónica por medio de una página web en la cual se proponen una serie de actividades de educación física para mejorar la coordinación y el fortalecimiento de las habilidades de los estudiantes. Es así como se considera pertinente esta investigación con la presente propuesta por contemplar a las tecnologías como un aliado en el proceso educativo, generando un ambiente diferente de aprendizaje, lo cual significa despertar en los educandos la motivación para realizar cada actividad propuesta en el recurso tecnológico.

2.1.2 Antecedente local

Finalmente se revisa lo que menciona Osorio (2021), de la Fundación Universitaria Los Libertadores, en su trabajo de investigación titulado: “Aprendizaje lúdico mediado por TIC para fortalecer la actividad física en la clase de Educación Física, Recreación y Deportes de los estudiantes de grado décimo del Colegio Calasanz en Cúcuta, Norte de Santander”. El autor plantea como objetivo general fortalecer la actividad física mediante el uso de herramientas digitales lúdico-recreativas alojadas en un blog, como estrategia pedagógica en los procesos de enseñanza y aprendizaje de los estudiantes del grado décimo.

La muestra que se tomó para realizar la investigación tuvo en cuenta a 110 estudiantes con edades comprendidas entre los 15 y 16 años. Para llevar a cabo esta propuesta se emplea un enfoque cualitativo orientado desde el enfoque de investigación acción. Los instrumentos de investigación fueron el Cuestionario y el Diario de Campo. Las conclusiones determinaron que el diseño de herramientas digitales educativas se integra fácilmente a las temáticas de la clase de educación física, en donde su componente lúdico significa un gran aporte por considerar que estos resultan atractivos a los estudiantes.

De esta manera se considera que este autor nutre las intenciones de la presente propuesta por contemplar que mediante las herramientas digitales se brinda un panorama diferente de enseñanza que consigue en los estudiantes un mejor desempeño y participación de estos en las actividades que se plantean en el área de educación física, recreación y deportes.

2.2 Marco teórico

En este apartado se pretende dar significado a una serie de conceptos claves que se consideran esenciales en el desarrollo de la presente propuesta de intervención disciplinar. Los términos son los siguientes: Estrategia pedagógica, La Lúdica, las TIC, Actividad Física.

2.2.1 Estrategia pedagógica

En el tiempo transcurrido por la pandemia se adoptaron medidas de acuerdo con dicha situación, entre ellas es importante mencionar las miradas que se fijaron en torno al uso de las tecnologías para dar continuidad a las clases. Esto obligó a los docentes a replantear la manera en que ofrecían la enseñanza, lo cual generó una reinención de esta, logrando que se emplearan para ello estrategias pedagógicas como plan para que no se perdiera la continuidad escolar.

Conviene subrayar al respecto de lo mencionado lo que dice Beltrán et al. (2013) quienes manifiestan que “las estrategias pedagógicas suministran invaluable alternativas de formación que se desperdician por desconocimiento y por la falta de planeación pedagógica, lo que genera monotonía que influye negativamente en el aprendizaje” (p.3). Existe, empero, una necesidad educativa que demanda un cambio en el proceso de enseñanza, razón por la cual se requiere de una total comprensión por parte del docente de estas herramientas que permiten conseguir en los estudiantes la atención y empatía total por los temas que componen las clases.

Simultáneamente las estrategias pedagógicas favorecen tanto a educadores, por facilitar la forma de enseñar, como a educandos, por comprender de manera más fácil y amena un tema en específico. Es así como Hernández et, al (2015) dicen que mediante las estrategias pedagógicas se establece “la forma concreta como el docente y el estudiante o un grupo de estudiantes aplican un método de aprendizaje al realizar una actividad, a fin de obtener conocimientos, desarrollar,

destrezas, actitudes, valores y habilidades; es decir, lograr competencias determinadas.” (p.8). Razón por la cual se requiere de la disposición de las dos partes, estudiantes y profesores, para que las estrategias se desarrollen cabalmente. Llegados a este punto es necesario recordar que, de acuerdo con el problema central de la presente propuesta, se considera importante el uso de la estrategia encaminada a dar solución al respecto, para que, por medio de ella, se logre mejorar la condición física en los educandos que son muestra de la investigación.

2.2.2 La lúdica

Según Díaz (2008) menciona que etimológicamente la palabra lúdica “proviene del latín ludo y traduce juego. Generalmente el juego está asociado con la diversión, la recreación física, el placer y la alegría” (p.14). Pero es necesario aclarar que, aunque la lúdica tiene como componente al juego, no todas sus actividades tienen que ver con el juego. La lúdica, según lo mencionado por Monsalve et, al (2016) es definida como:

Una dimensión que potencializa el desarrollo del pensamiento del ser humano, siendo parte constitutiva del ser humano, como factor decisivo para lograr enriquecer los procesos académicos, teniéndola como una necesidad del ser humano, de comunicarse, sentir, expresarse, y producir emociones orientadas hacia el entretenimiento de los procesos de enseñanza- aprendizaje; la diversión y el esparcimiento que puede llevarnos a gozar, reír, gritar, e incluso llorar de las emociones que deben ser canalizadas por el facilitador de los procesos. (p.22)

Es correcto decir que la lúdica fomenta el componente psicosocial de las personas, englobando en ellas diferentes emociones, sensaciones y en especial un aprendizaje que se desprende del uso de este factor. Por esa razón es crucial hacer la diferenciación que, aunque se

considera que los juegos son actividades de ocio que denotan solo momentos de esparcimiento, esta concepción dista de la esencia misma de la lúdica, ya que, mediante estas se consiguen, no solamente momentos agradables, sino también el componente pedagógico que en ella radica.

Aunado a lo expresado, Oswaldo (2009) citado por Monsalve et al. (2016) considera que “la lúdica como instrumento fundamental en el proceso de enseñanza-aprendizaje, en la que ésta fomenta la participación, la colectividad y otros principios del ser humano” (p.15). Esto reivindica lo expresado, contemplando así el beneficio que tienen estas actividades lúdicas dentro del contexto educativo.

2.2.3 Las TIC

Las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones son los diferentes recursos y herramientas que se utilizan dentro del proceso, administración y distribución de diversa información por medio de aparatos electrónicos tales como teléfonos móviles, computadores, tabletas, entre otros (Aparicio, 2019). Ahora bien, estos avances tecnológicos puestos a disposición del alcance de educadores y educandos, cambia la dinámica de las clases. Es así como Tibaduiza y Rojas (2021) dicen al respecto lo siguiente:

Las TIC en la escuela se utilizan como herramientas e instrumentos en el proceso enseñanza-aprendizaje, tanto por parte del profesor como por el alumno, en lo relacionado con la búsqueda de información, de esta manera las TIC pretenden aportar cosas positivas e interesantes al sistema educativo. (p.33)

De manera puntual las tecnologías incursionaron en el *modus vivendi* de la humanidad para revolucionar la forma en que se creaban los vínculos sociales, se intercambiaban ideas y mensajes y se accedía a una información que parece no tener límites. Partiendo de esto último mencionado es importante destacar lo que dice Majó (2003) citado por Marqués (2012):

La escuela y el sistema educativo no solamente tienen que enseñar las nuevas tecnologías, no sólo tienen que seguir enseñando materias a través de las nuevas tecnologías, sino que estas nuevas tecnologías aparte de producir unos cambios en la escuela producen un cambio en el entorno y, como la escuela lo que pretende es preparar a la gente para este entorno, si éste cambia, la actividad de la escuela tiene que cambiar. (p.3)

En efecto, es importante que se vaya a la vanguardia de los avances tecnológicos en todos los ámbitos de la vida que esta permee, más exactamente en el entorno educativo. Esta necesidad de adaptarse a cambios radicales de enseñanza permite que los educandos se adapten, no solamente a las dinámicas contempladas en clase por el maestro, sino también a todo en cuanto lo rodea, haciendo al estudiante una persona preparada para adecuarse a cualquier situación.

2.2.4 Actividad física

Para comprender el significado de la actividad física es importante decir lo que menciona Rodríguez (2012) citado por Alfaro et al. (2019) dicen lo siguiente:

La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, trabajo, de formas de transportes activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas, pero más enfocado hacia el estudio del desarrollo integral del ser humano desde aspectos pedagógicos y educativos. (p.12)

En tal sentido es menester considerar que la actividad física es parte fundamental de todas las actividades básicas y cotidianas que realiza el ser humano a lo largo de sus vidas, razón por la cual se comprende el valor de estas para poder llevar a cabo algunas funciones que implican movimientos coordinados. Por otra parte, es necesario recalcar los beneficios para la salud humana

que de ella se desprenden, ya que es mediante la actividad física realizada con regularidad donde se considera como una inversión que se hace a largo plazo con respecto a la salud y a la calidad de vida (Pérez y otros, 2010)

Las actividades físicas contribuyen al desarrollo integral de los estudiantes; es así como la Carta Internacional de la Educación Física promulgada por la UNESCO (2015-2018) menciona lo siguiente:

La calidad del área dentro del proceso educativo está en las competencias, actitudes, valores, conocimientos, comprensión y disfrute de los niños para participar en múltiples actividades físicas, deportivas y recreativas con miras a equilibrar y fortalecer los vínculos con las demás áreas del currículo; por eso, la importancia de su inclusión en las actividades diarias escolares. (UNESCO, 2015-2018, Art.1)

Al respecto es de resaltar lo necesario que es la actividad física para los estudiantes, vinculando a esta en todo momento dentro de cada ejercicio o dinámica que allí se plantee. Es así como Hernández y Rodríguez (2004) definen a la educación física como “la pedagogía de las conductas motrices; la cual emplea diversas prácticas físicas (deportes, juegos, expresión corporal, manejo de objetos, entre otros) para desarrollar las capacidades físicas de los educandos y alcanzar los objetivos educativos propuestos” (pp. 22-23). De eso se desprende decir que esta sumatoria de movimientos osteomusculares significa un componente crucial para hacer de cada actividad un patrón coordinado de movimientos que permite a la persona poder desenvolverse adecuadamente demostrando destreza y habilidad en cada ejercicio realizado.

3. Diseño de la investigación

3.1 Enfoque y tipo de investigación

Para la elaboración de la presente propuesta de intervención disciplinar se consideró el enfoque cualitativo, por considerar que mediante este se puede recolectar la información esencial para hacer un análisis de estos y así comprender los eventos suscitados en el lugar de los hechos. Con relación a lo mencionado, Hernández et al. (2014) dicen que el enfoque cualitativo “utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación” (p.7). Esto quiere decir que mediante este enfoque se logra un mayor acercamiento a los hechos que se presentan con los estudiantes del grado Quinto en la I.E. Varsovia La Florida, Cunday-Tolima.

Con respecto al tipo de investigación se determina el método Descriptivo en la investigación, Hernández et al. (2010) mencionan lo siguiente:

Con los estudios descriptivos se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas. (p.125)

Así que, mediante este tipo de investigación se logra interpretar y comprender de manera detallada los sucesos; a medida que estos transcurren, el investigador toma nota para después analizar e interpretar lo observado. Con respecto al diseño metodológico se emplea la Investigación-Acción, el cual según Elliott (1990): “El propósito de la investigación-acción consiste en profundizar la comprensión del profesor (diagnóstico) de su problema. Por tanto,

adopta una postura exploratoria frente a cualesquiera definiciones iniciales de su propia situación que el profesor pueda mantener” (p.5).

3.2 Línea de investigación institucional

La línea de investigación es “Evaluación, aprendizaje y docencia”, esta línea brinda la posibilidad de cambiar los entornos educativos, permitiendo con esto una mayor interacción entre estudiantes, y estos a su vez con su profesor; también permite un análisis que parte de la premisa de preservar una dinámica pedagógica que facilite las actividades del docente del área de Educación Física, Recreación y Deportes con los estudiantes que son muestra de la propuesta.

3.3 Población y muestra

La Institución Educativa Varsovia La Florida, Cunday-Tolima; tiene una población estudiantil total de 72 estudiantes, repartidos en los niveles de Preescolar, Básica Primaria, Básica Secundaria y Media Académica. Dentro de esta población se toman como muestra a once estudiantes del grado quinto de básica primaria, por considerar que en ellos se ha evidenciado falta de motivación, apatía y una actitud renuente por participar en las actividades y dinámicas que se contemplan dentro de la clase de educación física.

3.4 Instrumentos de investigación

Por plantear un enfoque Cualitativo, se plantean en la propuesta como técnicas de recolección de datos a la Observación Participante, la cual según Bogdan y Taylor (1986) “es empleada para designar la investigación que involucra la interacción social entre el investigador y los informantes en el milieu de los últimos, y durante la cual se recogen datos de modo sistemático y no intrusivo” (p. 31). Y la Bitácora de Análisis, por medio del cual se registra el proceso de la propuesta de manera detallada, describiendo cada suceso evidenciado dentro de la I.E. Varsovia La Florida, Cunday-Tolima referente al grado quinto.

4. Estrategia de intervención

Título de la estrategia: Entrenando, ando.

Objetivo: Diseñar una estrategia pedagógica con mediación de las TIC para abordar la importancia del desarrollo de la actividad física en estudiantes del grado Quinto en la I.E.

Varsovia La Florida, Cunday-Tolima

Esquema de la ruta de intervención: El abordaje en los estudiantes se llevará a cabo a lo largo del periodo académico, teniendo en cuenta para ello 2 horas semanales.

Apertura: Se hará uso de los instrumentos de investigación, los cuales son la Observación Participante y la Bitácora de Análisis; mediante ellos se podrá obtener información fundamental para conocer las condiciones físicas en las que se encuentran los estudiantes en la actualidad al realizar las actividades planteadas en el área de educación física; partiendo de este punto se hace uso de la estrategia adecuada en ellos. Ver Anexos 1 y 2 respectivamente.

Desarrollo: Las actividades a continuación planteadas, se alojarán en herramientas digitales que brindarán la oportunidad de conseguir una mayor participación de los estudiantes en las actividades, razón por la cual se acude a ellas para lograr la motivación y disposición completa de estos.

Cierre: Para saber los avances que se han obtenido a lo largo de las actividades desarrolladas, es importante acudir nuevamente a los instrumentos de investigación para tomar nota de lo observado. De esa manera se puede contemplar un antes y un después de la propuesta relacionada a mejorar la actividad física.

Las actividades que se van a desarrollar en los estudiantes que son muestra de la propuesta son expuestas a continuación a través de la siguiente Tabla 1.

Tabla 1

Estrategia Pedagógica

Contenidos	Actividades
Temas	<p>Tema 1: Comprender</p> <p>Tema 2: Estirar</p> <p>Tema 3: Calentar</p> <p>Tema 4: Juguemos ejercitándonos</p> <p>Tema 5: Coordinemos y resistamos</p>
Desarrollo	<p>Tema 1. Comprendamos</p> <p>Es importante antes de comenzar con las actividades, que el docente motive a los estudiantes a participar en las actividades. Por esa razón se acude a enseñar un video para ello, el cual se encuentra en el siguiente enlace:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=J5kAKCRMDT8</p> <p>Acto seguido se les entregará a los estudiantes una información que explique lo correspondiente a la actividad física; información que fue realizada en un folleto mediante la herramienta virtual Canva. Se puede acceder a esa información por medio del siguiente enlace:</p> <p>https://cutt.ly/IZhtVT2</p> <p>Anexo 3</p> <p>Tema 2. Estirar</p> <p>El profesor enseñará a los estudiantes lo referente al estiramiento, ¿qué es? Y las clases de estiramiento. Se apoyará en unos videos para que los educandos comprendan mejor este tema. El enlace para acceder a ellos es el siguiente:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Lx4YFmORsWc</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=oDNNLzP-aic</p> <p>Tema 3. Calentar</p> <p>A continuación, el profesor explicará de acuerdo con sus conocimientos todo sobre el calentamiento, apoyando esta explicación con un video al que se accede por medio del siguiente enlace:</p>

<https://www.youtube.com/watch?v=OKCqiTL7qx0>

Teniendo en cuenta la explicación previa dada por el docente, y el contenido del video, se evalúa por medio de un recurso que se encuentra en la herramienta web Liveworksheets, a la cual se accede por el siguiente enlace: <https://es.liveworksheets.com/yn1257619io>

Anexo 4

Tema 4. Juguemos ejercitándonos

Llegados a este punto, se realiza un actividad lúdica que invita a los estudiantes a hacerse en dos grupos, uno de 5 estudiantes y otro de 6 estudiantes. El juego consiste en lanzar el dado que se encuentra en la parte superior derecha del recurso virtual, avanzando acorde al número obtenido; en la casilla que caiga los estudiantes que hicieron el lance deben realizar la actividad estipulada allí. Esa actividad se encuentra en la herramienta virtual Genially, cuyo acceso es el siguiente enlace:

<https://cutt.ly/eZyhfQe>

Anexo 5

Tema 5. Coordinemos y resistamos

Esta actividad se desarrolla con el uso de la herramienta Nearpod. Allí se mostrará un video que explica sobre los temas de coordinación y resistencia; asimismo, en medio de esta proyección se harán unas pausas programadas en las que se les preguntará a los estudiantes sobre lo que acaban de escuchar, por su parte, ellos deben responder a las preguntas. El enlace para acceder a él es este:

<https://cutt.ly/QZybDXN>

Anexo 6

Evaluemos

Para saber los avances que se han obtenido a lo largo de las actividades desarrolladas, es importante acudir nuevamente a los instrumentos de investigación para tomar nota de lo observado. De esa manera se puede contemplar un antes y un después de la propuesta relacionada a mejorar la actividad física.

Fuente: Elaboración propia

5. Conclusiones y recomendaciones

Con relación al primer objetivo específico, se identificaron las dificultades que presentan los estudiantes del grado quinto de primaria para participar en la clase de educación física; para ello se acudió a los instrumentos para la recolección de la información a saber, la Observación Participante y la Bitácora de Análisis, los cuales brindaron información fundamental para comprender dichas causas que motivan esa situación.

Mediante estos instrumentos de recolección de datos el investigador tuvo la posibilidad de recolectar la información para comprender y obtener un diagnóstico que permitió encaminar de manera asertiva la estrategia pedagógica con mediación de las TIC para mejorar la actividad física en los once estudiantes del grado Quinto en la I.E. Varsovia La Florida, Cunday-Tolima.

Asimismo, al respecto del segundo objetivo se pudo elaborar la estrategia, la cual fue bien recibida por los estudiantes, ya que ellos manifestaron que después de conocer la dinámica y juegos, comprendieron que la manera de aprender es más fácil si se involucran a las actividades físicas con la ayuda de las tecnologías.

En concordancia con esta postura adoptada por los estudiantes, es importante mencionar lo que dijo Romeu (2011) citado por Montaguillot et, al. (2017): “el potencial de las TIC aplicadas a la colaboración docente aumenta las posibilidades de mejora e innovación permanente entre profesionales a la vez que da lugar a la creación de experiencias educativas innovadoras” (p.13).

Es así como la articulación de las actividades lúdicas, las TIC y la actividad física, formaron una simbiosis tal, que al final son los estudiantes los mayores benefactores de dicha unión.

Se resalta que mediante la estrategia se logra conseguir en los estudiantes que son centro de la muestra de investigación el interés y motivación por participar activamente en cada una de las dinámicas y actividades que se plantean dentro de la asignatura de educación física, recreación y deporte, con lo cual se propende por el mejoramiento, no solamente con respecto al componente físico, también alude al factor social y psicológico.

Ahora bien, el tercer objetivo se cumplió de manera cabal, ya que se implementó la estrategia pedagógica con los estudiantes de la institución educativa Varsovia La Florida, para que conozcan los beneficios que se pueden conseguir al practicar la actividad física por medio de la ejecución de la estrategia.

Es importante que los padres de familia hagan parte de las actividades que desarrollan sus hijos, para que brinden el apoyo fundamental desde el seno del hogar, propendiendo por que los menores eviten los momentos de ocio que pasan frente a celulares y tabletas, considerando que se deben cambiar esos estilos de vida.

Para terminar, es fundamental decir que la manera en que se entrega los conocimientos a los estudiantes, son recibidos dependiendo el factor motivacional en ello. Por eso es importante que la forma de enseñanza actual se debe alejar de los métodos tradicionalistas y conductistas, en donde las clases se tornaban dictatoriales y los estudiantes eran encasillados en una retahíla de palabras dichas al pie de la letra, sin posibilidad de opinar o discernir con los temas. Hoy en día se debe contemplar el acercamiento entre educador y educando, para que sea el primero quién conozca las debilidades y fortalezas que cada estudiante tiene, y, dependiendo de esto, es el maestro el encargado de enfocar las directrices que se deben tomar para cambiar, mejorar o fortalecer lo que él considere pertinente, para que de esta manera se mejore sustancialmente el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Referencias

- Abarca, S. A., Zaragoza, C., Generelo, L., & Clemente, J. (2010). Comportamientos sedentarios y patrones de actividad física en adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 410-427.
[Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista39/artcomportamientos170.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista39/artcomportamientos170.htm)
- Alfaro, M., Amaya, G. D., Bernate, J., Betancourt, M. J., Fonseca, I. P., García, M. F., . . . Rubi. (2019). *Fundamentos, evolución e impacto de la educación física en la sociedad colombiana* (Vol. 1). EIDEC.
- Aparicio, O. (2019). El uso educativo de las TIC. *Revista Interamericana de Investigación, educación y pedagogía*, 12(1), 211-227. <https://doi.org/https://doi.org/10.15332/s1657-107X.2019.0001.02>
- Beltrán, M., Gamboa, M., & García, Y. (19 de abril de 2013). Estrategias pedagógicas y didácticas para el desarrollo de las inteligencias múltiples y el aprendizaje autónomo. *Revista de investigacion UNAD*, 12(1), pág. 3. <https://doi.org/10.22490/25391887.1162>
- Bodgan, R., & Taylor, S. (1986). *Introducción a los metodos cualitativos de investigación*. Barcelona: Paidós. <https://pics.unison.mx/maestria/wp-content/uploads/2020/05/Introduccion-a-Los-Metodos-Cualitativos-de-Investigacion-Taylor-S-J-Bogdan-R.pdf>
- Devís, J., & Peiró, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física. *Revista de psicología del deporte*, 71-86.
https://www5.uva.es/guia_docente/uploads/2013/406/40658/1/Documento38.pdf

- Díaz, H. (2008). *Hermenéutica de la lúdica y pedagogía de la modificabilidad simbólica* (Primera ed.). (P. F. Gaona, Ed.) Bogotá, Colombia: Colección Aula Abierta.
- Elliott, J. (1990). *La investigación-acción en educación*. Madrid: Ediciones Morata.
- Gobernación del Tolima. (2021). *Información General del Tolima*.
<https://www.tolima.gov.co/tolima/informacion-general/historia>
- Hernández, I., Luna, J., & Recalde, J. (enero de 2015). Estrategia didáctica: una competencia docente en la formación para el mundo laboral. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 11(1), 73-94.
- Hernández, J., & Rodríguez, J. (2004). *La Praxiología Motriz: fundamentos y aplicaciones*. INDE Publicaciones.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación* (Quinta ed.). McGraw Hill.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación* (Cuarta ed.). McGraw Hill.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. McGrawHill.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.
- Marqués, P. (2012). Impacto de las tic en la en la educación: funciones y limitaciones. *3Ciencia*, 1-15. <https://www.3ciencias.com/wp-content/uploads/2013/01/impacto-de-las-tic.pdf>

Monguillot, M., González, C., & Guitert, M. (2017). La colaboración virtual docente para diseñar situaciones de aprendizaje mediadas por TIC en Educación Física. *Didacticae*.
<https://doi.org/10.1344/did.2017.2.6-23>

Monsalve, M., Foronda, D., & Mena, S. (2016). *LA LÚDICA COMO INSTRUMENTO PARA LA ENSEÑANZA –APRENDIZAJE*. Fundación Universitaria Los Libertadores.
<https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/910/MenaC%C3%B3rdobaSamuelEgidio.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Montaguillot, M., González, C., & Guitert, M. (2017). *Uso de las TIC en el área de Educación Física*. Universidad de Barcelona.
<https://revistes.ub.edu/index.php/didacticae/article/view/20186/22346>

Municipio de Cunday. (2021). *Gobernación del Tolima*.
<https://www.tolima.gov.co/tolima/informacion-general/turismo/1883-municipio-de-cunday>

Naciones Unidas. (2020). *La COVID-19 y la necesidad de actuar en relación con la salud mental*. Grupo de las Naciones Unidas para el Desarrollo Sostenible.
https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_-_covid_and_mental_health_spanish.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2019). *Comunicados de Prensa, OMS*.
<https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>

Osorio, D. (2021). *Aprendizaje lúdico mediado por TIC para fortalecer la actividad física en la clase de Educación Física, Recreación y Deportes de los estudiantes de grado décimo del Colegio Calasanz en Cúcuta, Norte de Santander*. Fundación Universitaria Los Libertadores.

https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/4598/Osorio_Denis_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pérez, J., Delgado, D., & Núñez, A. (2010). *Fundamentos Teóricos de la Educación Física* (Vol. 2). Ediciones Díaz de Santos. <https://redined.mecd.gob.es/xmlui/handle/11162/65785>

Pullupaxi, P. (2019). *Aplicación de recursos didácticos tecnológicos para mejorar las habilidades lectoras en los estudiantes de tercer grado de la escuela de educación básica La Granja*. Ambato-Ecuador: Universidad Tecnológica Indoamericana.

<http://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/1116/1/Proyecto%20Final%20Paulina%20Pullupaxi%20PDF.pdf>

Tibaduiza, M., & Rojas, J. (2021). *La educación física orientada desde las TIC como una estrategia didáctica para el fomento de la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre*. Corporación Universitaria Minuto de Dios.

https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/12011/5/UVDT.EFIS_TibaduizaMiguel-RojasJose_2021.pdf

UNESCO. (2015-2018). *Carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte*. Obtenido de https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_spa

Anexos

Anexo 1

FICHA DE OBSERVACIÓN PARTICIPANTE			
DATOS INFORMATIVOS			
			
DEPARTAMENTO DEL TOLIMA <i>INSTITUCIÓN EDUCATIVA VARSOVIA LA FLORIDA</i>			
Grado:	Profesor:		
Estudiante:	Asignatura:		
Fecha:			
ASPECTOS PARA EVALUAR	SI	NO	OBSERVACIONES
Evidencia motivación en las actividades.			
Atiende a las indicaciones del profesor			
Presenta buena disposición para participar en clases			
Es autónomo(a) al realizar las actividades			
Mantiene la atención en las actividades			
Comprende las explicaciones y directrices del profesor			
Finaliza cada ejercicio o actividad planteada			
Trabaja en equipo			
Interactúa fácilmente con sus compañeros			
OBSERVACIONES FINALES:			

Fuente: Elaboración propia

Anexo 2

BITÁCORA DE ANÁLISIS	
 <p>DEPARTAMENTO DEL TOLIMA <i>INSTITUCIÓN EDUCATIVA VARSOVIA LA FLORIDA</i> Grado Quinto</p>	
Profesor:	Fecha:
Actividad:	
Objetivo:	
Lugar-espacio:	
Observaciones:	

Fuente: Elaboración propia

Anexo 3



¿CUÁNTO EJERCICIO ES SUFICIENTE?

Para niños y adolescentes en edad escolar (de 6 a 17 años):

60 minutos o más de actividad física de moderada a vigorosa todos los días. Esto debe incluir actividades para fortalecer los músculos y los huesos al menos 3 días a la semana.

SI QUIERES APRENDER MÁS, DIRÍGETE AL PROFESOR ANDRÚVAL GUZMÁN, ÉL TE ENSEÑARÁ

LA ACTIVIDAD FÍSICA

LE. VARSOVIA LA FLORIDA

Cunday-Tolima



IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

El ejercicio mejora el rendimiento escolar y hace que los niños tengan menos probabilidades de sufrir de depresión. Los niños que hacen ejercicio de forma regular también son más capaces de afrontar los desafíos físicos y emocionales, desde correr para que no se les escape el autobús hasta estudiar para un examen.

VENTAJAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Huesos y músculos más fuertes
- Cuerpos esbeltos (más delgados)
- Menos riesgo de tener sobrepeso
- Menor probabilidad de contraer diabetes tipo 2
- Tensión arterial y colesterol más bajos
- Una actitud más positiva ante la vida
- Mejoran su sistema cardiovascular

ELEMENTOS PARA HACER EJERCICIO

1. **Resistencia:** Se desarrolla cuando un niño participa con regularidad en actividades aeróbicas.
2. **Fuerza:** El fortalecimiento muscular y los ejercicios aeróbicos, como correr, saltar y brincar, también ayudan a desarrollar huesos fuertes.
3. **Flexibilidad:** Permite que músculos y articulaciones se flexionen y se muevan fácilmente.



Fuente: Elaboración propia

Anexo 4

El calentamiento

I. Coloca en cada ejercicio del calentamiento

Rodillas Cuello Hombros

Cintura Brazos Muñeca Tobillos



II. Coloca (Si) si estas frases son ciertas y (No) si estas frases son falsas.



1. El Calentamiento es lo ultimo que se hace al realizar ejercicio.
2. El calentamiento aumenta la temperatura muscular y corporal.
3. En el calentamiento movemos los músculos y las articulaciones.
4. El calentamiento previene lesiones.
5. En el calentamiento se realizan ejercicios de alta intensidad.

Tomado de: <https://es.liveworksheets.com/yn1257619io>

Anexo 5

genially

cc @recursosef, 2020. Esta obra está bajo una licencia Creative Commons Reconocimiento-No comercial 4.0 Internacional.

Tomado de: <https://cutt.ly/eZyhQe>

Anexo 6

TIPOS DE RESISTENCIA

RESISTENCIA AERÓBICA:	RESISTENCIA ANAERÓBICA:
Esfuerzo de intensidad baja o media	Esfuerzo de alta intensidad
Periodo de tiempo prolongado	Periodo de tiempo más corto
Suficiente aporte de oxígeno	Sin el aporte suficiente de oxígeno

0:10 / 3:54

Modo Interactivo

Tomado de: <https://cutt.ly/QZybDXN>