

ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA LA EFECTIVIDAD DE LA EDUCACIÓN FÍSICA: UN RETO EN TIEMPOS DE CONFINAMIENTO.

EDUCACIÓN FÍSICA: EFECTIVIDAD EN TIEMPOS DE CONFINAMIENTO SOCIAL.

AUTORES: Arnoldo Eliezer Alfonso Marín ¹

Lázaro Clodoaldo Enríquez Caro ²

Luís Javier Alcívar Pico ³

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: aalfonzo4794@utm.edu.ec

Fecha de recepción: 28-07-2020

Fecha de aceptación: 19-11-2020

RESUMEN

En la actualidad, la educación se encuentra en una situación de cambio drástico a causa del confinamiento provocado por la aparición de la Covid-19. Las clases virtuales son la principal vía para garantizar continuidad en el proceso de enseñanza-aprendizaje, provocando que el estudio de la Educación Física (EF) sea un reto para docentes y estudiantes. Resulta necesario, el dominio de Las Tecnologías de Información y comunicación (TICs), además, aplicar estrategias novedosas enfocadas en mantener la motivación y el interés en los alumnos. El objetivo de esta investigación es proponer estrategias didácticas para favorecer la efectividad de la educación física en tiempos de confinamiento. Se utilizó un enfoque emergente, en una investigación-acción, que combina procedimientos metodológicos cualitativos y cuantitativos desde una a visión crítica y reflexiva de la situación actual. Participan en la investigación 18 docentes de Educación Física (EF) que desarrollan sus funciones en diferentes centros educativos fiscales y privados de la provincia de Manabí-Ecuador. Se aplicó una entrevista para evaluar su estado de opinión sobre las clases de EF en las condiciones de emergencia sanitaria. Los resultados evidencian que los docentes muestran incertidumbres en cuanto a cómo garantizar efectividad en el proceso docente educativo en esta especialidad. Se proponen diferentes estrategias didácticas coherentes con el contexto educativo actual que permiten mejorar la eficacia de la EF en el entorno

¹ Docente del área de Educación Física y Deporte. Estudiante del Programa de Maestría Académica con trayectoria Profesional en Pedagogía de la Educación Física del Instituto de Posgrado en la Universidad Técnica de Manabí. Ecuador. aalfonzo4794@utm.edu.ec . <https://orcid.org/0000-0001-9258-4805>

² Docente de la Universidad Técnica de Manabí. lenriquez@utm.edu.ec . <https://orcid.org/0000-0002-9533-0939>

³ Docente del área de Educación Física y Deporte. Estudiante del Programa de Maestría Académica con trayectoria Profesional en Pedagogía de la Educación Física del Instituto de Posgrado en la Universidad Técnica de Manabí. Ecuador. lalcivar7466@utm.edu.ec. <https://orcid.org/0000-0001-7907-1845>

escolar. Los componentes de la didáctica fueron el punto de partida para estructurar la propuesta y sus adaptaciones están enmarcadas en el contexto virtual, sin obviar los lineamientos curriculares.

PALABRAS CLAVE: Educación Física; currículo; clase virtual.

DIDACTIC STRATEGIES FOR THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION: A CHALLENGE IN TIMES OF CONFINEMENT.

At present, education is in a situation of drastic change due to the confinement caused by the appearance of Covid-19. Virtual classes are the main way to guarantee continuity in the teaching-learning process, making the study of Physical Education (PE) a challenge for teachers and students. It is necessary, the domain of Information and Communication Technologies (ICTs), in addition, apply new strategies focused on maintaining motivation and interest in students. The objective of this research is to propose didactic strategies to favor the effectiveness of physical education in times of confinement. An emergent approach was used, in an action research, which combines qualitative and quantitative methodological procedures from a critical and reflective vision of the current situation. 18 Physical Education (PE) teachers who develop their functions in different public and private educational centers in the province of Manabí-Ecuador participate in the research. An interview was applied to evaluate their state of opinion about PE classes in health emergency conditions. The results show that teachers show uncertainties regarding how to guarantee effectiveness in the educational teaching process in this specialty. Different didactic strategies are proposed that are coherent with the current educational context that make it possible to improve the effectiveness of PE in the school environment. The didactic components were the starting point to structure the proposal and its adaptations are framed in the virtual context, without ignoring the curricular guidelines.

KEY WORDS: Physical Education; curriculum; virtual class; didactic strategies.

INTRODUCCIÓN

El proceso de enseñanza-aprendizaje de la EF se ve afectado actualmente por el surgimiento de un brote de enfermedad denominado COVID-19 (Organización Mundial de la Salud, OMS 2020), esta Organización notificó la aparición del primer caso en la ciudad de Wuhan en la República Popular China, específicamente el 31 de diciembre de 2019. La OMS debido a los altos niveles de contagio la declara "Pandemia Global" el 30 de enero de 2020. La situación se extendió por varios

países y continúa la aparición de nuevos casos diariamente. En el Ecuador, para la fecha, según el Ministerio de Salud Pública, (2020), en su boletín actualizado el 06 de julio de 2020, reconoce la existencia de 53.424 casos, siendo 100% casos confirmados, y 4.821 fallecidos. Es por tal motivo, que la población en general se encuentra en situación de confinamiento, siguiendo las recomendaciones gubernamentales desde el 11 de marzo de 2020.

La situación de confinamiento retrasó el inicio del año escolar 2020-2021 en la región costa, sin embargo, dos meses después se dio inicio a las clases bajo la modalidad virtual, siendo este el escenario donde los docentes, estudiantes, como principales actores del proceso adoptan a las TICs como el medio para su desarrollo, dejando a un lado el ambiente tradicional de las clases de EF.

Mediante el *Plan Educativo Aprendamos Juntos en Casa*, el ente rector de la educación en el Ecuador, emana algunos lineamientos y recomendaciones para dar continuidad en el proceso docente, determinando realizar envió de tareas en línea, evidenciar en una caja-portafolio sus proyectos, preferiblemente en formato digital, donde los estudiantes deban dirigir su aprendizaje y el docente controle y guíe el proceso respondiendo a la seguridad y el bienestar físico y emocional de los alumnos. Además, del llenado de una ficha pedagógica en la cual se debe detallar: el nombre del proyecto, el objetivo y el mecanismo de evaluación (Ministerio de Educación, 2020).

En esta ocasión, los docentes se enfrentan a una situación de cambio drástico, demandando competencias que tengan mayor profundidad y dominio de las TICs, aunado a la necesidad de aplicar estrategias novedosas enfocadas en mantener la motivación y el interés en los alumnos, invitándolos a ser protagonistas de su aprendizaje (Villafuerte, Bello, Pantaleón & Bermello, 2020). Se plantea, además, que los docentes y alumnos deben manejar un perfil crítico, consciente de sus responsabilidades e independientes en sus aprendizajes (Parra, 2020).

Las estrategias a modo general, son todas aquellas reglas, normas, leyes o vías que afirman que la decisión tomada fue la adecuada para conseguir los objetivos propuestos (Méndez, 2016). En el contexto educativo, las estrategias son aquellas acciones conscientes, responsables e intencionadas que direccionan el proceso de enseñanza-aprendizaje en un área específica del conocimiento (Rosales, 2004). Este proceso, está regido por la Didáctica, la cual, epistemológicamente es el "arte de enseñar", está se encarga de estudiar la forma en que se transmiten los conocimientos (Viñaspre, 2002). Declara Villarroel, (2006) que "...la didáctica es la reflexión del hombre inteligente sobre el acto de enseñar...".

Las estrategias didácticas son declaradas en la planificación a fin de alcanzar los objetivos propuestos por el docente, basado en el programa o currículo del área, la misión de la Unidad Educativa, la demanda social y cultural del entorno y las

necesidades individuales de los alumnos. La EF, centra su estudio en el individuo, en su capacidad de movimiento y los beneficios a nivel fisiológico y social que la práctica de actividad física estimula en el individuo (Dávila, 2011). Es por todos estos aspectos, que las estrategias docentes deben poseer un enfoque formativo. Plantea el Currículo de Educación Física, 2016) que:

La tarea de los y las docentes es construir estrategias para hacer que este documento curricular, trascienda el papel y se sitúe con sentido y significado en cada clase de Educación Física Escolar, teniendo en cuenta las características de sus estudiantes, sus historias y experiencias. De ese modo, estaremos dando un paso importante para que esta propuesta curricular se convierta realmente en una herramienta que permita generar aprendizajes significativos, principalmente en quienes aprenden, pero también en quienes enseñan (p.40).

El proceso de enseñanza-aprendizaje de la EF en el entorno escolar ecuatoriano, coloca su atención en el perfil de salida del bachillerato, es decir, el medidor del cumplimiento de los objetivos propuestos por el currículo va determinado por los aprendizajes teóricos y prácticos adquiridos durante sus estudios escolares. Esto supone haber inculcado en los graduandos la capacidad de reconocer sus diferencias individuales y sus capacidades motrices, identificar las prácticas corporales que le generen bienestar para que formen parte de su estilo de vida, así como también, incentivar su participación en diferentes actividades placenteras comprometiendo a sus emociones y favoreciendo mejoras en la salud (Currículo de Educación Física, 2016).

Para responder a la construcción del perfil de salida del bachiller ecuatoriano, se debe reconocer las exigencias del contexto actual, en el cual, se presenta un impacto significativo en el uso de los medios de comunicación y las redes sociales. Para ello, es necesario tomar los aspectos positivos de estas por sus múltiples aportes, como señala Villafuerte *et al.*, (2020) "Las TIC... han aportado en la propuesta de innovación didáctica que son necesarias en este reto" (p.136).

Es necesario reseñar, que diferentes escenarios de intercambio de conocimientos como seminarios, congresos, simposios, entre otros eventos relacionados a la función educativa, los expertos sugieren realizar transformaciones y adecuaciones novedosas que garanticen calidad en el proceso docente. Ahora bien, ¿será este el momento propicio para implementar nuevas estrategias que provoque en los alumnos independencia educativa?, ¿Que sean protagonistas de su aprendizaje?, ¿Qué retomen la lectura profunda y comprensiva, el análisis y la reflexión como métodos principales de estudio?, además, ¿Qué realicen práctica sistemática de actividad física enfocada en la salud, reconociendo los beneficios de estas prácticas para su formación integral, preparados para la vida? Es un reto para los docentes

del área establecer estrategias didácticas que motiven a los alumnos al estudio de la EF en estos tiempos de confinamiento.

En reuniones con docentes de diferentes centros educativos fiscales y privados, a través, de la herramienta tecnológica de videoconferencia y mediante la aplicación de una encuesta como instrumento de recolección de información, se logró evidenciar que los docentes del área de la EF conservan la misma lógica de trabajo de la clase presencial en aula, priorizando el método tradicional de mando directo en las clases prácticas y abusando de la videoconferencia. Manifestando además, dudas e incertidumbres en cuanto a que estrategia didáctica aplicar a fin de garantizar efectividad en el proceso.

A partir de lo antes planteado, surge la necesidad de establecer diferentes estrategias didácticas coherentes con el contexto educativo actual brindando efectividad en el estudio de la EF en el entorno escolar. Para ello se revisaron los antecedentes teóricos que sustentan al estudio de la didáctica, sus componentes, como evaluar la clase de EF bajo la modalidad virtual y cuáles son los indicadores de efectividad. Luego, diagnosticar como los docentes viven la situación actual y qué proponen para abordarla. Por último, se tomó el currículo de área y los componentes de la didáctica como principios para estructurar de manera coherente la propuesta.

DESARROLLO

La clase de EF, es el escenario propicio para el intercambio de saberes y experiencias, en ellas, se crean las condiciones didáctico-pedagógicas para el aprendizaje de habilidades motrices básicas, habilidades deportivas, entre otras. A su vez, se desarrollan las capacidades cognitivas que en concordancia con los valores positivos de la sociedad forman equilibradamente a hombres y mujeres preparados para la vida (Colero & González, 2014).

Este escenario de intercambio de saberes y experiencias es precedido por el diseño de planificación, el cual debe estar debidamente analizada y estructurada. En ella, se declaran todas las estrategias que garantizan el buen funcionamiento del proceso docente.

Para evaluar la EF en la modalidad virtual se deben considerar los componentes esenciales del área. A su vez, declarar objetivos medibles, con un enfoque formativo, incorporando las TICs como principal herramienta para recolectar y analizar la información obtenida y proyectarla luego en la calificación. Se deben establecer parámetros los cuales sean la meta a perseguir durante el proceso.

Por lo anterior, la evaluación virtual debe incorporar los criterios planteados por el currículo, pero, adaptados al contexto actual. La elaboración de rubricas e

instrumentos de evaluación debidamente enlazadas con los objetivos y los contenidos propuestos pretenden ser un punto de apoyo en esta modalidad (Brown & Pickford, 2013).

Se debe valorar el desempeño del alumno, comparando el estado actual y el estado deseado. La retroalimentación y la autoevaluación plantean ser una técnica precisa, ya que, permite despertar conciencia en los alumnos en cuanto qué puede hacer, cómo lo puede hacer y qué tanto se esforzó para lograrlo. Valorando sus competencias y disposición individual (Blázquez, 2006). Para hablar de una clase efectiva hay que conocer algunas definiciones previas, las cuales, garantizan la comprensión en torno a la coherencia entre sus indicadores:

Eficiencia: el diccionario de la Real Academia Española RAE, (2020) la define como "la capacidad de disponer de alguien o algo para conseguir un efecto determinado". Para Rojas et al., (2018) definen la eficiencia como la "capacidad de alcanzar un objetivo recurriendo al menor gasto de recursos posibles". Méndez, (2016) sostiene que la eficiencia en el entorno del entrenamiento deportivo va enfocado a la ejecución del "gesto deportivo, utilizando la menor energía posible".

Por lo anterior, la eficiencia en el entorno educativo se traduce como el proceso que lleva al logro de un objetivo, priorizando el uso óptimo de los recursos. Su evaluación va de acuerdo al logro vs costo. Mide los resultados considerando el gasto de recursos.

Eficacia: la RAE la define como la "capacidad de lograr el efecto que se desea o se espera". Declara (Rojas et al., (2018) que la eficiencia en el entorno organizacional se define como la "Capacidad de una organización para lograr los objetivos" y Méndez en el deporte como "la ejecución del gesto deportivo con el mayor resultado".

La eficacia se enfoca en los objetivos, compara lo logrado con lo esperado, no escatima en recursos para alcanzar sus metas. Es decir, contrasta los resultados con los objetivos planteados. Su evaluación va de acuerdo al logro vs objetivo planificado.

La efectividad es sinónimo de eficacia (RAE, 2020). La efectividad en la clase de EF en la modalidad virtual irá determinada por el uso óptimo de los recursos (humanos, materiales tecnológicos y financieros). También, establecer la metodología adecuada a fin de motivar a los alumnos al logro de los objetivos diseñados y no al cumplimiento de tareas.

Una clase de EF efectiva estará garantizada por el cumplimiento de los objetivos planteados. Una clase debidamente estructurada, respetando sus partes: inicial, principal y final aseguran una precisa utilización de los recursos, principalmente del

tiempo. Cada clase tiene un desarrollo distinto, el transcurrir de la clase determinará que variantes utilizar, la estrategia aplicada debe seguir los aspectos metodológicos de lo simple a lo complejo, se recomienda priorizar el juego como método de enseñanza para evitar el aburrimiento en los estudiantes (Guzmán, 2020).

MATERIAL Y MÉTODOS

La técnica de muestreo intencional permitió reunir a 18 docentes que imparten la asignatura de EF a estudiantes de los niveles de Educación Básico Superior (8º, 9º y 10º año) y Bachillerato General Unificado (1º, 2º y 3º año). Los cuales, desarrollan sus funciones dentro de la provincia de Manabí, 28% pertenecen a instituciones fiscales y 72% a instituciones privadas.

Se desarrollaron tres contactos mediante la aplicación de videoconferencias Zoom. Las temáticas de los encuentros estuvieron distribuidas según la adaptación a las tres temáticas propuestas por Nieto *et al.* (2020) quedando de la siguiente manera:

¿Cómo vivimos los docentes de EF la situación actual?

¿Qué estamos haciendo los profesores de EF ante la situación de confinamiento social y enseñanza virtual?

¿Qué podemos plantear en cuanto a la problemática de evaluar y calificar?

Se aplicó un cuestionario de encuesta en línea, elaborado en el Microsoft. form (365), compuesto de las tres interrogantes trabajadas en los contactos virtuales a fin de recolectar la evidencia necesaria.

Los métodos teóricos de investigación fueron: histórico-lógico, análisis-síntesis y estructural-sistémico, para concebir las estrategias propuestas; la encuesta y la narración de experiencias a través de encuentros constantes de manera virtual para evaluar el estado de opinión de los participantes con un enfoque cualitativo.

RESULTADOS

Con el objetivo de facilitar el proceso de sistematización de la información, se dispuso a seleccionar las reflexiones más relevantes planteadas por los 18 docentes durante las reuniones en modalidad virtual y las recogidas en el cuestionario de encuesta en línea.

¿Cómo vivimos los docentes de EF la situación actual?

El escenario docente se muestra con temor, incertidumbres y dudas con respecto al porvenir incierto que proyecta la situación actual. Afirman y concuerdan algunos

docentes que el lema “quédate en casa” ha sido motivo de mayor preocupación y ha provocado un aumento evidente del sedentarismo a nivel de la población estudiantil.

La EF se ha caracterizado por priorizar la práctica como medio para alcanzar los aprendizajes, plantean que la situación actual, ha detenido nuestras prácticas, “no solo los estudiantes han abandonado sus prácticas físicas, sino también los docentes que han sido obligados a despojarse del silbato y el cronómetro, para prestar más atención a los recursos digitales”.

El manejo de las herramientas tecnológicas resulta más fácil para los jóvenes de esta generación o los nativos digitales, sin embargo, llama la atención que los docentes manifiestan que “los alumnos también muestran dificultad al momento de manejar las plataformas, eso está causando lentitud en el proceso... otro aspecto es que no todos tienen computador o laptop, algunos manejan su smartphone o tablet, otros no tienen cámaras o micrófonos, eso dificulta el desarrollo de la clase”.

¿Qué estamos haciendo los profesores de EF ante la situación de confinamiento social y la enseñanza virtual?

Los docentes en un 100% se mantienen en constantes capacitaciones y actualizaciones referentes al área de la EF, sin embargo, en menor medida en cuanto al manejo de las nuevas tecnologías de información se refiere. Además, plantean utilizar las mismas estrategias que se utilizan en los escenarios presenciales, enfatizan al “mando directo” como mejor método para el logro de los objetivos.

Siguiere que seguir los lineamientos del Ministerio de Educación es la mejor opción, sin embargo, se sostuvo un largo debate en cuanto al envío de tareas, registro de asistencias y los horarios asignados para tareas, se recoge lo siguiente de uno de los docentes:

Las instituciones privadas están aplicando estrategias distintas a las instituciones fiscales, los privados mantienen clases sincrónicas, por videoconferencias, eso hace que el estudiante deba cumplir horarios tanto de clases como de tareas... están saturando a los alumnos, eso lo digo como padre de familia... se debe considerar a los alumnos que no puedan conectarse por dificultades como la conectividad a internet, situaciones personales o no estar dispuesto por bajo estado anímico.

Aportan que “planificar y distribuir los contenidos ha sido la temática que más tiempo les exige... las herramientas digitales antes eran un complemento del proceso docente, ahora son la prioridad, eso sugiere reestructurar toda nuestra visión de cómo manejar a la EF, sobre todo en la práctica”.

¿Qué podemos plantear en cuanto a la problemática de evaluar y calificar?

Evaluar siempre ha sido una categoría compleja dentro del proceso docente de la EF, la modalidad virtual la complejiza aún más. Los docentes manifiestan que “es necesario evidenciar el trabajo realizado en la práctica y las recomendaciones ministeriales van dirigidas a evitar fotos y grabaciones de los estudiantes... a través de la virtualidad se pierde exactitud en la evaluación de parámetros físicos y técnicos”.

Los docentes realizaron diferentes planteamientos para dar solución a esta problemática:

- Elaborar rubricas: las cuales contengan disgregados los objetivos propuestos. además, puedan ser manipulados, ejecutados y controlados por los padres de familia y los alumnos.
- Redistribuir los contenidos: plantear contenidos que puedan ser autoevaluados. Simplificar su ejecución práctica, direccionados a ser ejecutados en casa.
- Diseñar evaluaciones online: utilizar las herramientas digitales para evaluar teoría y práctica de manera continua.
- Calificar por competencias: considerar las diferencias individuales de los alumnos, determinar la calificación de acuerdo al cumplimiento de los objetivos, pero, valorando su dedicación y esfuerzo.

Los docentes concluyen que la evaluación debe ser formativa, y se acogen a la propuesta de la Agencia de Calidad de la Educación, (2017), en su *Guía de uso: evaluación formativa*, donde se declara que el ciclo de la evaluación formativa debe responder a las interrogantes: “¿hacia dónde vamos?, ¿Dónde estamos? Y ¿Cómo seguimos avanzando? (p.13).

Concluyen que “debemos compartir metas, definir los criterios de evaluación, reunir la evidencia para luego interpretarla, identificar la brecha de aprendizaje y tomar acciones para reducir la brecha”.

DISCUSIÓN

El diagnóstico realizado demostró las limitaciones de los docentes para mejorar o mantener la eficacia de las clases de EF en las condiciones de confinamiento, lo cual resulta lógico por la brusquedad de los cambios y lo dramático de la situación.

Propuestas como la presentada en esta investigación son una necesidad compartida por estudiantes padres y docentes de la especialidad. La EF se convierte en estas

condiciones en un medio de conservar la salud física y psicológica de los estudiantes como nunca antes lo ha sido.

Al contrastar los resultados obtenidos y la discusión planteada por Nieto *et al.* (2020), resulta necesario asumir la concordancia existente en cuanto a que la EF ha sido una de las asignaturas que más se ha visto afectada en el confinamiento. Por tanto, la propuesta va encaminada en brindar una alternativa, la cual, viene funcionando y resulta útil para los docentes.

La socialización de la propuesta a los docentes participantes demostró gran aceptación en el aspecto didáctico práctico, expresándose un alto nivel de satisfacción por la factibilidad para su utilización.

La experiencia práctica de la aplicación de estas estrategias ha dejado resultados positivos en los autores de la investigación y por eso son compartidas con la comunidad de docentes de la provincia.

PROPUESTA

Para contribuir a revertir esta situación y mejorar la eficacia del proceso docente de la educación física en condiciones de confinamiento, los autores diseñan la siguiente propuesta que pretende brindar algunas alternativas que guíen el proceso de enseñanza-aprendizaje de la EF en la modalidad virtual. Los componentes de la didáctica fueron el punto de partida para estructurar de manera coherente a la propuesta.

Está dirigida a los alumnos de los niveles de Educación Básico Superior (8º, 9º y 10º año) y Bachillerato General Unificado (1º, 2º y 3º año). Los contenidos fueron adaptados de acuerdo al nivel básico trabajado, los objetivos planteados y las características del docente. Se eligió los contenidos respetando al currículo, el cual fue, la guía indispensable para la elaboración de la propuesta y sus adaptaciones están enmarcadas en el contexto virtual. Se presentan por cuadros para su fácil comprensión.

El Currículo de Educación Física, (2016), en su segundo apartado titulado "contribución del área de Educación Física al perfil de salida del bachillerato ecuatoriano", declara que la EF:

Permite al sujeto reconocerse como multidimensional y holístico, que pone en juego y compromete su existencia corporal, emocional, sensible, intelectual, espiritual y social en cada acción que realiza, dentro de la vida escolar y fuera de ella, aportando a la construcción de su identidad...

...Incentiva la participación en gran variedad de prácticas corporales, presentes en la riqueza de su contexto, seleccionando aquellas que resultan

más significativas y placenteras, para realizarlas de manera segura en beneficio de la salud y de la calidad de vida (p.43).

Estos fueron seleccionados como objetivos macros o metas a cumplir a través de la propuesta. El cumplimiento de ellos, será un indicador de efectividad en el proceso.

Tabla 1. Objetivos

Bloque	Objetivos	Objetivos específicos
Prácticas Lúdicas: los juegos y el jugar.	Percibir la satisfacción que transmiten los juegos tradicionales y recreativos.	Elaborar materiales específicos de los juegos tradicionales. Ejecutar en la práctica diferentes juegos tradicionales y recreativos. Dirigir juegos cumpliendo con los pasos metodológicos.
Prácticas gimnásticas.	Incrementar los niveles de eficiencia física mediante entrenamientos en casa.	Evaluar las capacidades físicas de los alumnos. Identificar que método es el idóneo para el desarrollo de las capacidades físicas. Dominar la metodología para planificar y dosificar la preparación física en casa.
Prácticas deportivas.	Desarrollar habilidades específicas deportivas mediante entrenamientos alternativos.	Conocer la estructura deportiva nacional e internacional. Conocer los eventos deportivos inmersos dentro del programa olímpico. Dominar las habilidades básicas deportivas.
Relación entre prácticas corporales y salud.	Identificar los beneficios que las prácticas sistemáticas de actividad física y la balanceada nutrición brinda al organismo.	Reconocer los beneficios que otorga la práctica sistemática de actividad física al organismo. Establecer hábitos alimenticios saludables.
Construcción de la identidad corporal.	Reconocer y valorar las capacidades individuales respetando nuestras diferencias.	Identificar el rendimiento físico individual. Comparar el rendimiento físico entre los participantes.

Prácticas corporales expresivas y comunicativas.

Ejecutar actividades bailadas como el bailoacción dirigidas al aumento del rendimiento físico.

Identificar los diferentes ritmos nacionales e internacionales.

Tabla 2. Contenidos

Bloques de contenidos	Temas	Sub-temas
Prácticas Lúdicas: los juegos y el jugar.	Los juegos dentro del enfoque formativo.	Los juegos. Tipos, características, clasificación. Metodología para la elaboración de materiales específicos del juego: cometas, zumbador, pelotas, yoyos, entre otros. Pasos metodológicos para dirigir los juegos.
Prácticas gimnásticas.	Principios del entrenamiento deportivo. Desarrollo de las capacidades físicas. Sistemas de entrenamiento físico.	Las capacidades físicas: definición, tipos, características generales. Pruebas de eficiencia física (antes, durante y después). Métodos de entrenamiento, planificación y dosificación de la preparación física. Formas de organizar el entrenamiento físico: individual, circuitos, estaciones, entre otros.
Prácticas deportivas.	Estructura Deportiva Internacional. Habilidades básicas deportivas. Deportes alternativos.	Eventos del Ciclo Olímpico y propios de las especialidades deportivas. Definiciones y principios básicos del entrenamiento deportivo. Habilidades básicas deportivas de sus deportes preferidos.
Relaciones entre prácticas corporales y salud.	Condición física. Nutrición e higiene.	La práctica sistemática de actividad física y sus beneficios. Nutrición. Los macronutrientes.
Construcción de la identidad corporal.	Identificar la constitución física personal.	Los somato tipos. Tipos. Comparar somato tipos y rendimiento físico de los alumnos.
Prácticas corporales expresivas y comunicativas.	Bailes modernos y alternativos. Zumba, “bailo acción”.	Ejecución de actividades bailables desde casa. Zumba “Bailo acción”. Ritmos nacionales e internacionales. Ejecución práctica.

Tabla 3. Medios

Para comunicaciones generales con alumnos y padres de familia	Para la clase	Para evaluar
Correo electrónico, grupos de WhatsApp y entorno virtual Runachay y Teams.	Entorno virtual Runachay y Teams. Word, Excel, Power Point, PDF, entre otras. Canales de YouTube, Zoom, Blog y creación de páginas web. De almacenamiento: OneDrive. Google Drive.	Entorno virtual Elearning Runachay y Teams. Microfost.Form (365). Kahoot!, quizizz, Formative, portafolio digital.

Los métodos de enseñanza de la EF tradicional planteados por Mosston y Delgado citado por (Hernández, 2009), como “la enseñanza basada en tareas, el descubrimiento guiado, la resolución de problemas, enseñanza recíproca, entre otros”, reúnen la esencia de los métodos actuales. Al parecer, al transcurrir el tiempo solo cambia de nombres.

La Web del maestro, (2020), en su artículo titulado “22 metodologías innovadoras que todo profesor debería conocer ahora”, sugieren algunas alternativas. A continuación se detallan algunos a fin de seleccionar y aplicar el más conveniente.

Tabla 4. Métodos y formas organizativas

Método	Características	Rol docente	Rol alumno	Forma de organización
Aprendizaje Basado en Problemas (ABP)	Se basa en problemas reales, busca dar solución factible a los problemas planteados. Se diseña el problema, se da lectura y se plantean las alternativas de solución.	Guía o tutor.	Activo, reflexivo y analítico.	Individual, parejas, grupos o equipos, toda la clase.
Flipped Classroom (aula invertida)	Se invierten la estructura de la clase. Se envía al alumno material en línea: infografía, videos, archivos, fichas, entre otros. Luego se discute en clase y se evalúa.	Facilitador y moderador .	Reflexivo, analítico e independiente.	Individual, parejas, grupos o equipos, toda la clase.
Aprendizaje basado en juegos	Se aprende jugando. Centra su desarrollo en el juego libre y el juego guiado.	Guía y moderador	Activo, analítico.	Parejas, grupos o equipos.

Aprendizaje cooperativo	Se basa en la interacción y el intercambio de ideas con respecto a un tema específico. Responde a objetivos comunes.	Facilitador y moderador .	Activo, reflexivo, analítico y colaborador.	Grupos o equipos (3-6 personas).
Thinking Based Learning (aprendizaje basado en el pensamiento)	Desarrolla destrezas del pensamiento, evita la memorización. Dirigido a convertir la experiencia en conocimiento.	Facilitador y moderador .	Activo, reflexivo, analítico y crítico.	Individual, grupos o equipos.
Glosario colaborativo	Permite conceptualizar términos referentes al tema o al área en general. Se elabora bajo la consulta en clase o como actividad autónoma.	Guía o tutor.	Analítico e indagador.	Individual
Aprendizaje basado en el dialogo	Se desarrolla mediante la conversación. Responder preguntas abiertas basadas en el tema.	Facilitador y moderador .	Reflexivo.	Individual, parejas, grupos o equipos.

Tabla 5. Evaluación

Instrumento	Características	Actividades
Rubricas	Permite desglosar los indicadores a evaluar. Se elabora un cuadro de doble entrada y se detallan los alcances en relación al objetivo. Utilizada mayormente para evaluar proyectos escritos.	Maquetas, mapas conceptuales, organizadores gráficos, bailes, debates, grabaciones, juegos, línea del tiempo, ejercicios prácticos, como: preparación física, técnicas deportivas, entre otros.
Portafolio de evidencias	Permite evidenciar las actividades realizadas. Su producción en la modalidad virtual va determinada por: proyectos escritos, grabaciones, entre otros materiales que puedan ser organizados en portafolios o carpetas digitales.	
Guía de observación	Instrumento para evaluar principalmente la ejecución técnica de alguna habilidad física. Se diseñan de acuerdo a la metodología para realizar de manera práctica la actividad. Centra su objetivo en identificar errores técnicos.	
Tabla de registros	Consiste en recolectar los resultados obtenidos en las mediciones de condición física. Reúne los resultados cuantitativos para luego ser	

comparados con los parámetros establecidos para la edad o comparados con los resultados previos a la aplicación de un programa de preparación física.

CONCLUSIONES

La necesidad de formar profesionales de EF comprometidos con el autodesarrollo, conocedores y dotados de habilidades para aprender, poner en práctica y desarrollar las aplicaciones informáticas que cada día abarcan un mayor espacio.

Los medios en la modalidad virtual son indispensables para garantizar una clase de calidad y por ende, una clase de EF efectiva, ante la imposibilidad del contacto físico característico en nuestra especialidad. Es necesario que los docentes participen en conferencias y capacitaciones en cuanto al uso de las herramientas tecnológicas se refiere.

El estudio de la educación física en el entorno escolar ha tomado otro rumbo y algunos docentes plantean que no se manejan con las tecnologías de información como lo hacen los jóvenes de esta generación. Sin embargo, muestran interés en actualizar sus conocimientos, comprometidos a realizar capacitaciones y actualizaciones sistemáticas, que brinden efectividad en el proceso docente.

Las estrategias didácticas propuestas permitieron que los estudiantes dieran los primeros pasos en la adquisición de autonomía e independencia en las clases, además, los docentes lograron optimizar su tiempo de trabajo y plantearon propuestas innovadoras, siendo estos indicadores de efectividad en las clases de EF en la modalidad virtual.

Los contenidos propuestos deben ser adaptados a cada realidad docente. Es necesario realizar actividades prácticas, las cuales, puedan ser realizadas en espacios reducidos, sin materiales específicos del deporte, sino con medios alternativos del hogar. Además, que puedan estar acompañadas de los integrantes de la familia y así propiciar la integración y la puesta en práctica de la actividad física.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Agencia de Calidad de la Educación. (2017). *Guía de Uso : Evaluación Formativa*. 36. Retrieved from https://educrea.cl/wp-content/uploads/2019/10/Guia_de_Uso_Evaluacion_formativa.pdf

Blázquez, D. (2006). *Evaluar en Educación Física* (Novena Edi).

Brown, S., & Pickford, R. (2013). *Evaluación de habilidades y competencias en Educación Superior* ((Vol. 36). N. Ediciones., Ed.). recuperado en: <https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=Ozl5BgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA55&dq=Orientaciones+para+la>

[+Evaluación+Formativa+de+las+competencias+en+el+aula&ots=O2BSY4G0lu&sig=tkwWhD8xpl8e7Kk9jfylmY0mad4&redir_esc=y#v=onepage&q=Orientaciones para la Evaluación](#)

- Calero Morales, S., & González Catalá, S. A. (2014). *Teoría y metodología de la Educación Física*. <https://doi.org/http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/9227>
- Dávila, M. (2011). *La enseñanza de la educación física: propuesta para desarrollar competencias en la escuela*. Trillas.
- Guzmán, A. P. (2020). *La clase de Educación Física: Los retos de estos tiempos*. Recuperado en: http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Havana/pdf/laclasedeeducacionfisica_01.pdf
- Hernández, B. (2009). Los métodos de enseñanza en la Educación Física. Recuperado en: <https://www.efdeportes.com/efd132/los-metodos-de-ensenanza-en-la-educacion-fisica.htm>
- Mendez, U. (2016). Educación, Actividad Física y Deportes. In *Utn*.
- Ministerio de Educación. (2016). *Currículo de Educación Física*. No. Acuerdo ministerial N° 0041-14.
- Ministerio de Educación. (2020). *Plan Educativo Aprendamos Juntos en Casa*. 1–3. recuperado en: <https://educacion.gob.ec/plan-educativo-covid-19-se-presento-el-16-de-marzo/>
- Ministerio de Salud Pública. (2020). *Coronavirus, Covid-19*. Consultado el 06 de julio. <https://www.salud.gob.ec/coronavirus-covid-19/>
- Nieto, T., Herranz, B., López, V. (2020). *Educación Física en tiempos de Coronavirus y confinamiento: Análisis desde la experiencia*. Emás. Webcionario 65, 151–181. [https://emasf.webcindario.com/Educacion fisica en tiempos de coronavirus y confinamiento.pdf](https://emasf.webcindario.com/Educacion%20fisica%20en%20tiempos%20de%20coronavirus%20y%20confinamiento.pdf)
- Organización Mundial de la Salud. (2020). La OMS caracteriza a COVID-19 como una pandemia. Recuperado en: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15756:who-characterizes-covid-19-as-a-pandemic&Itemid=1926&lang=es
- Parra, C. (2020). Prácticas de docencia tradicional en ambientes de educación virtual. *Academia y Virtualidad*, 13(1), 93–106. <https://doi.org/10.18359/ravi.4295>
- Real Academia Española. (2020). *Diccionario de la lengua española*, 23.ª ed., [versión 23.3 en línea]. Consultado el 07 de julio de 2020 recuperado en: <https://dle.rae.es>
- Rojas, M., Jaimes, L., & Valencia, M. (2018). (2018). *Efectividad, eficacia y eficiencia en equipos de trabajo*. Recuperado en: <https://www.diferenciador.com/diferencia-entre-eficacia-y-eficiencia/>
- Rosales, A. (2004). Estrategias didácticas o de intervención docente en el área de la educación física. *Educación Física y Deportes. Revista Digital*, 75, 1–5.
- Villafuerte, J., Bello, J., Pantaleón, Y., & Bermello, J. (2020). Rol de Los docentes ante la Crisis del Covid-19, una mirada desde el enfoque humano. *REFCaIE*, 8(1), 134–150.
- Viñaspre, P. (2002). *Manual de educación física y deportes: técnicas y actividades prácticas*. Barcelona: Océano.
- Web del Maestro. (2020). 22 metodologías innovadoras que todo profesor debería conocer ahora. Recuperado en: <https://webdelmaestrocmf.com/portal/8-metodologias-profesor-deberia-conocer-ahora/>
- Villaroel, J. (2006). *Modelos pedagógicos. Cultura Física*. (Vol. 38).