



**UTMACH**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**INNOVACIÓN METODOLÓGICA DE EJERCICIOS AERÓBICOS EN CLASES VIRTUALES Y SU INFLUENCIA EN LA AUTOESTIMA DE ESTUDIANTES CON SOBREPESO EN BACHILLERATO**

**PARRALES BECERRA GEOVANNY ALEXANDER  
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**MACHALA  
2021**



**UTMACH**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y  
DEPORTE**

**INNOVACIÓN METODOLÓGICA DE EJERCICIOS AERÓBICOS  
EN CLASES VIRTUALES Y SU INFLUENCIA EN LA  
AUTOESTIMA DE ESTUDIANTES CON SOBREPESO EN  
BACHILLERATO**

**PARRALES BECERRA GEOVANNY ALEXANDER  
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**MACHALA  
2021**



**UTMACH**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y  
DEPORTE**

**PROYECTOS INTEGRADORES**

**INNOVACIÓN METODOLÓGICA DE EJERCICIOS  
AERÓBICOS EN CLASES VIRTUALES Y SU INFLUENCIA EN  
LA AUTOESTIMA DE ESTUDIANTES CON SOBREPESO EN  
BACHILLERATO**

**PARRALES BECERRA GEOVANNY ALEXANDER  
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**MONTES REYNA WILSON EUGENIO**

**MACHALA  
2021**

# TITULACIÓN: INNOVACIÓN METODOLÓGICA DE EJERCICIOS AERÓBICOS EN CLASES VIRTUALES Y SU INFLUENCIA EN LA AUTOESTIMA DE ESTUDIANTES CON SOBRE PESO DE BACHILLERATO

*por* Parrales Becerra Geovanny Alexander

---

**Fecha de entrega:** 17-feb-2022 10:08a.m. (UTC-0500)

**Identificador de la entrega:** 1764632097

**Nombre del archivo:** TITULACI\_N\_PARRALES\_GEOVANNY\_D2-2021.docx (16.45M)

**Total de palabras:** 20288

**Total de caracteres:** 114179

# TITULACIÓN: INNOVACIÓN METODOLÓGICA DE EJERCICIOS AERÓBICOS EN CLASES VIRTUALES Y SU INFLUENCIA EN LA AUTOESTIMA DE ESTUDIANTES CON SOBRE PESO DE BACHILLERATO

## INFORME DE ORIGINALIDAD

6%

INDICE DE SIMILITUD

6%

FUENTES DE INTERNET

2%

PUBLICACIONES

4%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1

Submitted to Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya

Trabajo del estudiante

<1%

2

Submitted to Universidad Católica del CIBAO

Trabajo del estudiante

<1%

3

repositorio.itfip.edu.co

Fuente de Internet

<1%

4

documents.mx

Fuente de Internet

<1%

5

Submitted to Consorcio CIXUG

Trabajo del estudiante

<1%

6

Lacerda, Rosane Freire(Sousa Júnior, José Geraldo de). ""Volveré, y Seré Millones" : Contribuições Descoloniais dos Movimentos Indígenas Latino Americanos para a Superação do Mito do Estado-Nação", RIUnB, 2014.

<1%

## CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL

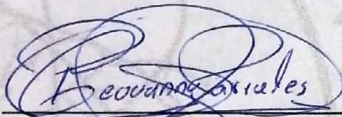
El que suscribe, PARRALES BÉCERRA GEOVANNY ALEXANDER, en calidad de autor del siguiente trabajo escrito titulado INNOVACIÓN METODOLÓGICA DE EJERCICIOS AERÓBICOS EN CLASES VIRTUALES Y SU INFLUENCIA EN LA AUTOESTIMA DE ESTUDIANTES CON SOBREPESO EN BACHILLERATO, otorga a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tiene potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

El autor declara que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

El autor como garante de la autoría de la obra y en relación a la misma, declara que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que asume la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de Machala el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.



PARRALES BÉCERRA GEOVANNY ALEXANDER

0704562651

## **DEDICATORIA**

Dedico esta investigación a Dios, a mis padres que me dieron el apoyo suficiente para no decaer cuando todo parecía complicado e imposible., a mis hermanas, quienes han sido el motor y la razón de cada esfuerzo realizado para llegar a este momento.

También agrego a mis amigos más cercanos y especialmente a mis profesores de la carrera, siempre estuvieron ahí para motivarme, aconsejarme y apoyarme en los buenos y malos momentos.

Todas las enseñanzas, la comprensión y la paciencia de cada uno de ellos me enseñaron a luchar, a perseverar, a entender que todo esfuerzo sería recompensado y que con responsabilidad y humildad todo nos sería posible.

Todo este logro no hubiera sido posible sin su ayuda.

Sin duda podemos decir que este es el resultado de todo el esfuerzo, sacrificio, empeño y dedicación puesta de principio a fin.

***GEOVANNY PARRALES.***

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero expresar mi gratitud a Dios quien con su bendición llena siempre mi vida y a toda mi familia por estar siempre presentes, a mis padres que me dieron el apoyo suficiente para no decaer cuando todo parecía complicado e imposible., a mis hermanas, quienes han sido el motor y la razón de cada esfuerzo realizado para llegar a este momento.

También al personal de esta noble institución, por confiar en mí, abrirme las puertas y permitirme realizar todo el proceso investigativo dentro de su establecimiento educativo.

De igual manera a la Universidad Técnica de Machala, a toda la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, a mis profesores que estuvieron conmigo en este proceso de preparación para la profesionalización, un agradecimiento especialmente a mis profesores de la carrera, Mg. Rivas, Licd. Montero, Licd. Montes, Licd. Aguinda a la Licda. Fabiola, Licd. Heredia, Licd. Rojas no olvidaré su clase, Licda. Janeth que siempre me apoyo aunque en ocasiones yo tenia la culpa, gracias a todos por enseñarme todo lo que sé y más que eso por guiarme para ser una mejor persona y un excelente profesional y siempre estuvieron ahí para motivarme, aconsejarme y apoyarme en los buenos y malos momentos.

***GEOVANNY PARRALES.***



## RESUMEN

“INNOVACIÓN METODOLÓGICA DE EJERCICIOS AERÓBICOS EN CLASES VIRTUALES Y SU INFLUENCIA EN LA AUTOESTIMA DE ESTUDIANTES CON SOBRE PESO DE BACHILLERATO”

Autor:

Geovanny Alexander Parrales Becerra

Tutor:

Lic. Wilson Montes Mgs

El presente trabajo de investigación se trata de un proyecto integrador, y se centró en la Innovación Metodológica de Ejercicios Aeróbicos en clases virtuales y su Influencia en la Autoestima de Estudiantes con sobre peso de Bachillerato, su objetivo se basó en determinar la innovación metodológica de ejercicios aeróbicos en estudiantes de bachillerato con sobre peso a causa de clases virtuales, además se complementó con Proponer ejercicios aeróbicos como innovación metodológica para Identificar los ejercicios aeróbicos que ayuden al autoestima de los estudiantes con sobre peso. De esta manera se propuso la innovación de estrategias metodologías que requiere el docente para mejorar el sobre peso y condición de vida saludable para los estudiantes a partir de las clases ejecutadas

La recopilación de datos se fundamentó desde el enfoque mixto el mismo que: “puede ser comprendido como “(...) un proceso que recolecta, analiza y vierte datos cuantitativos y cualitativos, en un mismo estudio” en su publicación (Barrantes, R. (2014). Investigación, Un camino al conocimiento, Un Enfoque Cualitativo, Cuantitativo y Mixto. San José, Costa Rica, Editorial EUNED), citado por (Salas Ocampo, 2019) con una metodología de investigación-acción en la educación de carácter descriptivo, logrando diagnosticar la realidad en la escuela Ciudad de Machala, en relación a la Innovación

Metodológica en las clases virtuales para la aplicación de Ejercicios Aeróbicos dirigido a estudiantes de bachillerato con Sobre Peso. Los métodos de mayor incidencia en esta indagación es el analítico-sintético y otros que se integraron en calidad de auxiliares, como: el comparativo y el bibliográfico, mismos que aportaron significativamente al momento de recabar la información con base a los objetivos específicos para contribuir al objetivo general, mismos que estuvieron redactados para abarcar aspectos relacionados con la revisión literaria, con la investigación de campo y finalmente para sostener la propuesta integradora, como aporte a favor de la institución educativa que facilitó el acceso para concretar la investigación. En relación con la muestra se consideró a todos los docentes de Bachillerato,

El instrumento de recolección de información que se aplicó fue la encuesta, donde se implementaron las preguntas en relación a los objetos de estudio, y que derivaron dos dimensiones, sus indicadores sirvieron de guía para la elaboración de los instrumentos con una escala de Likert, que facilitó la recepción de opiniones y actitudes de las personas vinculadas en esta indagación, al mismo tiempo puntuar a partir de respuestas fijas el rango de valores.

El análisis de resultados en la encuesta se demuestra que la aplicación de estrategias innovadoras durante las clases virtuales ayuda y mejora la autoestima al estudiante que sufre de sobrepeso.

Palabras clave: innovación metodológica, ejercicios aeróbicos, clases virtuales de educación física, **autoestima**, sobre peso.

## ABSTRACT

“METHODOLOGICAL INNOVATION OF AEROBIC EXERCISES IN VIRTUAL CLASSES AND ITS INFLUENCE ON THE SELF-ESTEEM OF STUDENTS WITH OVERWEIGHT IN HIGH SCHOOL”

Autor:

Geovanny Alexander Parrales Becerra

Tutor:

Lic. Wilson Montes Mgs

The present research work is an integrative project, and focused on the Methodological Innovation of Aerobic Exercises in virtual classes and its Influence on the Self-esteem of Overweight High School Students, its objective was based on determining the methodological innovation of exercises aerobics in overweight high school students due to virtual classes, it was also complemented with Propose aerobic exercises as a methodological innovation to identify aerobic exercises that help the self-esteem of overweight students. In this way, the innovation of methodological strategies that the teacher requires to improve overweight and healthy living conditions for students from the classes carried out was proposed.

The data collection was based on the mixed approach, which: "can be understood as "(...) a process that collects, analyzes and pours quantitative and qualitative data, in the same study" (Tashakkori and Teddlie, 2003, referred to in Barrantes, 2014, p.100), cited by (Salas Ocampo, 2019) with a descriptive action-research methodology in education, managing to diagnose the reality in the City of Machala school, in relation to the Methodological Innovation in the virtual classes for the application of Aerobic Exercises aimed at overweight high school students. The methods with the greatest incidence in

this inquiry are the analytical-synthetic and others that were integrated as auxiliaries, such as: the comparative and the bibliographic, which contributed significantly at the time of collecting the information based on the specific objectives to contribute to the general objective, which were written to cover aspects related to literary review, field research and finally to support the integrating proposal, as a contribution in favor of the educational institution that facilitated access to carry out the research. In relation to the sample, all Bacalaureate teachers were considered,

The information collection instrument that was applied was the survey, where the questions were implemented in relation to the objects of study, and that derived two dimensions, its indicators served as a guide for the elaboration of the instruments with a Likert scale, which facilitated the reception of opinions and attitudes of the people involved in this inquiry, at the same time scoring the range of values from fixed answers.

The analysis of the results in the survey shows that the application of innovative strategies during virtual classes helps and motivates the student who is overweight.

Keywords: methodological innovation, aerobic exercises, virtual physical education classes, self-esteem, overweight.

## Tabla de contenido

DEDICATORIA .....	IV
AGRADECIMIENTO.....	V
RESUMEN .....	VI
<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>12</b>
<b>CAPÍTULO I .....</b>	<b>15</b>
<b>EL PROBLEMA.....</b>	<b>15</b>
1.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN .....	15
1.2 SITUACIÓN CONFLICTO .....	16
1.3 CAUSAS Y CONSECUENCIAS.....	17
1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA .....	17
1.5 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	18
1.6 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	18
1.7 OBJETIVOS .....	20
<i>Objetivo general</i> .....	20
1.7.1 OBJETIVO ESPECÍFICO .....	20
<b>CAPÍTULO II. ....</b>	<b>21</b>
1.1.1.1.....	21
2.1.1.1.....	21
<b>MARCO REFERENCIAL.....</b>	<b>21</b>
2.1 MARCO LEGAL.....	21
<i>Constitución de la República</i> .....	21
<i>Ley Orgánica de Educación intercultural</i> .....	22
<i>Plan Nacional de Buen Vivir</i> .....	23
<i>Ley del Deporte</i> .....	24
2.2 MARCO TEÓRICO .....	25
<i>El constructivismo aplicado en la Educación Física</i> .....	25
<i>Teoría Psicogenética de Jean Piaget</i> .....	26
<i>Teoría Socio-histórica de Lev Vygotsky</i> .....	26
<i>Teoría descubrimiento de Jerome Bruner</i> .....	27
<i>Instituciones del futuro</i> .....	28
2.3 MARCO CONCEPTUAL .....	28

<b>CAPÍTULO III.</b> ....	<b>35</b>
3.1 ENFOQUES DIAGNÓSTICOS .....	35
3.1.2 <i>Diseño de investigación</i> .....	35
3.1.2.1 <i>Población y muestra</i> .....	35
3.1.2.2 <i>Métodos de investigación</i> .....	36
3.1.2.3 <i>Técnicas e instrumentos de recolección</i> .....	36
3.2 DESCRIPCIÓN DEL PROCESO DIAGNÓSTICO .....	37
3.3 RECOPIACIÓN DE LA INFORMACIÓN .....	38
3.4 ANÁLISIS DEL CONTEXTO Y DESARROLLO DE LA MATRIZ DE REQUERIMIENTOS. ....	39
<b>CAPÍTULO IV.</b> .....	<b>50</b>
<b>PROPUESTA INTEGRADORA</b> .....	<b>50</b>
<b>CAPÍTULO V.</b> .....	<b>61</b>
<b>VALORACIÓN DE LA FACTIBILIDAD</b> .....	<b>61</b>
<b>CAPÍTULO VI</b> .....	<b>63</b>
<b>CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, LIMITACIONES Y PROSPECTIVA</b> .....	<b>63</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1 Objetos. Dimensiones e Indicadores</b> .....	<b>39</b>
Tabla 2 Fortalezas y debilidades.....	46
Tabla 3 Requerimientos a partir de las debilidades y causas identificadas en la investigación de campo .....	47
Tabla 4 Indicadores de evaluación a partir de las actividades .....	58

## INTRODUCCIÓN

Las instituciones educativas necesitan innovar sus estrategias metodológicas para el desarrollo de las clases de educación física de manera virtual, dentro de las prácticas deportivas y el empleo de Ejercicios Aeróbicos para ayudar a la estimulación de actividades físicas que mejoren su autoestima en los estudiantes con sobrepeso, en este marco es importante indicar la relevancia de la asignatura de educación física y del docente de la misma área para contribuir en la mejora de la calidad de vida y salud de los estudiantes con sobrepeso, Al respecto García, & Gil (2010), citada por (Mendoza Yépez & Martínez Benítez, 2017) acerca de educación física “nos situamos ante un tema clave a considerar en el área de EF, ya que, si el principal objetivo de la educación es el desarrollo pleno y armonioso de la persona en todos sus ámbitos”, es importante conocer cómo desarrollar y mejorar las estrategia metodológicas en ejercicios aeróbicos. Este conocimiento lo proporciona la teoría del acondicionamiento físico, dentro del desarrollo de las capacidades físicas condicionales

Las estrategias metodológicas en la aplicación de movimientos aeróbicos juegan un papel importante en el educando de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa “Ciudad de Machala” que mantiene un bajo autoestima por su sobrepeso

Este proyecto se desarrolló con el propósito de determinar la innovación metodológica de ejercicios aeróbicos en estudiantes de bachillerato con sobre peso a causa de clases virtuales y está dirigido a los docentes de bachillerato de la institución educativa

El problema se enmarcó en la falta de innovación metodológica virtual por la pandemia del Covid 19, para la aplicación de ejercicios aeróbicos que ayuden a la autoestima de los estudiantes con sobre peso por parte del docente de educación física que ayuden en la reducción del sobre peso en las clases de educación física y la estrategia que aportó para minimizar la debilidad presente en la institución educativa fue el planteamiento de un taller virtual sobre estrategias metodológicas virtuales aplicadas en el marco actual del contexto por pandemia, favoreciendo a la comunidad educativa en el momento de poner en práctica este taller en las actividades del área de educación física

El desarrollo de este trabajo responde a las experiencias alcanzadas mediante las prácticas preprofesionales y la revisión literaria de temas relacionados a los objetos de

estudio de esta investigación, cuyo análisis crítico y motivación permitieron avanzar con la indagación teórica y trabajo de campo, logrando finalmente plantear una propuesta de orientación dirigida a docentes.

En cuanto a los antecedentes referenciales se consideró un estudio de carácter internacional, realizado por la OMS en donde se concluye que a nivel mundial los países con más altos ingresos tienden a ser más proclives a la obesidad y va en aumento en las poblaciones de niños y jóvenes; asimismo, se incluyó un trabajo regional localizado en América, tienen alto porcentaje de sobrepeso en la población infantil de acuerdo a las últimas estimaciones de la UNICEF, OMS y Banco Mundial, ; de la misma manera a nivel nacional la obesidad en los escolares niños adolescentes por la falta de ejercicios y vivir de manera sedentaria, ha repercutido en esta problemática nutricional y sanitaria en el país.

Capítulo 1 habla sobre la problemática existente dentro de las instituciones educativas a raíz de la pandemia del covid 19, demostrando que el docente tiene inconvenientes al momento de aplicar estrategias metodológicas para una educación virtual en las clases de educación física. Esta problemática llevo a plantearnos la necesidad de buscar alternativas que mejoren esta deficiencia en la institución educativa.

Capítulo 2 nos lleva a la búsqueda de información actualizada sobre esta problemática que es nueva a nivel mundial y son escasas las fuentes bibliográficas actualizadas sobre una educación virtual en el bachillerato. Se complementa con el marco legal que rige sobre el sistema educativo y que involucra a varias normativas como la constitución, la Ley Orgánica de Educación Intercultural, la ley de deportes y la normativa toda una vida, que busca generar un espacio basados en los derechos y la búsqueda de una vida saludable.

El capítulo 3 nos plantea los métodos y enfoques investigativos relacionado a la educación mediante un análisis de los resultados obtenidos de las distintas herramientas de recolección de datos y que servirán de guía para la matriz de requerimientos necesario para elaborar la propuesta de intervención.



El capítulo 4 nos hace referencia de la propuesta de implementación de una guía de estrategias metodológicas activas con la aplicación de herramientas pedagógicas virtuales que ayude a levantar la autoestima del estudiante que padece de sobrepeso, la misma que favorece a la institución educativa que permitió realizar el presente trabajo.

El capítulo 5 nos permite evaluar la factibilidad de la implementación de la propuesta en los diferentes ámbitos seleccionados como indicadores entre los que se cuenta, la dimensión tecnológica, económica y ambiental, los mismos que demostraron su utilidad dentro del área en el tema seleccionado.

El capítulo 6 se basa a la reflexión de los resultados obtenidos durante la ejecución de este trabajo de investigación, llevando a generar recomendaciones y anticipándonos a su implementación en el futuro y que abarque a todos los docentes y estudiantes de la institución educativa como una herramienta que prevenga el sobrepeso y que además sea útil con el estudiantes en su autoestima.

# CAPÍTULO I

## EL PROBLEMA

### 1.1 Antecedentes de la investigación

Como antecedentes podemos referirnos (Israel, 2020) sobre la necesidad de utilizar innovaciones que vayan de la mano a los retos actuales de la educación física, permitiendo romper esquemas tradicionales, mediante una adecuada estrategia empleada por el docente que permita despertar la curiosidad innata del educando, con esto se llegaría a una clase activa y participativa que permita interactuar durante las clases de manera on line y off line, a la vez que motive al estudiante a mejorar su apariencia física.

A nivel internacional se ha expuesto que este tipo de metodologías no son nuevas en el campo educativo, en si ya existen Universidades a que brindan este soporte, pero que se ha implementado y generalizado a raíz de la pandemia del covid 19. Lo que antes era una propuesta de los que impulsaban la virtualidad, hoy en día se ha vuelto una necesidad social lo que ha evolucionado y adaptado en este medio, la práctica deportiva como un estilo de vida saludable. Estos cambios han propiciado un nuevo sistema educativo a nivel mundial, por la necesidad de continuar con los estudios y garantizar el derecho a la educación de niños, niñas y adolescentes.

A nivel regional La Asociación de Medicina Deportiva de Colombia (AMEDCO), dentro de sus publicaciones otorga una conceptualización a la actividad física como cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, que permite un mayor consumo energético y que esta entendida como parte del comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, que favorecen a la salud y a su comportamiento psico emocional, considerando que los aeróbicos por su ejecución consumen altos niveles de energía y grasa, ayudan a mejorar el sobrepeso en las personas y que además elevan su autoestima y mejoran su estilo de vida. (Burbano Ferrin & Katherine, 2021) Manifiesta que a nivel educativo y de

rendimiento académico la actividad física basada en aeróbicos tiene una reconocida importancia, de acuerdo a lo expresado Sabater Feliu (2019) esta aumenta la liberación de neurotransmisores cerebrales lo que permite el procesamiento de la información y desarrolla la neuro plasticidad dando como resultado el desarrollo de una nueva habilidad motriz.

A nivel nacional en un estudio realizado por (Guacho Tixi; y otros, 2021) estudiantes de la Escuela Politécnica del Chimborazo hacen referencia a las diferencias en el desarrollo tecnológico en los diferentes países y territorios, se tomaron medidas urgentes que perfeccionen la estrategia didáctica en las instituciones por parte de los diferentes ministerios de educación, en base a esto los docentes de la ESPOCH, pusieron a disposición de los estuantes universitarios programas de nutrición y prácticas deportivas mediante aeróbicos que les permita mejorar su salud y estado físico.

La importancia del rol docente en la apertura de nuevas estrategias y su preparación obligatoria para afrontar este reto, al momento de llegar al educando para conseguir la participación activa y constante, incluyendo a los diferentes actores educativos, mediante el uso de plataformas educativas diseñadas para este efecto y con ayuda de redes sociales y mensajería, utilizando los diferentes recursos didácticos disponibles en la red o que han sido elaborados por ellos de acuerdo a su grado de manejo y preparación en ofimática y recursos digitales

## **1.2 Situación conflicto**

El problema de esta investigación se lo pudo determinar durante el ejercicio de las prácticas pre profesionales, cuya problemática radicó en la falta de innovación metodológica de clases virtuales de ejercicios aeróbicos que ayuden a la autoestima de los estudiantes con sobre peso por parte del docente de educación física. Lo que ha repercutido en la parte actitudinal y motivacional del estudiante que sufre de sobrepeso, es así que su intervención técnica para evitar en los estudiantes su baja autoestima, deserción escolar o posible bulling.

En el currículo general de EGB Y BGU 2016, se contempla el bloque curricular prácticas deportivas, y dentro del currículo priorizado, se enmarca en destrezas básicas desarrolladas en base a la experiencia y vivencia del educando, brindando orientaciones pertinentes para su planificación y progresión de destrezas y contenidos en los educandos. Pero que en la actualidad y debido a la no presenciabilidad esto no se ejecuta de una manera óptima, ya que las disposiciones ministeriales han dejado a un lado la actividad física y se ha dedicado solo a la teoría perjudicando a este grupo

### **1.3 Causas y consecuencias**

La situación conflicto establecida en el apartado anterior, define el problema central, sobre la falta de innovación metodológica en clases virtuales para la aplicación de ejercicios aeróbicos que ayuden a la autoestima de los estudiantes con sobre peso por parte del docente de educación física. Cuyas causas son los siguientes, existe un proceso metodológico con muchos errores en las clases virtuales, se enmarca en teoría, escasa recopilación de información, metodología no apropiada para la influencia en la autoestima del estudiante y el mal uso de materiales didácticos, esto a dejado los siguientes efectos o consecuencias como el sedentarismo, sobrepeso, Afectaciones en la salud., Desequilibrio de las capacidades físicas y emocionales, Baja autoestima. Y Distracciones con el uso de la tecnología.

### **1.4 Delimitación del problema**

La falta de innovación metodológica de ejercicios aeróbicos en las clases virtuales que ayuden a la autoestima de los estudiantes con sobre peso por parte del docente de educación física se localiza en la ciudad de Machala, en la unidad educativa Ciudad de Machala en el nivel de bachillerato durante el desarrollo de las clases virtuales de educación física, misma que está a cargo del docente del área de educación física, Esta investigación es realizada en el periodo lectivo 2021-2022 y está dirigida a los directivos y docentes del Nivel de Bachillerato de la institución antes mencionada

## **1.5 Planteamiento del problema**

La falta de innovación en las estrategias metodológicas para la aplicación de ejercicios aeróbicos mediante clases virtuales que ayuden a mejorar la autoestima de los estudiantes con sobre peso por parte del docente de educación física. De esta manera relaciona con los antecedentes referenciales de este trabajo, como es el caso que antes de la llegada de la pandemia del Covid-19 “la obesidad y el sobrepeso ya eran una pandemia que afectaba a millones de personas en todo el mundo. Así mismo, está muy asociado a personas que padecen diabetes tipo 2.” (Asier, 2020), es decir si bien es cierto el encierro y confinamiento que produjo la aparición del Coronavirus en el mundo incremento el número de personas con sobrepeso, también es cierto que esta enfermedad ya existía y que la padecen con más frecuencias las personas que están asociadas a la diabetes tipo 2.

Por otro lado tenemos los datos que reflejan este problema a nivel mundial (OMS, 2021), antes una conceptualización de lo que significa el “sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.” Esto se puede revisar mediante cálculos que se realizan para obtener El índice de masa corporal (IMC) uso de Tic

Desde el ámbito educativo donde el sistema tubo que innovarse para cumplir su rol fundamental en la sociedad, e inicio un problema escondido en los docentes, la falta de preparación en el manejo de Tics, y por ende en cambiar una metodología que innove a sus estudiantes, es decir los docentes no están preparados para moverse en un ambiente distinto y no vivido donde su herramienta principal fue la computadora y su aula de clase una plataforma virtual, es aquí donde nace la problemática actual del docente, no solo es el uso de tics, sino de su metodología para trabajar con los educandos.

## **1.6 Formulación del problema**

A raíz de la pandemia los docentes se encuentran con varias dificultades que tienen que ir aprendiendo sobre la marcha para dar soluciones y respuestas a sus educandos, este problema se ahonda justamente en el área de educación física, ya

que no se puede exigir un proceso activo de su enseñanza y se convierte en un aprendizaje pasivo, además de la falta de compromiso de los padres en la realización de sus actividades, ha permitido orientar la problemática de la siguiente manera

Pregunta general

¿Cuál es la innovación metodológica mediante las clases virtuales que inciden en los ejercicios aeróbicos que inciden en la reducción del sobre peso y mejora la autoestima de los estudiantes de Tercer Año de Bachillerato General del Colegio Ciudad de Machala?

Preguntas específicas

Se plantearon como directriz orientada a la investigación bibliográfica y dividida en dos ámbitos

***¿Cuál es la experiencia del docente en la innovación metodológicas en clases virtuales a de ejercicios aeróbicos para reducir el sobre peso en los estudiantes?  
¿Qué orientación requiere los estudiantes sobre los ejercicios aeróbicos en la clase de educación física?***

Las siguientes preguntas se orientaron hacia las fases de la investigación de campo

***¿El docente cuenta con una guía de ejercicios aeróbicos?  
¿En la metodología el docente no debe realizar ejercicios rutinarios ni explicaciones inadecuadas?  
La metodología mediante plataformas digitales no está dirigida de forma correcta a que todos los estudiantes alcancen su meta y sean capaces de aprender.***

Por último se planteó la siguiente preguntada orientada a la propuesta

***¿Qué metodología requiere el docente para realizar ejercicios aeróbicos de forma correcta y tener una buena influencia en el autoestima de los estudiantes***

*con sobre peso.*

## **1.7 Objetivos**

### **1.7.1 Objetivo general**

Determinar la implementación de estrategias metodológicas **en las clases virtuales de educación física** mediante la aplicación de ejercicios aeróbicos en estudiantes con sobre peso para mejorar su autoestima, de tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa Ciudad de Machala,

### **1.7.2 Objetivo específico.**

- a **Analizar** la estrategia empleada por los docentes de educación física en las clases virtuales como innovación **metodológica** para los estudiantes de tercer año de Bachillerato General de la Unidad Educativa Ciudad de Machala
- b Comparar las estrategias metodológicas virtuales empleadas en el desarrollo de ejercicios aeróbicos en las clases de educación física y que ayuden a mejorar la autoestima de los estudiantes con sobre peso.
- c Proponer a los docente de la institución educativa herramientas metodológicas virtuales innovadoras para brindar clases de ejercicios aeróbicos que ayuden a mejorar el sobre peso de los estudiantes de tercer año de bachillerato

## CAPÍTULO II.

### MARCO REFERENCIAL

#### 2.1 Marco legal

##### 2.1.1 Constitución de la República

Se consideró a dicha Ley, en su Artículo 26 sobre la educación que expresa que se:

---

***“La reconoce como un derecho que las personas lo ejercen a largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo”***

---

Por su parte el Art. 27, establece que:

---

***“La educación debe estar centrada en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar”***

---



Conociendo que “la educación es indispensable para el conocimiento, el ejercicio de los derechos y la construcción de un país soberano, y constituye un eje estratégico para el desarrollo nacional;” en su Artículo 28, establece que:

---

***“La educación responderá al interés público y no estará al servicio de intereses individuales y corporativos. Se garantizará el acceso universal, permanencia, movilidad y egreso sin discriminación alguna y la obligatoriedad en el nivel inicial, básico y bachillerato o su equivalente.”***

---

Por lo tanto, es derecho de toda persona y comunidad aprender a interactuar entre culturas y participar en una sociedad que aprende.

El aprendizaje se desarrollará de forma escolarizada y no escolarizada. La educación pública será universal y laica en todos sus niveles, y gratuita hasta el tercer nivel de educación superior inclusive.

El Artículo 29 sobre la libertad de enseñanza declara que:

---

***El Estado garantizará la libertad de enseñanza, y el derecho de las personas de aprender en su propia lengua y ámbito cultural. Donde las madres y padres o sus representantes tendrán la libertad de escoger para sus hijas e hijos una educación acorde con sus principios, creencias y opciones pedagógicas.***

---

### **2.1.2 Ley Orgánica de Educación intercultural**

Sobre el Ámbito de la LOEI, en su Artículo 1, expresa “(...) garantiza el derecho a la educación, determina los principios y fines generales que orientan la educación ecuatoriana en el marco del Buen Vivir, la interculturalidad y la plurinacionalidad (...)”.

Sobre los Fines de la LOEI, en su Artículo 3, literal g, expresa: “La contribución al desarrollo integral, autónomo, sostenible e independiente de las personas para garantizar la plena realización individual, y la realización colectiva que permita en el marco del Buen Vivir o Sumak Kawsay”.

Mediante Acuerdo Nro. Mineduc-Mineduc-2020-00038-A La Sra. María Monserrat Creamer Guillén Ministra De Educación decreta, por el estado de pandemia a nivel mundial, la implementación de las clases de manera abierta, es decir de manera virtual y en línea, definiendo la segunda que se la puede brindar de manera sincrónica o asincrónica, además se considera el trabajo de un currículo priorizado por la emergencia, y la metodología empleada será de manera activa y basada a la experiencia del educando y su contexto.

### **2.1.3 Plan Nacional de Buen Vivir**

Sobre mejorar la calidad de vida de los ecuatorianos, en el Objetivo 3, de la política 3.7 expresa:

---

***“Mejorar la calidad de vida en la población” y “Fomentar el tiempo dedicado al ocio activo y el uso del tiempo libre en actividades físicas, deportivas y otras que contribuyan a mejorar las condiciones físicas, intelectuales y sociales de la población”.***

---

La Educación Física, como parte del sistema educativo en Ecuador, tiene la misión de:

---

***“Incorporar la actividad física culturalmente significativa en la formación integral del ciudadano, para que su práctica habitual, saludable y responsable contribuya a su realización individual y colectiva en el marco del buen vivir.”***

---

De la misma manera referenciando a Amartya Sen (2003), el bien vivir considera que la educación es una capacidad esencial, de las personas que permite desarrollar su habilidad para entender e innovar sus derechos. En este contexto, el acceso a la educación mejora la calidad el acceso y ampliación mediante la universalización en educación general básica. En este sentido, se torna relevante el velar y garantizar a fin de evitar la deserción y el rezago escolar

#### **2.1.4 Ley del Deporte**

En su Art. 81 sobre la Educación Física dice

---

***“Comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre-básico, básico, bachillerato y superior, [...]. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo***

---

En el TITULO V, Sección 1 Art. 81. Sobre la Educación Física.

---

***La Educación Física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre-básico, básico, bachillerato y superior, considerándola como una área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo.***

---

## **2.2 Marco teórico**

### **2.2.1 El constructivismo aplicado en la Educación Física**

Los cambios que se han dado en la educación, por su necesidad de transformación y adaptación al continuo avance científico, permite modelar un sistema en el área de Educación Física, que permita potenciar su aprendizaje, como se citó en (Macías Ibarra & Barzaga Sablón, 2019) "... requiere de un modelo educativo que genere la capacidad cognitiva analítica y valorativa en el alumno promoviendo la importancia que tiene realizar una actividad física" lo que permite generar una cultura de bienestar personal, integral y social, físico, basado en la experiencia que adquiere día a día en sus actividades

La afirmación de que el constructivismo es un modelo pedagógico que permite contrastar el aprendizaje anterior con el nuevo conocimiento desde la experiencia adquirida en todos los escenarios contextualizados, es decir que el conocimiento se produce por la interacción con algo nuevo y significativo que produce un nuevo esquema en su aprendizaje y mejora el anterior.

Con estos antecedentes (Capitán, 2002, p. 7) citado por (Mujica Johnson & Orellana Arduiz, 2019) en su reflexión nos expone que la educación es substancialmente un modo de vida que demuestra la forma de cada ser, para pensar y actuar de manera individual, por medio de cada pueblo, o de las distintas época. Y que mantienen una correlación histórico-cultural, mientras que la educación nos informa, promueve y orienta los distintos procesos culturales brindándoles su razón de ser y de acontecer

La importancia radica no solo en el aprendizaje que se brinda en las instituciones educativas, sino el contexto que se requiere para tratar de mejor manera ese aprendizaje,

### **2.2.2 Teoría Psicogenética de Jean Piaget**

Piaget establece que el aprendizaje es evolutivo y constata que se re-estructura de manera cognitiva mediante un cambio en organización de los esquemas, Piaget (1991) en su reflexión de (Macías Ibarra & Barzaga Sablón, 2019) según su teoría nos explica en su reflexión: que el aprendizaje se presenta como un proceso que tiene sentido ante las diferentes situaciones de cambio, es así, que aprender se convierte en una parte para poder adaptarse a distintas realidades, donde se establecen la importancia de una dinámica de adaptación, asimilación y acomodación.

Con estos antecedentes se subraya que en el proceso de enseñanza de la educación física se supone que su aprendizaje se inicia en la formación y cognición de acuerdo a su edad evolutiva, lo que permite cuantificar indicadores que se plasman en la planificación de la clase y que buscan la correcta aplicación en el desarrollo de las destrezas mínimas contempladas en el currículo 2016 de Educación Física para lograr un correcto desarrollo fisiológico y mejorar su rendimiento y capacidad

En este proceso, Piaget 1999 citado por (Macías Ibarra & Barzaga Sablón, 2019) en la que pone énfasis a la siguiente reflexión sobre la importancia de la asimilación, acomodación y adaptación, que, involucrado dentro del sistema educativo y por ende en el área de Educación Física, es pertinente la participación del educando mediante la aplicación de estrategias pedagógicas que permiten acentuar y mejorar nuevos hábitos que fortalezcan su sistema inmunitario a partir de la promoción de una actividad física preventiva para mantenimiento integral del cuerpo humano.

### **2.2.3 Teoría Socio-histórica de Lev Vygotsky**

En esta teoría se establece que el aprendizaje de cada individuo se desarrolla en su entorno cercano, en otras palabras es la distancia entre los niveles reales de desarrollo y niveles en el desarrollo potencial, basados en esta teoría.

(Vygotsky, 1995, Vygotsky, 2012) citado por (Macías Ibarra & Barzaga Sablón, 2019) reflexiona sobre el ser humano como un código genético o línea de desarrollo natural conocida como código cerrado, es decir, que cuando la persona interactúa con el entorno del medio ambiente, genera su propio código de vivencias

El currículo de educación 2016 sitúa a la educación física como un eje transversal coordinado con las demás áreas, el proceso de planificación consistente e integrada puede mejorar significativamente el conocimiento, creando la interacción personal promoviendo la cooperación y el dinamismo de la probabilidad

La capacidad de la teoría permite innovar mediando con los docentes para promover la cooperación y comunicar el conocimiento.

La Teoría Socio Histórica, promueve determinar el desarrollo de los procesos psicológicos superiores desde la perspectiva de prácticas sociales determinadas, esto permite desarrollarse a partir de acciones voluntarias controladas y que no dependen de su entorno.

#### **2.2.4 Teoría descubrimiento de Jerome Bruner**

La característica principal de esta teoría es motivar a los estudiantes a adquirir sus conocimientos de manera voluntaria, considera que los estudiantes deben aprender con un descubrimiento guiado en una fuerza de expedición dinámica por curiosidad, su objetivo es promover habilidades para verbales. y manifestarlas de manera escritas, o por su imaginación, mediante la representación mental, la resolución de problemas y su flexibilidad en el aprendizaje (Camargo y Hederich, 2010). Citado por (Macías Ibarra & Barzaga Sablón, 2019)

Esta teoría se aplica a la educación física porque promueve la supervisión y la retroalimentación de las acciones que ejercen los docentes en la práctica educativa, estableciendo la implementación de diferentes estrategias para

asimilar plenamente su trabajo mediante el control mediante la aplicación de reglas relevantes en un determinado entorno de disciplina.

### **2.2.5 Instituciones del futuro**

Las instituciones de educación públicas poseen la apertura de un aprendizaje de acuerdo a su contexto, por lo que las planificaciones aunque pertenecen al mismo currículo obligatorio, pueden modificar los contenidos y estrategias para llegar de mejor manera a sus educandos.

Las diferentes etapas que ha tenido las instituciones sus historias y aprendizajes le han permitido cambiar e innovar constantemente, pero esto no quiere decir que tienen la libertad de escoger a su alumnado, al contrario las políticas públicas permiten el libre acceso a todos los estudiantes que deseen ingresar a las instituciones de cualquier sostenimiento, impulsando acabar con la discriminación y desigualdad social, étnica, religión o posición económica.

Para Claparède, citado por (Noboa, 2021) describe a la escuela a la medida de cada alumno, pero la define más allá de los aspectos meramente pedagógicos, partiendo de una pedagogía diferente aplicada en función de las necesidades individuales del educando y a la vez organizado y planificado por la institución

## **2.3 Marco conceptual**

### **2.3.1 Ejercicios Aeróbicos**

#### **a. Definición**

El ejercicio aeróbico contempla un conjunto de actividades físicas que se desarrollan con menor intensidad y en periodos más largo a los que se realiza de manera anaeróbica, tiene como objetivo potenciar la resistencia. Y mejorar las energías para realizar distintas actividades como el caminar, trotar, nadar, ciclismo, etc. ayuda a bajar de peso y mejora la actividad pulmonar y cardiovascular.

## **b. Importancia**

Es importante observar un decrecimiento en la actividad física en los últimos años, en nuestros estudiantes, situación que se complicó con los encierros o cuarentenas obligatorias de los ciudadanos a fin de contener los contagios del Virus del COVID 19, y la educación se volvió telemática,

La salud de las personas decayó significativamente, y los docentes del área de educación física tuvieron que innovar sus estrategias para cumplir con su rol e incentivar a los estudiantes a que cumplan con estas actividades, preparando lugares o improvisando espacios para poder ejecutarlas y de esta manera obtener una mejor calidad de vida y su salud, de acuerdo a los estudios realizados por Galán-López, Gisladóttir & Ries, 2020, Piña, et al., 2020; Rodríguez, Iglesias & Molina, 2020; Rosa, 2019; Rosa, García-Cantó & Carrillo-López, 2018a; Rosa, García-Cantó & Pérez-Soto, 2018b, citados por (Rosa Guillamón y otros, 2021), es beneficio la actividad aeróbica en los educandos pueden desarrollar funciones preventivas a riesgos cardiovasculares

## **c. Características**

La ejecución de actividad física escolar para (Berrios-Aguayo, Latorre-Román, Salas-Sánchez & Pantoja, 2018) citado por (Rosa Guillamón y otros, 2021) nos dice que “las pausas físicamente activas durante la jornada lectiva, contribuyen a reponer determinados circuitos cerebrales e incrementan la demanda energética en áreas corticales y subcorticales favoreciendo la sinapsis nerviosas” lo que provoca en el estudiante una mayor carga o actividad cerebral lo que permite potenciar la función cerebral.

Se pueden considerar entre las características principales las siguientes:

No aumenta la masa muscular ya que genera resistencia y mejora nuestro sistema cardiovascular, es un reductor de grasa subcutánea y las intermedias entre el musculo y la piel, mejoran directamente los estados de ánimo y Ayuda mejora la condición de las personas diabéticas porque reduce el nivel de glucemia mejora la respiración al aumentar la función pulmonar.



### **2.3.2 Currículo de Educación física**

Al hablar del currículo es hablar de la expresión del proyecto educativo elaborado con el fin de promover el desarrollo y la socialización de los educandos a nivel nacional, delimitan las pautas y ejes a considerar en el sistema educativo y los objetos que se pretende alcanzar con su implementación a nivel nacional.

El currículo de Educación física es el instrumento obligatorio que emplean los docentes a nivel nacional, está compuesto por los perfiles de salida de los bachilleres, los objetivos generales, objetivos integradores, objetivos del área o curso, criterios con destreza de desempeño, criterios de evaluación e indicadores de evaluación, además está dividido en bloques curriculares que dan cuerpo a este diseño curricular son: “prácticas lúdicas: los juegos y el jugar”, “prácticas gimnásticas”, “prácticas corporales expresivo–comunicativas”, “prácticas deportivas”, “construcción de la identidad corporal” y “relaciones entre prácticas corporales y salud”. De los seis bloques que se enuncian, “la construcción de la identidad corporal” y “relaciones entre prácticas corporales y salud”,

### **2.3.3 Currículo priorizado para la emergencia**

A partir de la emergencia decretada en el país por la pandemia del covid 19, el Ministerio de Educación como responsable del sistema educativo del país y en el cumplimiento de la legislación que contempla el derecho superior del niño, niña y adolescente, ha creado el plan curricular educativo “Aprendemos juntos en casa” que se sustenta en una estrategia educativa que permita afrontar los retos que representa una educación en contextos de emergencia,

Es por esto que a partir del año lectivo 2020 2021 se inició con un currículo que permite trabajar de manera interdisciplinaria en base a la Metodología ABP o también conocido como Currículo Priorizado por subniveles. Su característica principal es la de promover un proceso de enseñanza aprendizaje autónomo, y que se pueda desarrollar de forma, presencial, semi presencial o vía on line o por

plataforma digital que se ajuste a las a las diversas necesidades y ofertas educativas

Se prioriza el trabajo para desarrollar las habilidades para la vida, basados en la “capacidad de adaptación a la incertidumbre, el desarrollo del pensamiento crítico, el análisis y la argumentación considerando diversas perspectivas, la comunicación empática, la toma de decisiones, el trabajo colaborativo y el manejo de las tecnologías” (Ministerio de Educación 2020)

### **2.3.4 Metodología de la educación física**

#### **2.3.4.1 Definición**

Para (Diaz, 2005) citado por (Llanga Vargas & López ibarra, 2019) nos conceptualiza al método docente como un conjunto de decisiones y acciones que se realizan sobre los procedimientos a ejecutar, así como los recursos que se van a utilizar en las diferentes fases de una planificación que además deben ser organizados y secuenciados coherentemente con los objetivos pretendidos en cada uno de los momentos del proceso, los mismos que permiten brindar una respuesta a la finalidad de la tarea educativa.

Es necesario que el docente pueda generar su estrategia metodológica de acuerdo a la complejidad del tema que está tratando al momento de planificar, es necesario que exista la coherencia necesaria en lo que desea explicar y como lo va a hacer, a fin de generar un conocimiento acorde a su clase y no una controversia no entendible

Por otro lado y a raíz de las dificultades que presentan la ausencia de los educandos a las instituciones educativas de manera presencial, las aulas virtuales se han convertido en un apoyo constante y en espacios de tutoría que permite la atención sin dejar de atender, que quiere decir esto, que los estudiantes y docentes han visto la manera de adecuar espacios en sus hogares que se han convertido en las aulas de clase, dando la posibilidad de incrementar

la autonomía y la destreza de investigar las distintas actividades de las asignaturas que reciben a diario, generando una autoeducación, donde no solo aprenden los conocimientos esenciales, sino que además, presentan una mejora en la responsabilidad y organización, adecuando estrategias metodológicas que acompañen al desarrollo de las destrezas en ejecución prioritaria de los que van a conocer.

Por otro lado los docentes de educación física han visto la necesidad de incentivar a los estudiantes las prácticas deportivas de manera voluntaria, proponiendo ejercicios basados en aeróbicos que o necesitan o demandan mucho espacio y tiempo, pero que a la vez les permite estar activos.

#### **2.3.4.2 Metodologías de educación física**

Si bien es cierto que la pandemia permitió emplear nuevas estrategias metodológicas que permitan y brinden mayor autonomía al educando los docentes de educación física han adoptado una serie de mecanismos que les permita cumplir con los objetivos propuestos (Posso Pacheco y otros, Por una Educación Física virtual en tiempos de COVID, 2020), en su reflexión nos indica que se debe considerar la aplicación de la virtualidad con enfoques inclusivos, lúdico y de la corporeidad, presentes en el currículo nacional de Educación Física (2016), el mismo que propone la práctica de ejercicios contextualizados a las necesidades y requerimientos del estudiante y su entorno.

En otras palabras, la asignatura de Educación Física se vuelve fundamental dentro del desarrollo integral del educando. Por esta razón se debe garantizarla adquisición de competencias básicas, habilidades y oportunidades de promoción de la salud y bienestar,

#### **2.3.4.3 Importancia**

Desde los ámbitos, sociales, culturales y de salud, la actividad física repercute en vida saludable de las personas, generando un estado emocional de la persona de bienestar, con mayor dinamismo y desempeño. Además de prevenir

enfermedades provocadas por el sedentarismo.

Es así que el realizar por lo menos tres veces a la semana este tipo de actividad, fomenta y repercute positivamente en cada uno de las personas que realizan ejercicios de manera frecuente.

Podemos decir que las estrategias pedagógicas que se adoptaron en la crisis sanitaria a nivel mundial son la aplicación de documentos, la valoración por medio de evidencias agrupadas por asignatura en un portafolio, la aplicación de acompañamientos tutoriales que generaban seguridad en el estudiante.

El reto de innovar al docente en el uso de metodologías basadas en Tics, también presento gran dificultad en aquellos que no utilizan este tipo de recursos, y que tuvieron que aprender en un periodo corto para cumplir con la misión de continuar con la educación desde casa.

### **2.3.5 Educación virtual**

#### **2.3.5.1 Definición**

Para (Bonilla, 2016). Citado por (Exposito & Marsollier, 2020), se conceptualiza a la educación virtual como un tipo de educación que se realiza a distancia a través del ciberespacio, mediante la conexión y uso de internet, y por medio de dispositivos inteligentes, además no requieren de un tiempo y espacio específicos, establece un nuevo escenario de comunicación activa y asertiva entre docentes y estudiantes, de esta manera estaríamos hablando de una educación escolarizada no tradicional, la misma que ha mantenido un cambio en la evolución de la educación, utilizando los recursos disponibles en la web, y mediante cualquier dispositivo electrónico.

### **2.3.5.2 Importancia**

La pandemia ocasionada por el Virus del COVID 19, cambiaron muchos entornos y formas de aprender, la utilización de recursos digitales, plataformas educativas virtuales de aprendizaje, medios de comunicación en redes sociales como Facebook, WhatsApp, etc. además de la coordinación de los gobiernos nacional y municipal ayudaron con la implementación de redes comunitarias, de libre acceso, además de la entrega de dispositivos móviles y computadoras a estudiantes en condiciones de vulnerabilidad.

Con relación a las comunidades de aprendizaje, (Vaillant, 2017), citado por (Exposito & Marsollier, 2020), pudieron converger en un punto donde el acompañamiento de los docentes, dentro de las diferentes capacitaciones a nivel institucional favorecieron y fortalecieron sus competencias entre sí.

### **2.3.6 Autoestima**

Al hablar de autoestima estamos hablando de un conjunto de percepciones sentimientos y tendencias dirigidos a uno mismo de la habilidad que posee un individuo y que este a su vez le ayuda a crecer y desarrollarse como persona se puede considerar de suma importancia como un pilar sobre el que sustenta su realización personal.

(Al Sabbah et al., 2009; Griffiths et al., 2010). Citado por ( Delgado Floody, y otros, 2019) en su estudio sobre la obesidad y autoestima realizado en Chile nos explica que los niños con estos problemas de obesidad mantienen un decreciente nivel de autoestima y que son más propensos a estados de tristeza. Soledad y nerviosismo, actualmente no hay suficiente información del comportamiento de estos niños y adolescentes que padecen de esta problemática y como incidió la pandemia del covid 19 en estos casos.

## **CAPÍTULO III.**

### **3.1 Enfoques Diagnósticos**

#### **3.1.1 Tipo de investigación**

El presente trabajo se ha realizado desde el tipo de investigación descriptiva, la misma que trata de conocer las características de la población de los docentes de Educación Física y los docentes de las distintas asignaturas, del Nivel de Bachillerato del Colegio de Bachillerato “Ciudad de Machala” que han sido participe de la innovación metodológica mediante la aplicación de estrategias metodológicas implementadas a raíz de la Pandemia del Covid 19 en concordancia a los objetos de estudio

Además, se ha utilizado un enfoque cualitativo, debido a que la presente investigación no está centrada en una medición de tipo numérica, más bien a descubrir características y expresiones de tipo social, cultural mediante la interpretación del observador y lo observado (Flores, García, & Rodríguez, 1996). Citado por (Díaz Herrera Claudio, 2018).

#### **3.1.2 Diseño de investigación**

##### **3.1.2.1 Población y muestra**

En la presente investigación se ha trabajado con la técnica de muestreo no probabilística por conveniencia, puesto que de la población total de 60 docentes de la institución educativa Ciudad de Machala, solo se han considerado 2 docentes de bachillerato que corresponde al área de educación física, y un participante que es parte del personal administrativo de la institución.

Al ser una población limitada y accesible se ha tomado como referente para formar una muestra con características semejantes que nos permita recopilar información cualitativa de las variables objeto de estudio (AriasGómez y otros, 2016).

### **3.1.2.2 Métodos de investigación**

Para la implementación de los métodos de investigación que se ha seleccionado para desarrollar este trabajo son: el analítico, que nos permiten la descripción de cada objeto de este estudio, y que a la vez ha sido considerado para la sustentación bibliográfica y del trabajo de campo. Según (Rodríguez Jiménez & Pérez Jacinto, 2017, pág. 186), En cuanto al método analítico, se puede decir que nos permite realizar el análisis de los datos obtenidos entro del estudio de campo así, como su comportamiento en el desarrollo de la investigación”,

A demás se ha utilizado el método sintético que posibilita realizar conclusiones o relaciones que se hayan analizado previamente en el trabajo de investigación (Rodríguez Jiménez & Pérez Jacinto, 2017).

### **3.1.2.3 Técnicas e instrumentos de recolección**

Conforme a las técnicas de investigación utilizadas para proceder a la recolección de datos se consideró la entrevista y rubrica de evaluación indirecta. Para esto se consideró la informacion que servirá para el diseño en base a las necesidades planteadas en la matriz, la misma que nos guiara en el diálogo con la directora del plantel, a fin de analiza la realidad de la institución en concordancia a los objetos de estudio, como son: estrategias metodológicas, gimnasia y sobrepeso. Sobre esta técnica (Cortazzo y Trindade, 2014) citado por (Schettini & Cortazzo, 2016) nos conceptualiza a la entrevista como: la interacción que existe entre dos o más personas, a diferencia de una conversatorio se puede decir que es el tratamiento que hacemos con la información requerida y que se obtiene de esta interacción. Es decir la entrevista se sustenta en una hipótesis la misma que se

guiara por los objetivos establecidos en función de nuestros intereses investigados.

Es decir, que la entrevista requiere un conversatorio estructurado, que permite obtener respuestas que servirán de soporte a las necesidades detectadas en su contestación.

(Gross, 2010), citado por (Guevara Alban y otros, 2020) nos habla justamente de estos insumos a los cuales cataloga como métodos de recolección de los datos empleados mediante la observación, y que además son considerados instrumentos valiosos que sirven para evaluar y mediante sus resultados nos permite tomar decisiones que puedan incidir directamente en la propuesta de intervención acorde a su realidad.

#### **3.1.2.4 Validación de los instrumentos de investigación**

Para poder realizar la validación de los instrumentos se optó por la aplicación de una prueba piloto que garantizo los resultados, este pilotaje de experimentación, permitió corroborar ciertos criterios, sobre su utilización. Esto permitió ajustar ciertas incoherencias en su redacción y comprensión

En la reflexión dejada por (Hernández 2010) nos permite sostener que: “la confiabilidad de un instrumento de medición se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo sujeto u objeto produce resultados similares” (CUJIA y otros, 2017, pág. 4).

### **3.2 Descripción del proceso diagnóstico**

Se realiza una indagación que permita explorar la realidad en la que se desarrollan las actividades de la institución educativa para orientar las posibles variantes a ser analizadas, este proceso se lo puede definir como de Observación

Para poder definir las variables para una mejor comprensión se consultan diversas fuentes de informacion bibliográfica que guardan relación con la temática propuesta para poder sustentarlas.



En la Elaboración del marco teórico: se establecen las diferentes bases teóricas, relacionadas a las habilidades que guarden coherencia y que permitan definir de manera clara y concisa los diferentes indicadores planteados en el estudio.

La metodología permite definir el rango poblacional al que se aplicará los diferentes instrumentos de recolección de la información.

Definida la población se aplica el pilotaje de los instrumentos de recolección de datos que permitan verificar la confiabilidad y validez del mismo para después proceder a la recolección de datos en la población de estudio, y de esta manera analizar los resultados obtenidos que ayudaran a la consecución de los objetivos establecidos.

Se analiza los datos que se obtiene de la aplicación de los instrumentos de recolección de información a la población en estudio, que permite determinar el logro y alcance de los objetivos planteados.

Se establece la propuesta que permita mejorar el problema detectado en la fase de diagnóstico y ejecución de la investigación.

### **3.3 Recopilación de la información**

Una vez planteadas las preguntas y objetivos de investigación se procedió a la toma de la información mediante una entrevista en el colegio de Bachillerato Asaad Bucaram, específicamente con el docente del Área de Cultura Física y para contrastar se aplicó un segundo instrumento que consistió en una rúbrica de observación indirecta de clase virtual.

Para la recopilación de la información se organizó los objetos de estudio y se clasifico por dimensiones, y por último los indicadores que sirvieron para la elaboración del instrumento de recolección de datos y se estructuraron de la siguiente manera:

**Tabla 1 Objetos. Dimensiones e Indicadores**

<b>Objetos de estudio</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>
Innovación Metodológica virtual	Metodología virtual	Interactividad Sincrónicos y asincrónicos Estrategias para Entornos Virtuales Recursos didácticos Currículo priorizado Bloques curriculares de educación física Destrezas con criterio de desempeño Indicadores de evaluación
Ejercicios físicos	Ejercicios Físicos Aeróbicos en adolescentes	Actividad deportiva Desinterés Discapacidad Espacios recreativos Hábitos
<b>Sobre Peso</b>	<b>Adolescentes que presentan obesidad o sobrepeso.</b>	<b>Alimentación Sedentarismo</b>
Motivación	Autoestima	Intrínseca extrínseca
Propuesta	Pedagogía	Experiencia Recursos tecnológicos Recursos didácticos Metodología

### **3.4 Análisis del contexto y desarrollo de la matriz de requerimientos.**

Con base a la información recopilada se realizó el respectivo análisis del contexto, cuya información permitió avanzar con el desarrollo de la matriz de requerimientos. En cuanto al primer objeto de estudio que trata sobre la innovación metodológica en su primera dimensión sobre la educación virtual, de las respuestas que se obtuvieron del docente del área se transcribe continuación.

## **Dimensión 1 Metodología virtual**

¿Usted cómo Directivo y/o docente de educación física virtual mantiene una comunicación Interactiva en las clases de educación física con sus estudiantes?

D.I.R.1.- Si, a pesar de que es bastante complejo hacer que el estudiante trabaje mediante la modalidad virtual

¿Las actividades de educación física que realiza usted, las hace de manera sincrónica o asincrónica o bimodal o híbridas?

D.I.R.2. Las clases y el acompañamiento son de manera sincrónica, las tareas enviadas son autónomas.

¿En su experiencia como directivo y/o docente, considera usted apropiado la adaptación de las estrategias metodológicas para el desarrollo de clases de educación física para entornos virtuales?

D.1.R.3 Puede que las estrategias metodológicas para educación física sean las idóneas, pero para que estas surjan algún tipo de efecto positivo en el estudiante deberá pasar más tiempo a través de esta modalidad de estudio para que el estudiante trabaje sin dificultad.

¿En su labor docente y/o directivo, cuáles son los recursos didácticos esenciales que más utiliza para las clases de educación física en el bloque de prácticas gimnásticas en el contexto actual?

D.1.R.4 Recursos hay muchos desde los cojines de un mueble para hacer roles hasta materiales reciclables como pomas de plástico vacías que me sirven como conos, una manguera o poli tubo que me servirá como ulas entre otras.

¿En su profesión como directivo y/o docente de Educación Física, el Currículo priorizado, ¿cumple con los objetivos propuestos en la planificación de sus clases en el contexto actual?

D.1.R.5 Se podría decir que en un 50 a 60 por ciento, ya que las actividades propuestas en el currículo priorizado no siguen una secuencia de un trabajo ni un

bloque curricular, sino que están propuestas de acuerdo a la situación actual y mas a un no siquiera están contextualizadas.

¿En el desarrollo de los Bloques curriculares de educación física, contempla la práctica deportiva (ejercicios aeróbicos) en el contexto actual?

D.1.R.6 Si, por esa parte ha sido una de las que mas se ha trabajado en el contexto actual.

¿Usted en su experiencia, la modalidad actual del desarrollo de actividades cumple con su función en el desarrollo de Destrezas con criterio de desempeño en los estudiantes de bachillerato?

D.1.R.7 Se podría decir que a medias ya que durante este periodo lectivo que está por terminar debido a que prácticamente todo el año se lo trabajo de manera virtual y así es bastante complejo desarrollar una destreza al cien por ciento.

¿Considera usted, que se cumple con los Indicadores de evaluación al momento de retroalimentar las actividades de educación física propuestas en sus clases?

D.1.R.8 A partir de cuándo se empezó a trabajar de manera semipresencial se ha podido evidenciar un mejor desempeño en las actividades prácticas deportivas en el estudiante por ende un mejor desarrollo de las destrezas y a su vez cumplir con los indicadores

### **Análisis dimensión 1**

En las dimensiones analizadas y en base a cada indicador propuesto, el docente entrevistado tienen los siguientes puntos de vista:

Sobre la comunicación con el educando es constante, aunque presenta ciertas dificultades por el contexto en el que se desarrolla, estas actividades las realiza de manera virtual y semi presencial, permitiendo la autonomía de sus tareas, acompañadas de estrategias que permiten obtener resultados positivos y puede ser utilizada en casa u otra instalación con los mismos muebles o enseres que se cuentan, a pesar de contar un currículo que prioriza los aprendizajes no se

desarrollan las destrezas deseadas en cada actividad, dificultando los resultados en el proceso de enseñanza aprendizaje

## **Dimensión 2 Ejercicios físicos aeróbicos**

¿En el actual contexto, considera usted que se ha cumplido de manera activa la práctica deportiva en los estudiantes de bachillerato?

D.2.R.1 No, porque el estudiante siempre a necesitado de la guía del docente para desarrollar las actividades deportivas y para que el estudiante logre hacerlo de manera autónoma deberá pasar mucho tiempo a través de esta modalidad.

¿Considera que una de las causas de la ausencia de actividad física en el actual contexto es por el desinterés de los estudiantes de bachillerato?

D.2.R.2 En cierta parte si del estudiante, pero si hablamos de estudiantes de básica superior quienes nos hacen falta son sus representantes.

¿Considera usted, que la discapacidad motriz puede ser el causante de la falta de actividad física en sus estudiantes de bachillerato?

D.2.R.3 No necesariamente porque se adaptan las actividades cuando hay una discapacidad

¿En el actual contexto, considera usted que no hay una adecuada actividad física por falta de Espacios recreativos en el actual contexto?

D.2.R.4 No, los espacios recreativos los hay, el gran mal que desplazado la actividad física en las personas y hablo de personas por que no solo son los estudiantes si no personas de todas las edades, este mal es el mal uso de la tecnología en ocupar demasiado tiempo en redes sociales juegos etc.

¿En su experiencia docente, los Hábitos del estudiante pueden repercutir en su estilo de vida y sedentarismo?

D.2.R.5 Por supuesto, de hecho, el estudiante y las personas en si ya adquirieron un mal hábito a través del mal uso de la tecnología que los ha hecho mantenerse en exceso sedentarismo.

## **Análisis dimensión 2**

Esto se ve reflejado de cierta manera en los estudiantes de los grados o cursos inferiores con más regularidad, ante la falta de compromiso de los padres de familia, las adaptaciones curriculares grado 1 y grado 2 no son requeridas en los estudiantes de bachillerato, pero si, se puede decir que en el grado 3 se acopla la temporalidad y grado de ayuda para las actividades. Ya que no existe una limitación para espacios recreativos que pueden adaptarse desde cualquier rincón del hogar.

## **Dimensión 3 Sobre peso**

¿Para usted como docente de educación física, considera que la principal causa del sobrepeso consiste en la alimentación que tienen los estudiantes en su vida cotidiana?

D.3.R.1 No es la principal causa, pero, si esta entre las primeras, en lo personal una de las principales causas del sobrepeso es el sedentarismo causado por el uso excesivo de la tecnología en redes sociales y videojuegos.

¿Cómo profesional de educación física, como ayudaría a sus estudiantes que por causa de la depresión sufren de sobrepeso?

D.3.R.2. Si a mi llegan estudiantes con problemas de depresión por causa de sobrepeso con todo gusto estaría dispuesto a preparar un plan de trabajo paralelo a las clases y extra clases para ayudar a este o estos estudiantes

¿Según su experiencia profesional, considera que en el contexto actual el sedentarismo ha generado más sobrepeso en sus estudiantes de bachillerato?

D.3.R.3 Totalmente de acuerdo, pero, como lo he dicho en preguntas anteriores ese sedentarismo tiene un origen que es la tecnología a través de los juegos y videos juegos

## **Análisis dimensión 4**

De las posibles causas que conlleva el sobrepeso, se considera al sedentarismo que se da por el uso y abuso de internet y videojuegos, se considera que la motivación

y automotivación son indispensables para todo proceso, y esto se lo realiza de manera simultánea al inicio de las clases.

#### **Dimensión 4 Autoestima**

¿Considera indispensable la autoestima que tiene el estudiante antes de iniciar la jornada educativa, por clases virtuales?

D.4.R.1 Siempre será primordial la motivación para una clase

¿Dentro de su labor cree usted que es favorable una motivación intrínseca del estudiante que le permita abordar los temas propuestos?

D.4.R.2 Al menos en esta modalidad es muy importante la motivación íntima interior personal del estudiante para la realización de la actividad física.

¿Considera relevante la motivación extrínseca que pueda recibir el estudiante de parte docente o de su entorno o contexto?

D.4.R.3 No solo relevante, sino que indispensable para que el estudiante pueda con mayor confianza trabajar.

#### **Análisis dimensión 4**

Si bien es cierto el conjunto de sensaciones y emociones que posee el educando es parte de su vida y le ayuda a sobresalir de los diferentes problemas que se le presenta. La labor de los docentes tiene un desempeño muy importante y que además influye en cada uno de sus alumnos al momento de realizar sus actividades de educación física. El tratar con estudiantes que tienen un complejo al observar que su cuerpo crece en volumen, hace necesaria su intervención a fin de mejorar su estado de ánimo.

#### **Dimensión 5 propuesta**

¿Considera usted, que en el actual contexto el profesional de educación física no tiene la suficiente experiencia en el desarrollo de sus clases de educación física?

D.5.R.1 No podemos decir que no hay la suficiente experiencia sino la falta de la auto preparación ya que si no soy profesional en esa área lo principal que se debería hacer es la auto preparación,

¿La falta de recursos tecnológicos, han causado deficiencias en el desarrollo de sus actividades lo que ha provocado el desinterés de sus estudiantes?

D.5.R.2 Los recursos tecnológicos los hay, lo que en cierto punto no hemos tenido es el apoyo, acompañamiento y control indispensable del representante en casa.

¿En el desarrollo de sus clases virtuales, los Recursos didácticos que más utiliza se caracterizan por brindar una guía a sus estudiantes?

D.5.R.3 Si ya que es fundamental que los recursos que se utilicen sean los apropiados, y las indicaciones de las actividades sean claras

¿Las Metodología utilizadas en el contexto actual, le han permitido alcanzar sus objetivos dentro de la contención de la obesidad en sus estudiantes de bachillerato?

D.5.R.4 Lamentablemente como lo dije en preguntas anteriores mientras estemos peleando contar un mal que se genera a traves del mal uso de la tecnología la metodología más apropiada será las que se aplique en clases presenciales.

### **Análisis Dimensión 5**

.Dentro de la propuesta planteada el docente considera que existen las herramientas pero falta un control por parte de las familias, se puede considerar indispensable el debido acompañamiento al educando y la sensibilización adecuada a los representantes para obtener el logro esperado

Comparando los resultados entre la información proporcionada por el Directivo de la institución educativa se determinó que aunque el nuevo trabajo contextualizado a la pandemia del COVI 19, han traído grandes retos y desafíos que los docentes han tenido que afrontar, lo han hecho de la manera adecuada, aunque todavía existen ciertas barreras que son difíciles de derribar como la falta de herramientas tecnológicas en los hogares así como los espacios suficientes para desarrollar las actividades propuestas, al igual que la falta de apoyo de los padres de familia, se ha logrado avanzar a pasos agigantados a este nuevo modelo educativo; La Educación Física virtual mantiene el objetivo de no potenciar las capacidades físicas, además se tienen que fortalecer el



pensamiento, la forma de proceder y operaren tiempo post COVID-19 al respecto Infante (2020) citado por (Posso Pacheco y otros, Por una Educación Física virtual en tiempos de COVID, 2020) acotando a este pensamiento menciona que al hablar de entrenamiento cognitivo estaríamos hablando de una actividad que se realiza mediante la estimulación cognitiva, y que busca a la vez potenciar las capacidades o habilidades cognitivas, entre las que tenemos la memoria, la velocidad de procesamiento, el control ejecutivo, la orientación y atención, además de la enseñanza de resolución de problemas y flexibilidad muscular. Esto permite cometer menos errores al procesar información de manera más amplia lo que les permite comprender de manera más acertada el funcionamiento del cerebro humano, como genera, codifica y memoriza su contexto circundante mejorando su ubicación temporo espacial y su coordinación” (p. 17).

En cuanto a la metodología, el método analítico aportó en obtener los resultados de la encuesta y la entrevista, además de la rúbrica de observación que se aplicó al directivo y docentes de educación física, brindando información relevante que se plasmará en las fortalezas y debilidades de dichos docentes y que ayudara a plantear los requerimientos en los que se va a implementar la intervención en la institución educativa.

#### 3.4.1.1 Fortalezas y debilidades

Tabla 2 Fortalezas y debilidades

Fortalezas	Debilidades
Docentes con título profesionales en el área de educación física.	Poco dominio de estrategias metodológicas para la educación virtual
Constante preparación y acompañamiento por parte del Ministerio de Educación	Tutorías generalizadas con lineamientos que no llegan a los contextos educativos donde se desarrolla la práctica docente
Facilidad de recursos digitales en la red y preparados por los mismos docentes	La mala aplicación o ejecución de los recursos didácticos en las clases por falta de herramientas tecnológicas

Estrategias metodológicas, currículo priorizado y actividades adecuadas y actualizadas para el contexto	No se cumple con lo dispuesto por el Mineduc, ya que existe muy poca información de la utilización de plataforma virtuales y uso correcto de las herramientas de planificación
---	--

#### 3.4.1.2 Matriz de requerimientos

Mediante el análisis del contexto educativo estudiado, desde el análisis de las debilidades encontradas se logró establecer la matriz de requerimientos, la misma que ayudó a organizar las debilidades con sus respectivas causas en consonancia con el problema central, causas y efectos que constan en el apartado del problema de la investigación.

Tabla 3 Requerimientos a partir de las debilidades y causas identificadas en la investigación de campo

Debilidades	Causas ¿Por qué	Requerimiento (Estrategias de solución)
Poco dominio de estrategias metodológicas para la educación virtual	Son estrategias nuevas que no se han implementado en la educación básica ni bachillerato, por lo tanto no hay un sustento histórico	Innovar las estrategias actuales y llevarlas a la virtualidad para su empleo en plataformas
Tutorías generalizadas con lineamientos que no llegan a los contextos educativos donde se desarrolla la práctica docente	No hay un lineamiento específico, por lo tanto trae confusión en los docentes por la forma de interpretación que le dan	Contextualizar las estrategias metodológicas a la institución educativa
La mala aplicación o ejecución de los recursos didácticos en las clases por	Falta de conocimientos y adecuado uso de recursos digitales y pocas herramientas tecnológicas a	Propiciar el buen uso de medios digitales y facilitar otro tipo de

falta de herramientas tecnológicas	disposición de los estudiantes	recursos disponibles para todos
No se cumple con lo dispuesto por el Mineduc, ya que existe muy poca información de la utilización de plataforma virtuales y uso correcto de las herramientas de planificación	Poco conocimiento y dominio de las plataformas virtuales, falta de preparación de los asesores educativos y de la autoridad de la institución, poca información en las herramientas de planificación	<b>Guía metodológica para el uso adecuado de plataformas virtuales y recursos didácticos enfocados a las metodologías activas para la ejecución de ejercicios aeróbicos en espacios reducidos</b>

#### 3.4.1.3 Selección de requerimiento a intervenir y Justificación

En la implementación de la matriz de requerimientos se agrupo las debilidades identificadas en la investigación de campo, a su vez permitió seleccionar los requerimiento indispensables que se van a intervenir y de esta manera justificar la razón de la elección,

Sin perder de vista los objetivos planteados en la investigación se seleccionó las estrategias metodológicas virtuales como debilidad detectada en la Unidad Educativa Ciudad de Machala, cuya causa **es la falta de conocimiento en metodologías activas en el uso y manejo de herramientas digitales que ayuden a la práctica deportiva de ejercicios aeróbicos desde las plataformas digitales.** Esta causa fue propuesta en el planteamiento del problema, teniendo como objetivo la capacitación de los docentes del área de educación física para el manejo de recursos digitales y estrategias metodológicas activas en la institución.

Esta selección se justifica porque responde al problema central establecido desde el inicio de este trabajo; como también a las causas que provocan esta deficiencia en la institución, y al reducir la problemática se minimizarán los efectos como: el sobrepeso,

el sedentarismo, la autoestima, el uso adecuado de las herramientas y plataformas digitales

Por otra parte, se justifica este requerimiento porque al tratarse de una investigación socioeducativa contribuirá en el mejoramiento del servicio y la calidad educativa; en vista que los fundamentos sobre los estilos de vida saludable esta dirigida a fomentar la vida activa y saludable que permita mejorar el entorno y la sociedad en que se vive y de esta manera alcanzar sociedades saludables y activas, por lo que se considera un tema relevante que aporta a la implementación de estrategias acorde a los tiempos que se vive y se contextualiza al entorno educativo al que se le realizó el estudio para mejorar el estilo de vida, la automotivación y disminuir el sobrepeso en los estudiantes de tercero de bachillerato, los mismos que han padecido todo estos cambios y que no han podido adecuarse a este tipo de educación, lo que ha generado mucho estrés y por ende una vida sedentaria y descuidado que ha propiciado el sobrepeso en la población estudiantil, a la vez que ha repercutido en la enseñanza que implementan los docentes con pocos conocimientos para afrontar esta situación, acompañado de la incertidumbre del mañana.

La estrategia metodológica que se propone para reducir la debilidad encontrada se centra en **la elaboración de una propuesta basada en una guía metodológica que contribuya en mejorar las clases virtuales de educación física y que ayude a reducir el sobrepeso por medio de ejercicios aeróbicos y que además contribuya a mejorar la motivación individual** y reducir el estrés por la pandemia y el aislamiento social que rige a nivel mundial

## **CAPÍTULO IV.**

### **PROPUESTA INTEGRADORA**

#### **4.1 Descripción de la propuesta**

La presente propuesta planteada en este trabajo consiste en la implementación de una guía metodológica y herramienta pedagógicas dirigida a los docentes de Educación Física de la Unidad Educativa Ciudad de Machala, la misma que tiene como objeto desarrollar un taller relacionado a las prácticas sobre la innovación metodológica de ejercicios aeróbicos en clases virtuales y su influencia en la autoestima de estudiantes con sobre peso de bachillerato, que servirá para orientar la labor docente.

Esta herramienta educativa proporciona varias acciones para que el docente las lleve a la práctica, y a su vez, evitar la escasa práctica de ejercicios aeróbicos y la práctica deportiva mediante clases virtuales en tiempos de pandemia. Está diseñada por tres fases que consisten en: la elaboración de un taller pedagógico, socializarlo y desarrollarlo.

#### **4.2 Componentes estructurales**

Los componentes estructurales de este trabajo que trata sobre la implementación de una propuesta metodológica dirigida a docentes de Educación Física de la Unidad Educativa “Ciudad de Machala” y que se encuentra diseñada de la siguiente manera: introducción, justificación, objetivos, fundamentación legal y teórica, fase de implementación, recursos y evaluación.

#### **Introducción**

De acuerdo al antecedente identificado desde el levantamiento del diagnóstico, lo que se pretende reducir las siguientes debilidades: Poco dominio de estrategias metodológicas para la educación virtual, las tutorías generalizadas con lineamientos que no llegan a los contextos educativos donde se desarrolla la

práctica docente, la mala aplicación o ejecución de los recursos didácticos en las clases por falta de herramientas tecnológicas y que no se cumple con lo dispuesto por el Ministerio de Educación, ya que existe muy poca información de la utilización de plataformas virtuales y uso correcto de las herramientas de planificación como estrategia para mejorar la orientación espacial en estudiantes de educación básica media, debido a que los docentes responsables de la asignatura de Educación Física tienen poco conocimiento sobre la implementación de este tipo de recursos y bastantes limitaciones sobre el uso de las distintas plataformas virtuales.

Por otra parte, este artículo tiene relación con los antecedentes referenciales identificados mediante la revisión literaria, al analizar varias investigaciones como la publicada por (Rodríguez y otros, 2020, pág. 527), la misma que trata sobre si “Hay pruebas irrefutables de la función beneficiosa del ejercicio físico en la prevención de enfermedades, como tratamiento coadyuvante en patologías crónicas y en el bienestar psicológico”, este estudio también hace referencia al efecto que podrían causar al sistema inmunitario para poder responder a los efectos que ocasionan la amenaza de la COVID-19; así mismo, en la misma publicación (Rodríguez y otros, 2020) manifiesta que para “Mantener un buen nivel de actividad física es clave abordar la conducta sedentaria, así como para mitigar el impacto psicológico de la cuarentena, ya que el sedentarismo tiene un conocido efecto perjudicial en la función cardiovascular. A la vista del confinamiento actual,” no obstante la dificultad de llegar al estudiante en estos tiempos de pandemia, permite que este impacto se reproduzca también en el sobrepeso y su motivación y autoestima.

La importancia de brindar una herramienta que estimule la participación de los estudiantes es importante y el manejo que el docente brinde a esta herramienta, le permitirá buscar una interacción clave en el desarrollo de sus clases, lo que permite fomentar un nivel de vida activa y participativa

## **Justificación**

Esta propuesta se justifica porque permitirá abordar y mejorar los estilos de vida saludable mediante el fomento de una participación activa que involucre a su entorno y sociedad, de esta manera alcanzar estándares saludables en tiempos de pandemia, por lo que se considera un tema relevante que aporta a la implementación de estrategias acorde a los tiempos que se vive y se contextualiza al entorno educativo al que se le realizó el estudio se parte de la premisa que toda persona puede autoestima para conseguir objetivos y de esta manera llegar a disminuir el sobrepeso, depende de las herramientas metodológicas y pedagógicas que emplee el docente para llegar a sus estudiantes, el mantener una comunicación asertiva acompañado de ejercicios aeróbicos acordes a su edad y estilo de vida, a fin de ganar confianza y evitar el estrés y por ende una vida sedentaria y descuidada,

Para poder llevar a cabo se propuso a los docentes de la institución educativa la implementación de herramientas metodológicas innovadoras para brindar clases virtuales que ayuden a mejorar el sobre peso de los estudiantes a partir de las clases ejecutadas, de esta manera buscar opciones que ayuden a los docentes a incentivar, crear e innovar estrategias que mantengan una enseñanza activa participativa en los estudiantes de bachillerato que mantienen sobrepeso.

Al haber determinado que en la Unidad Educativa “Ciudad de Machala”, en el nivel de bachillerato, los docentes requieren mejorar en sus estrategias metodológicas virtuales para la enseñanza de la práctica deportiva mediante ejercicios aeróbicos, se implementa una guía que contenga distintos instrumentos pedagógicos que contribuya en la labor docente, específicamente en lo relacionado al uso de plataformas y recursos digitales como medio de comunicación asertiva activa entre docentes y alumnos, además de la implementación de nuevas metodologías acorde a las necesidades del educando y del tiempo actual.

La guía de estrategias metodológicas virtuales se elabora para orientar al docente en la asignatura de Educación Física, para el nivel de bachillerato sobre el uso de herramientas virtuales, mediante una comunicación asertiva y un aprendizaje basado en las metodologías activas para las clases de aeróbicos.

La propuesta sirve para que el docente tenga como apoyo un instrumento que lo guiará a lo largo de su labor en temas relacionados a: educación virtual, uso de plataformas y herramientas digitales, metodologías activas, y así poder evitar el estrés, sedentarismo y sobrepeso que influya en el rendimiento y motivación del educando. Esta justificación parte de la necesidad de convertir un aula virtual o un espacio en el hogar en un salón de clases que permita realizar las actividades propuestas de manera autónoma y con el compromiso de realizarla.

### **Objetivos de la propuesta**

Capacitar a los docentes responsables de la asignatura de Educación Física sobre herramientas metodológicas innovadoras para brindar clases virtuales que ayuden a mejorar el sobre peso de los estudiantes mediante la ejecución de ejercicios aeróbicos a partir de las clases ejecutadas de manera sincrónica y asincrónica

### **Fundamentación legal y conceptual**

#### **Marco legal**

En el Artículo 2 sobre los principios, acceso y permanencia a la educación de la Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI), establece que “se garantiza el derecho a la educación en cualquier etapa o ciclo de la vida de las personas, así como su acceso, permanencia, movilidad y egreso sin discriminación alguna.”

En el Artículo 185 sobre los propósitos de la educación del Reglamento General a la LOEI, es “valorar los aprendizajes en su progreso y resultados; por ello, debe ser formativa en el proceso, sumativa en el producto y orientarse a: a) Reconocer y valorar las potencialidades del estudiante como individuo y como actor dentro de grupos y equipos de trabajo; b) Registrar cualitativa y cuantitativamente el logro de los aprendizajes y los avances en el desarrollo integral del estudiante,



bajo esta normativa el Ministerio de Educación presenta los recursos para la organización del ámbito pedagógico curricular para régimen Costa – Galápagos 2021 -2022, a fin de garantizar el cumplimiento del mandato constitucional que establece “el derecho a una educación pertinente, adecuada, contextualizada, actualizada y articulada en todo el proceso educativo, en sus niveles, subniveles, ofertas -ordinaria y extraordinaria- y modalidades”

### **Marco conceptual**

**Currículo.-** Se considera como la expresión del proyecto educativo de un país o de una nación, con el fin de promover el desarrollo y la socialización de las nuevas generaciones. En el mismo se moldean en mayor o menor medida las intenciones educativas del país, así como las orientaciones de acción sobre el proceder para hacer realidad estas intenciones y comprobar que efectivamente se han alcanzado. Junto a los recursos que aseguren las condiciones mínimas necesarias para la continuidad y coherencia y que garanticen los diferentes procesos de enseñanza aprendizaje y calidad (Currículo nacional, 2016).

**Aprendizajes básicos imprescindibles.-** Son considerados como los aprendizajes que es preciso adquirir, al término de la escolaridad y aseguran el nivel de logro 1 de los estándares de calidad educativa. (Lineamientos para el desarrollo de los aprendizajes Ámbito Pedagógico Curricular 2021-2022, Régimen Costa – Galápagos, pág. 4).

**Aprendizajes deseables.-** Son aquellos que, aun contribuyendo de forma significativa y destacada al desarrollo personal y social del alumnado, no presentan los riesgos ni tienen las implicaciones negativas de los anteriores en caso de no alcanzarse en los niveles educativos de referencia; (Lineamientos para el desarrollo de los aprendizajes Ámbito Pedagógico Curricular 2021-2022, Régimen Costa – Galápagos, pág. 4).

**Currículo priorizado.-** Corresponde al documento curricular general que delimita los aprendizajes básicos que los estudiantes desarrollan cumpliendo el nivel de logro 1 de los estándares de calidad educativa. Este currículo fue construido a

partir del Currículo Nacional 2016 y en el que se presenta la organización de las destrezas con criterios de desempeño imprescindibles que contribuyen al abordaje de conceptos esenciales, desarrollo de habilidades, formación en valores y la aplicación de lo comprendido por los estudiantes en nuevos contextos (Lineamientos para el desarrollo de los aprendizajes Ámbito Pedagógico Curricular 2021-2022, Régimen Costa – Galápagos, pág. 5).

**Currículo priorizado para la emergencia.**- El currículo priorizado para la emergencia nace del currículo priorizado. Se organiza a través de objetivos de aprendizaje vinculados a los objetivos integradores del subnivel. Además, desarrolla las destrezas con criterios de desempeño expresado en conceptos esenciales, habilidades de pensamiento, procedimientos, valores y la contención emocional tan necesaria en esta época. (Lineamientos para el desarrollo de los aprendizajes Ámbito Pedagógico Curricular 2021-2022, Régimen Costa – Galápagos, pág. 6).

**Metodologías Activas.**- Son aquellas en las que el estudiante desarrolla y es considerada el centro de los aprendizajes. Además, motivan la curiosidad, la investigación, la generosidad intelectual y mejoran la comunicación entre los miembros de la comunidad educativa (Lineamientos para el desarrollo de los aprendizajes Ámbito Pedagógico Curricular 2021-2022, Régimen Costa – Galápagos, pág. 7).

**Interdisciplinariedad.**- Es el proceso de enseñanza que debe abordarse desde todas las áreas del conocimiento, puesto que los aprendizajes no se dan de forma parcelada o segmentada; en la vida se presentan diversas conexiones entre las asignaturas. (Lineamientos para el desarrollo de los aprendizajes Ámbito Pedagógico Curricular 2021-2022, Régimen Costa – Galápagos).

**Modalidades de implementación del currículo priorizado.**- El uso de metodologías se enmarca en varias y diferentes consideraciones que deben ser tomadas en cuenta en el contexto actual que vive el país y el mundo. Los

aprendizajes ahora se dan más allá de las paredes de la escuela, por ello, las diversas formas de comunicar cuentan con modalidades diversas.

Las modalidades que se utilizarán para la educación de este currículo priorizado serán: Semipresencial, Distancia y Virtual, (Plan Aprendemos Juntos en casa, Enseñanza Autónoma Semipresencial Currículo priorizado para la Fase 2, 2020 2021 pág. 7)

**Modalidad virtual.-** La modalidad de educación virtual o e-learning se refiere a procesos de enseñanza-aprendizaje llevados a cabo a través del uso del Internet. Esta modalidad tiene varias características dentro de las cuales destaca la ausencia de un espacio físico como principal instrumento de aprendizaje. Sin embargo, este tipo de modalidad utiliza como uno de sus principales recursos a las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) para que pueda llevarse a cabo (Plan Aprendemos Juntos en casa, Enseñanza Autónoma Semipresencial Currículo priorizado para la Fase 2, 2020 2021 pág. 8)

**Modalidad a Distancia:** Es un proceso autónomo de aprendizaje de los estudiantes para el cumplimiento del currículo nacional, sin la asistencia presencial a clases y con el apoyo de un tutor o guía, y con instrumentos pedagógicos de apoyo, a través de cualquier medio de comunicación (Plan Aprendemos Juntos en casa, Enseñanza Autónoma Semipresencial Currículo priorizado para la Fase 2, 2020 2021 pág. 8)

**Alfabetización mediática, informacional digital.-** Con la alfabetización mediática se pretende que los estudiantes desarrollen una comprensión razonada y crítica de la naturaleza de los medios de comunicación de masas, es decir, se trata de una educación que se propone incrementar la comprensión y el disfrute de los alumnos al estudiar cómo funcionan los medios, cómo crean significado, como analogías de la información y la comunicación, modificaron sustancialmente los medios y la relación del usuario con la información, (Plan Aprendemos Juntos en casa, Enseñanza Autónoma Semipresencial Currículo priorizado para la Fase 2, 2020 2021 pág. 11)

**Pensamiento computacional.**- Definido como un conjunto de habilidades y destrezas (“herramientas mentales”), habituales en los profesionales de las ciencias de la computación, pero que todos los seres humanos deberían poseer y utilizar para “resolver problemas”, “diseñar sistemas” y, sorprendentemente, “comprender el comportamiento humano”. (Wing, 2006, p. 33). Citado en (Plan Aprendemos Juntos en casa, Enseñanza Autónoma Semipresencial Currículo priorizado para la Fase 2, 2020 2021 pág. 10)

### **Fases de implementación**

Para la implementación de esta guía de estrategias metodológicas se aplicaron las siguientes fases:

#### **Fase I Diagnostico y Plan de capacitación**

Consistió en verificar las necesidades que presentan los docentes de educación física en el uso de las plataformas virtuales, sus estrategias metodológicas y herramientas pedagógicas que permitan un aprendizaje activo y autónomo del estudiante

#### **Fase II Socialización**

Para la implementación de la fase 2 se solicitó autorización a la Rectora de la Institución educativa, y se coordinó las fechas que se socializarían la guía a los docentes del Área de Educación Física bajo modalidad virtual dos sesiones en plataforma teams, y presencial una sesión en las aulas de la institución educativa

#### **Fase III Desarrollo**

Se socializo la guía de intervención propuesta a los docentes al área de educación física, la misma que se llevó a cabo mediante plataforma virtual educativa Teams en dos sesiones y una de manera presencial en la institución educativa, donde se pudo valorar de manera practica la ejecución de la herramientas pedagógicas propuestas

#### **Fase IV Evaluación**

Después de la socialización de la guía metodológica, se procedió a hacer una lluvia de ideas con los docentes, a fin de conocer si se resolvieron sus expectativas además de

obtener los respectivos compromisos de fomentar en sus estudiantes esta metodología activa,

### Recursos logísticos

De acuerdo a las fases establecidas para el desarrollo de la propuesta se estableció los siguientes recursos:

Detalle	Cantidad	Valor
Hojas de papel bond A4	500	3,50
Impresión folletos	3	1.50
Alquiler de proyector	1	25,00
Refrigerio	3	4,50
Total		34,50

### Evaluación del proyecto

Se analizó los procesos de intervención basados en la autocrítica de los docentes de la institución educativa sobre la importancia de las actividades aeróbicas que se pueden dar mediante clases virtuales, además de estrategias de motivación y herramientas pedagógicas para su intervención

La propuesta es evaluada mediante una lista de cotejo, considerando cada una de las fases propuesta en consonancia con el objetivo planteado, la misma que servirá como evidencia sobre los procesos y rutas que guían la evaluación y se estructura de la manera siguiente:

Tabla 4 Indicadores de evaluación a partir de las actividades

Objetivo de la propuesta:		
Fases	Actividades	Indicadores (CUALES SON)
Fase I	Diagnóstico y Elaboración del plan de capacitación	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se ha elaborado y la guía de intervención mediante</li> </ul>

---

		<p>el uso de estrategias metodológicas activas dirigido a los docentes de Educación física</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los objetivos son claros.</li> <li>• Cubren las necesidades de la institución</li> </ul>
Fase II	<p>Socialización del plan de capacitación y coordinación con la autoridad del plantel</p>	<p>Se ha socializado con la Rectora y docentes de educación física de la institución educativa sobre la guía y forma de capacitación mediante el uso de plataforma virtual teams y de manera presencial</p> <p>Las autoridades aprueban el plan de capacitación.</p> <p>Hay apertura por parte de los docentes para participar en el plan de capacitación.</p>
Fase III.	<p>Desarrollo de la capacitación con el directivo y docentes</p>	<p>Se ha desarrollado la capacitación a los docentes y autoridad de la institución, mediante el uso de plataformas digitales.</p> <p>El personal de la institución educativa participa de forma activa en la capacitación.</p>
Fase IV	<p>Evaluación</p>	<p>Se ha evaluado a los</p>

---

---

docentes mediante lluvia de ideas, y se ha obtenido los compromisos

correspondientes para su uso de la guía metodológica propuesta.

Los docentes tienen mayor conocimiento sobre plataformas virtuales.

Los docentes aplican las estrategias aprendidas en sus clases.

---

## **CAPÍTULO V.**

### **VALORACIÓN DE LA FACTIBILIDAD**

#### **5.1 Análisis de la dimensión técnica de implementación de la propuesta**

En lo que respecta a la dimensión técnica se pudo cuantificar la disponibilidad de recursos tecnológicos que servirán de apoyo para la aplicación de la guía de implementación de estrategias innovadoras para las clases de aeróbicos de manera virtual para los estudiantes de tercer año de bachillerato con sobrepeso. Por otra parte, se dialogó con la autoridad de la Unidad Educativa Ciudad de Machala, Mgs, Manuel Quezada Espinoza, para confirmar que los docentes disponen del recurso tecnológico y herramientas de comunicación online para el desarrollo de actividades propias de la propuesta; como también, la predisposición y el tiempo requerido, además de los permisos necesarios por parte de la unidad distrital que permita asegurar la factibilidad del proyecto.

#### **5.2 Análisis de la dimensión económica de implementación de la propuesta**

De acuerdo a la dimensión económica el desarrollo de la propuesta es factible, porque el gasto que demanda es solamente el uso de la tecnología, servicio de internet, y uso de plataformas digitales; pero en el caso de la tecnología, los docentes beneficiarios del proyecto cuentan con las herramientas tecnológicas necesarias y el servicio de internet cuenta la institución educativa y en sus domicilios por ser parte de la contextualidad actual; mientras que los investigadores tendrán que desembolsar un valor de treinta y cuatro con 50/00 para cubrir gastos de Hojas de papel bond A4, Impresión de folletos, Alquiler de proyector y un Refrigerio para los docentes participantes

Los gastos que se generan al desarrollar la propuesta son intrascendentes en relación con los beneficios que genera el proyecto; además, el aporte se puede replicar en los diferentes cursos, y siendo parte de su propuesta pedagógica como parte de sus estrategias metodológicas que se mantendrán a mediano plazo, lo que justifica esta dimensión.



### **5.3 Análisis de la dimensión social de implementación de la propuesta.**

La propuesta está dirigida a la Unidad Educativa Ciudad de Machala, la misma que ha facilitado sus instalaciones para realizar la investigación de campo, por su población estudiantil permiten interactuar de manera cotidiana con el docente y a la vez realizar un trabajo entre pares, lo que ha facilitado una sana convivencia, además de fortalecer las relaciones sociales y con el desarrollo de la guía de implementación de estrategias innovadoras para las clases de aeróbicos de manera virtual para los estudiantes de tercer año de bachillerato con sobrepeso, lo que reafirmara el contexto y ámbito social de la comunidad educativa. Objetivo que se cristalizara por medio del tema de investigación

### **5.4 Análisis de la dimensión ambiental de implementación de la propuesta**

La factibilidad de la dimensión ambiental es asequible debido a que esta propuesta no contiene actividades que demande materiales e insumos que generen algún tipo de contaminación; en todo caso, se utilizará archivos digitales. Que coadyuguen al cuidado del medio ambiente y prevengan algún tipo de contaminación y propender al ahorro y cuidado del medio ambiente.

Por estas razones la guía metodológica no será impresa, ya que se utilizara medios digitales, para hacer llegar la guía se utilizara los correos electrónicos o las salas de chat como whatsapp y todos los materiales necesarios para el desarrollo de la propuesta y en caso de materiales tangibles como. Hojas impresas y folletos informativos o hojas de evaluación se elaboran de materiales reciclados.

El uso de plataforma educativa Teams, o de las redes como Messenger o Whatsapp serán aplicadas en virtud de poner en práctica los temas que se definirán en la implementación de la guía de manera practica con los docentes asistentes.

## CAPÍTULO VI

### CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, LIMITACIONES Y PROSPECTIVA

#### 6.1 Conclusiones

Partiendo del objetivo general, se determinó que durante las clases virtuales de educación física no se ha brindado la ayuda requerida, puesto que los docentes han utilizado inadecuadamente los métodos de enseñanza de educación física en las clases virtuales y los recursos informáticos y de redes sociales; además la aplicación de ejercicios aeróbicos se realizaba parcialmente con los estudiantes, provocando falta de autoestima, sedentarismo y por ende sobrepeso que se ha generado durante el confinamiento.

Respondiendo al primer objetivo específico se pudo verificar el impacto que tiene la educación virtual en relación a la educación presencial, resaltando que las estrategias metodológicas empleadas no llenaron las expectativas del estudiante, esto generó un mínimo a los objetivos planteados se cambió la práctica por la teoría ya estos lineamientos salieron desde el mismo Ministerio de Educación, lo que repercutió en el ánimo del educando

En cuanto al segundo objetivo específico se concretó que de acuerdo a lo analizado en el objetivo general, las estrategias presenciales y virtuales al momento de desarrollar las clases de aeróbicos, no rindieron los frutos previstos, esto obligó a cambiar lineamientos desde la propuesta pedagógica institucional a fin de mejorar el estilo de vida y cambiar la vida sedentaria por una más activa, proponiendo recompensas que ayuden a mejorar la parte actitudinal del educando

Finalmente, con el tercer objetivo específico se llegó a establecer que la implementación de una guía basada en estrategias metodológicas activas y herramientas pedagógicas para el desarrollo de las clases virtuales en la ejecución de ejercicios aeróbicos de las clases de educación física, es factible, ya que los resultados de la investigación permiten observar la necesidad del

docente de contar con una guía que solvete las necesidades individuales y colectivas del educando

## **6.2 Recomendaciones**

Considerando los resultados de la investigación y en base a las conclusiones se ha demostrado que las estrategias empleadas por el docente de educación física tienen algunas deficiencias al momento de implementarlas de manera virtual, y ante la necesidad de mejorar este proceso por la contextualidad presente que se vive dentro del sistema educativo se ha visto la necesidad de brindar un soporte o ayuda a los docentes de la Unidad Educativa Ciudad de Machala; por tal razón, es pertinente la implementación de una guía metodológica de estrategias metodológicas activas para las clases virtuales de educación física en el desarrollo de ejercicios aeróbicos que ayuden a mejorar la autoestima del educando con sobrepeso y que además oriente al docente en la puesta en marcha y practica en sus clases virtuales y a la vez reducir el sedentarismo que es una de las fuentes primarias del sobrepeso y que además repercute en su motivación personal.

## **6.3 Limitaciones y prospectiva**

### **6.3.1 Limitaciones**

Debido a la diversidad de encierros que se ha tenido a lo largo del presente año lectivo el tamaño de la muestra no aborda un criterio general de los docentes del área de educación física, esto implica que las entrevistas previstas para esta investigación no fueron las esperadas por los distintos contratiempos de cada uno de ellos.

Por ser un tema relativamente nuevo y que no hay antecedentes recientes sobre esta problemática, se ha dificultado la obtención de un amplio stock bibliográfico en el tema de estudio lo que dificultó la ampliación literaria.

De la misma manera el momento que pasa el mundo y en especial nuestro país y el sistema educativo, no permitió recopilar la información a determinados sujetos involucrados en el estudio, como: a la autoridad, a los docentes y estudiantes de la Unidad Educativa Ciudad de Machala.

Existe poca fiabilidad en los resultados de la entrevista aplicada a los docentes debida al compromiso que puede dar sus respuestas y ante la imposibilidad de obtener otra fuente de información que ayuden a contrastar las respuestas

La recopilación de la información: se había previsto aplicar encuestas al 100% de docentes del área de educación física; sin embargo, no se logró cumplir con lo planeado, debido a que el docente no se involucró en la investigación y no se pudo considerar sus respuestas, las mismas que hubieran validado esta información y contrastado los resultados obtenidos

### **6.3.2 prospectiva**

Por el mismo hecho de ser temáticas nuevas en educación, la capacitación a los docentes de Educación Física en la Unidad Educativa Ciudad de Machala, nos permitieron brindar nuevas estrategias y herramientas que permita una mejor orientación a los docentes en la aplicación de actividades aeróbicas para fomentar la actividad física en los estudiantes de bachillerato, además de brindar un insumo que facilite la labor de los docentes en general como un medio de iniciación o motivación de clases.

## Bibliografía

- Delgado Floody,, P., Carter Thuillie, B., Jerez Mayorga, D., Cofré Lizama, A., & Martínez Salazar, C. (2019). Relación entre sobrepeso, obesidad y niveles de autoestima en escolares. *Retos*, 1(35), 67 - 70. <https://doi.org/file:///C:/Users/CGMARILU/AppData/Local/Temp/Dialnet-RelacionEntreSobrepesoObesidadYNivelesDeAutoestima-6761706.pdf>
- AriasGómez, J., Villasís Keever, M. Á., & Miranda Novales, M. G. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Alergia México*, 201-206.
- Asier, M. (26 de junio de 2020). *Fundacon para la diabetes novo nordisk*. La obesidad y el sobrepeso durante el confinamiento: <https://www.fundaciondiabetes.org/general/articulo/280/la-obesidad-y-el-sobrepeso-durante-el-confinamiento>
- Bohórquez, E. P. (2020). La motivación y el desempeño laboral: el capital humano como factor clave en una organización. *Universidad y Sociedad*, 12(3), 385-390.
- Burbano Ferrin, C. J., & Katherine, A. M. (2021). Impacto de la Actividad Física en el Rendimiento Académico de los estudiantes en épocas de Pandemia. *Polo del Conocimiento*, 6 (10), 495-508. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.23857/pc.v6i10.3220>.
- CUJIA, S. E., MARTELO, R. J., & JIMENEZ, P. I. (2017). Modelo Teórico-Metodológico para la aplicación de las tecnologías de información y comunicación en el Contexto Universitario. *Espacios*, 38(30), 2.
- Díaz Herrera Claudio. (2018). Investigación cualitativa y análisis de contenido temático. Orientación intelectual de revista Universum. *Revista General de Información y Documentación*, 119-142.
- Exposito, C. D., & Marsollier, R. G. (2020). Virtualidad y educación en tiempos de COVID-19. Un estudio empírico en Argentina. *Educación y Humanismo*, 1 - 22.
- García Gutierrez, Z. D., & Bernate , J. (2019). Fundamentos teóricos de la Educación Física. *Colección resultados de la investigación* , 109 - 114.
- Guacho Tixi,, M. E., Ríos Guarango, P. A., & Yaulema Brito, L. P. (2021). Actividad física y estado nutricional en estudiantes universitarios tiempos de pandemia. *Cubana de Reumatología*, 23(1), 1 - 12. <https://doi.org/file:///C:/Users/CGMARILU/AppData/Local/Temp/Dialnet-ActividadFisicaYEstadoNutricionalEnEstudiantesUniv-8142261.pdf>
- Guevara Alban, G. P., Verdesoto Arguello, A. E., & Castro Molina, N. E. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *RECIMUNDO*, 163 173.
- GUEVARA ALBAN, G. V. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Recimundo* , 163 - 173.
- Israel, B. G. (2020). La innovación educativa en educación física, una posibilidad pedagógica trascendente en el ámbito universitario. *EDUCARE*, 267.
- Llanga Vargas, E. F., & López Ibarra, C. I. (2019). METODOLOGIA DEL DOCENTE Y EL APRENDIZAJE.

*Atlante.*

- Macías Ibarra, J. E., & Barzaga Sablón, O. (2019). FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL CONSTRUCTIVISMO PARA LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA. *REVISTA COGNOSIS*, 99 - 109.
- Mendoza Yépez, M. M., & Martínez Benítez, J. E. (2017). Estrategias metodologicas para la gimnasia aerobica en las clases de educacion fisica. *Revista digital de educacion fisica* , 91 - 106.
- Mujica Johnson , F. N., & Orellana Arduiz, N. D. (2019). Emociones en educación física desde la perspectiva constructivista: análisis del currículo de España y Chile. *Praxis & Saber*, 301.
- Noboa, A. (2021). Educcción 2021: para una historia del futuro. *Revista Iberoamericana para la Educacion*.
- Ñaupas Paitán, H., Valdivia Dueñas, M. R., Palacios Vilela, J. J., & Romero Delgado, H. E. (2018). Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis. *Ediciones de la U,*, 23 - 559.
- OMS. (9 de junio de 2021). *Organizacion Mundial de la Salud*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Posso Pacheco, R. J., Otañez Enríquez, J. M., Paz Viteri, S., Ortiz Bravo, N. A., & Núñez Sotomayor, L. F. (2020). Por una Educación Física virtual en tiempos de COVID. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física,*, 708.
- Posso Pacheco, R. J., Otañez Enríquez, J. M., Paz Viteri, S., Ortiz Bravo, N. A., & Núñez Sotomayor, L. X. (2020). Por una Educación Física virtual en tiempos de COVID. *Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*.
- Rodríguez Jiménez, A., & Pérez Jacinto, A. O. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Rev. esc.adm.neg*, 179-200.
- Rodríguez, M. A., Irene, C., & Olmedillas, H. (15 de Abril de 2020). Ejercitarse en tiempos de la COVID-19: ¿qué recomiendan hacer los expertos entre cuatro paredes? *Rev Esp Cardiol*, 527.
- Rosa Guillamón, A., García Canto, E., & Martínez García, H. A. (2021). Ejercicio físico aeróbico y atención selectiva en escolares de educación primaria. *Retos*, 421 - 428.
- Salas Ocampo, D. (4 de junio de 2019). *Investigalia*. <https://investigaliacr.com/investigacion/el-enfoque-mixto-de-investigacion/>
- Schettini, P., & Cortazzo, I. (2016). Técnicas y estrategias en la investigación cualitativa. *Edufp*, 1 - 106.
- Villarruel Fuentes, M., & Villarruel López, E. M. (2017). TEST PARA LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA: APORTES PARA SU DISEÑO. *UISRAEL*, 7 - 16.

ANEXOS

Anexo 1 Entrevista



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**Entrevista para directivo/docentes de educación física.**

**INDICACIONES:** La presente Entrevista es con fines netamente académicos y tiene la intención de conocer sobre la innovación metodológica de ejercicios aeróbicos en clases virtuales y su influencia en la autoestima de estudiantes con sobre peso de bachillerato. Las siguientes respuestas serán confidenciales y se mantendrá discreción.

### **Dimensión 1 Metodología virtual**

¿Usted cómo Directivo y/o docente de educación física virtual mantiene una comunicación Interactiva en las clases de educación física con sus estudiantes?

¿Las actividades de educación física que realiza usted, las hace de manera sincrónica o asincrónica o bimodal o híbridas?

¿En su experiencia como directivo y/o docente, considera usted apropiado la adaptación de las estrategias metodológicas para el desarrollo de clases de educación física para entornos virtuales?

¿En su labor docente y/o directivo, cuáles son los recursos didácticos esenciales que más utiliza para las clases de educación física en el bloque de prácticas gimnásticas en el contexto actual?

¿En su profesión como directivo y/o docente de Educación Física, el Currículo priorizado, ¿cumple con los objetivos propuestos en la planificación de sus clases en el contexto actual?

¿En el desarrollo de los Bloques curriculares de educación física, contempla la práctica deportiva (ejercicios aeróbicos) en el contexto actual?

¿Usted en su experiencia, la modalidad actual del desarrollo de actividades cumple con su función en el desarrollo de Destrezas con criterio de desempeño en los estudiantes de bachillerato?

¿Considera usted, que se cumple con los Indicadores de evaluación al momento de retroalimentar las actividades de educación física propuestas en sus clases?

### **Dimensión 2 Ejercicios físicos aeróbicos**

¿En el actual contexto, considera usted que se ha cumplido de manera activa la práctica deportiva en los estudiantes de bachillerato?

¿Considera que una de las causas de la ausencia de actividad física en el actual contexto es por el desinterés de los estudiantes de bachillerato?

¿Considera usted, que la discapacidad motriz puede ser el causante de la falta de actividad física en sus estudiantes de bachillerato?

¿En el actual contexto, considera usted que no hay una adecuada actividad física por falta de Espacios recreativos en el actual contexto?

¿En su experiencia docente, los Hábitos del estudiante pueden repercutir en su estilo de vida y sedentarismo?

### **Dimensión 3 Sobre peso**

¿Para usted como docente de educación física, considera que la principal causa del sobrepeso consiste en la alimentación que tienen los estudiantes en su vida cotidiana?



¿Cómo profesional de educación física, como ayudaría a sus estudiantes que por causa de la depresión sufren de sobrepeso?

¿Según su experiencia profesional, considera que en el contexto actual el sedentarismo ha generado más sobrepeso en sus estudiantes de bachillerato?

#### **Dimensión 4 Autoestima**

¿Considera indispensable la autoestima que tiene el estudiante antes de iniciar la jornada educativa, por clases virtuales?

¿Dentro de su labor cree usted que es favorable una motivación intrínseca del estudiante que le permita abordar los temas propuestos?

¿Considera relevante la motivación extrínseca que pueda recibir el estudiante de parte docente o de su entorno o contexto?

#### **Dimensión 4 propuesta**

¿Considera usted, que en el actual contexto el profesional de educación física no tiene la suficiente experiencia en el desarrollo de sus clases de educación física?

¿La falta de recursos tecnológicos, han causado deficiencias en el desarrollo de sus actividades lo que ha provocado el desinterés de sus estudiantes?

¿En el desarrollo de sus clases virtuales, los Recursos didácticos que más utiliza se caracterizan por brindar una guía a sus estudiantes?

¿Las Metodología utilizadas en el contexto actual, le han permitido alcanzar sus objetivos dentro de la contención de la obesidad en sus estudiantes de bachillerato?

Anexo 2 Guía de Observación

Guía de observación indirecta a las clases virtuales de educación física		
Aspectos evaluativos	Si	No
<b>Aplica instrumentos de evaluación de acuerdo a los lineamientos del Mineduc</b>	x	
<b>Actualiza y contextualiza los instrumentos de evaluación de acuerdo a la necesidades individuales de las clases</b>		X
<b>Socializa el método de evaluación de clases a los estudiantes</b>		X
<b>Utiliza la técnica de observación para evaluar las actividades que se desarrollan en clase</b>	x	
<b>Realiza una evaluación diagnostica antes de iniciar las actividades propuestas para la clase nueva</b>		X
<b>Realiza retroalimentación de la clase anterior como parte de momento de iniciación</b>		X
<b>Desarrolla actividades de motivación asociadas al tema a desarrollar</b>		X
<b>Explica las actividades que se van a realizar y brinda respuestas a las inquietudes planteadas</b>	x	
<b>Verifica que el objetivo de la clase se haya cumplido por lo menos en un 80 % de los estudiantes</b>		X
<b>Realiza actividades de refuerzo antes de terminar sus clases</b>	x	







**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**  
**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**



**GUÍA DE ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS ACTIVAS PARA LAS CLASES  
VIRTUALES DE EJERCICIOS AERÓBICOS EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**PARRALES BECERRA GEOVANNY ALEXANDER**

**LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**MACHALA**

**2022**

La actividad física moderada permite incrementar nuestro ritmo respiratorio en actividades cotidianas que son parte de nuestra vivencia.

## **INTRODUCCIÓN**

Entender la importancia y en qué consiste los ejercicios aeróbicos, es necesario partir desde su principal diferenciador: el oxígeno. Desde este punto de partida podríamos definir que los ejercicios aeróbicos son aquellas actividades físicas, de mediana y baja intensidad que se realizan en lapsos extensos, y que requieren forzosamente del oxígeno como combustible para producir “adenosín trifosfato (ATP)”, considerado como un elemento principal que se encarga de transportar energía a todas las células.

Entre los beneficios de los ejercicios aeróbicos están la eliminación de grasas y un mayor bienestar físico, por su característica de larga duración en la ejecución provocan en el cuerpo u mayor consumo de hidratos y grasas

Cabe resaltar que nuestro cuerpo y mente funcionan de manera sincronizada, es decir, que la forma de vernos es como nos sentimos. A esto se le denomina autoestima, la manera de incidencia en las personas que tienen alguna enfermedad o sobrepeso, tiende a que su autoestima se negativa y relativamente baja,

## Sesión 1

**Objetivo.- Analizar los cambios que se han presentado en el transcurso de la pandemia dentro del sistema educativo,**

<b>Tema</b>	La virtualidad un desafío en las clases de educación física	<b>Tiempo</b>	90 minutos
<b>Responsable</b>	Docente – alumno	<b>Modalidad</b>	Virtual

### Desarrollo

#### 1. Lectura de Reflexión

De acuerdo con Cifuentes Faura (2020), el aprendizaje a distancia requiere que estudiantes y profesores tengan un enfoque completamente distinto al de las lecciones que se impartían de forma presencial. Los estudiantes y muchos docentes tienen poca o ninguna experiencia con esta forma de enseñanza. Hay docentes que consideran que pueden utilizar las mismas prácticas pedagógicas y didácticas que en la enseñanza presencial, siendo esta percepción errónea.

Oranburg (2020), plantea que conseguir las mejores prácticas en la educación en línea requiere tiempo y recursos. Se necesitan cientos de horas para diseñar e implementar adecuadamente un curso en línea, tiempo del que no se dispuso al enfrentar esta crisis. Los estados de emergencia decretados globalmente han requerido una respuesta rápida. Sin embargo, incluso dentro de la crisis, uno de los objetivos principales es crear la mejor experiencia estudiantil posible. Concebir, planificar, diseñar y desarrollar un curso o programa en línea puede consumir hasta un año de capacitación y colaboración del profesorado con diseñadores de instrucción, y a menudo requiere orientación y apoyo de los estudiantes y una infraestructura tecnológica compleja. *(Referido de Juanes Giraud, B, Y., & Rodríguez Hernández, C. R. (2021). Educación Física en tiempos de Covid-19. Valoraciones a partir de la utilización de las TIC. Revista Conrado, 17(79), 32-40.)*

#### 2. Actividad

De manera individual realice un análisis de la lectura anterior y exponga con su vivencia un ejemplo de las dificultades que ha tenido usted como docente de educación física.

3. Responda las siguientes preguntas

¿Durante el presente año lectivo, usted como docente ha sentido impotencia en el manejo de las clases de educación física cuando se las realiza de manera virtual?

¿Cómo afecta el desarrollo de destrezas con criterio de desempeño en los educandos la nueva modalidad de estudios?

De acuerdo a su experiencia como docente ¿Cómo cataloga su progreso en el desarrollo de la unidad de prácticas deportivas del currículo de educación física?

## Sesión 2

**Objetivo.- comparar las estrategias metodológicas tradicionales y las metodologías activas en las clases virtuales de educación física**

<b>Tema</b>	las metodologías activas como parte de solución en las clases de educación física	<b>Tiempo</b>	90 minutos
<b>Responsable</b>	Docente – alumno	<b>Modalidad</b>	Virtual

### Desarrollo

#### 1. Lectura de Reflexión

La pandemia no solo cambio nuestra “nueva normalidad”, trajo consigo un sinnúmero de cosas que se fueron adaptando a los tiempos y espacios permitidos para realizar nuestras actividades comunes.

La educación, no fue un punto y aparte de esta nueva normalidad, los docentes incrementaron estrategias con ayudas de recursos y herramientas disponibles para compensar su no presencia en las aulas y poder trasladarlas a un ambiente que se tornó nuestro salón de clases.

Es aquí donde el cambio de estrategias metodológicas empleadas tuvieron que innovarse y adaptarse a las necesidades de cada uno de nuestros estudiantes que presentaron muchas limitaciones desde recursos económicos, tecnológicos y falta de motivación para completar sus retos en el sistema educativo.



A falta de espacio y tiempo es necesario innovar lo tradicional y sacar provecho a lo que se tiene a la mano.

Las metodologías activas aplicadas por los docentes deben fijar como meta favorecer la motivación por aprender entre pares y el rol del docente es generar en ellos la curiosidad y la necesidad por adquirir los conocimientos, las destrezas y las actitudes y valores presentes. Por otro lado hay que considerar que las metodologías activas y contextualizadas. Son aquellas que involucren la participación y predisposición del alumno, además de la adquisición y uso de conocimientos en situaciones vivenciales y reales, que serán las que generen aprendizajes más transferibles y duraderos. Este tipo de metodología se apoya en los aprendizajes cooperativos, es decir del trabajo en conjunto para la resolución de problemas, en base a la experiencia y vivencia de los miembros del grupo y que se puedan aplicarlas a situaciones similares.

## **2. Actividad practica (EN RELACIÓN A ASPECTOS METODOLÓGICOS)**

Consiste en la elección de contenidos y actividades apropiadas que permitan obtener clases más activas. Sin menospreciar los contenidos del currículo esta metodología requiere de ciertos resultados y un nivel de compromiso en la participación del educando de una manera más activa, sin descuidar la diversidad de intereses, niveles de competencia motriz, diferencias de género, etc.

Para este ejercicio aplicaremos aerobic combinadas con rutinas del tren inferior de manera lúdica, es decir basadas en juegos individuales y a la vez que permitan trabajar colaborativamente entre pares o grupos

Pasos a seguir

- Iniciar las clases en plataforma Teams
- Invitar a los participantes
- Explicar los objetivos planteados en la clase y la metodología que se va a ejecutar en la realización de la actividad
- Subdividir el salón en grupos de trabajo
- Brindar un tiempo suficiente para la realización de la actividad

**Ejecución de la actividad**

- Los estudiantes cumplirán el reto de un baile que cumpla con rutinas deportivas cada intervalo de la música ejemplo
- Realizar dos series de 5 repeticiones de salto de tijera
- Realizar dos series de 5 repeticiones de flexiones de piernas
- Contestar en el grupo cuales fueron los músculos que trabajaron en cada serie
- Resolver una adivinanza y luego compartirla cuando se les pregunte una vez que se reintegren a la clase
- Realizar una reflexión de la actividad a manera de lluvia de ideas.

3. Responda las siguientes preguntas

¿le gusto la dinámica de la estrategia empleada?,

¿Cumplió con el objetivo de motivar al estudiante en la clase?

¿Estaría en capacidad de reproducir la clase con sus estudiantes, dándole variantes a cada actividad?

### Sesión 3

**Objetivo.- Adaptar e innovar las estrategias presenciales y virtuales de las clases de educación física.**

<b>Tema</b>	las metodologías activas y actividades con variantes en la ejecución de aeróbicos en las clases de educación física	<b>Tiempo</b>	90 minutos
<b>Responsable</b>	Docente – alumno	<b>Modalidad</b>	Presencial

### Desarrollo

#### 4. Lectura de Reflexión

Modelos deportivos globales, frente a los analíticos.

Desde nuestro paso por las aulas de la Universidad, hemos considerado que la educación física sirve para formar competidores de alto rendimiento, capaces de amoldar sus cuerpos a los requisitos de una competición, ¿pero en realidad necesitamos de este tipo de ejercicios para nuestros alumnos?, mucho se ha debatido

de los componentes y estructura curricular de educación física, donde se prioriza la fuerza y potencia, dejando una actividad aburrida y cansada para el educando, Esto repercute el comportamiento que se tiene al momento de iniciar la clase, donde el docente muchas veces da un seguimiento de rutinas que van dirigidas a cierto grupo de estudiantes, olvidando que su clase existen estudiantes con otros anhelos y comparten ciertas actividades ajenas a las planteadas por el docente, entonces es necesario cambiar un modelo físico y transformarlo a un modelo con la lúdica del juego y pensamiento analítico que interrelacionan el aprendizaje técnico,

No existe deporte en concreto que se maneje de manera individual, todos se los puede ejecutar de forma transversal, que permita combinar una actividad vigorosa y adaptarla con juegos de pensamiento analítico en la resolución de problemas y trabajo cooperativo

#### **5. Actividad practica juegos tradicionales con variantes nuevas**

Ante la necesidad de innovar o cambiar las estrategias es necesario recurrir al manual de lo tradicional y darle variantes que motiven la participación activa del educando.

Esta actividad se trabajara tres tipos de ejercicios combinados en donde la variante la propondrá el docente participante y guiara el trabajo de los participantes

Ejemplo

Yo pregunto y tu respondes

Consiste en evaluar el grado de cultura general del participante y en caso de una respuesta errada realizar una penitencia

¿Cuántas provincias tiene Ecuador?

Si la respuesta es correcta se otorgara un puntaje al grupo, en caso de ser errada se realizara un circuito con algunas estaciones donde se hará una serie de ejercicios con un determinado numero de repeticiones

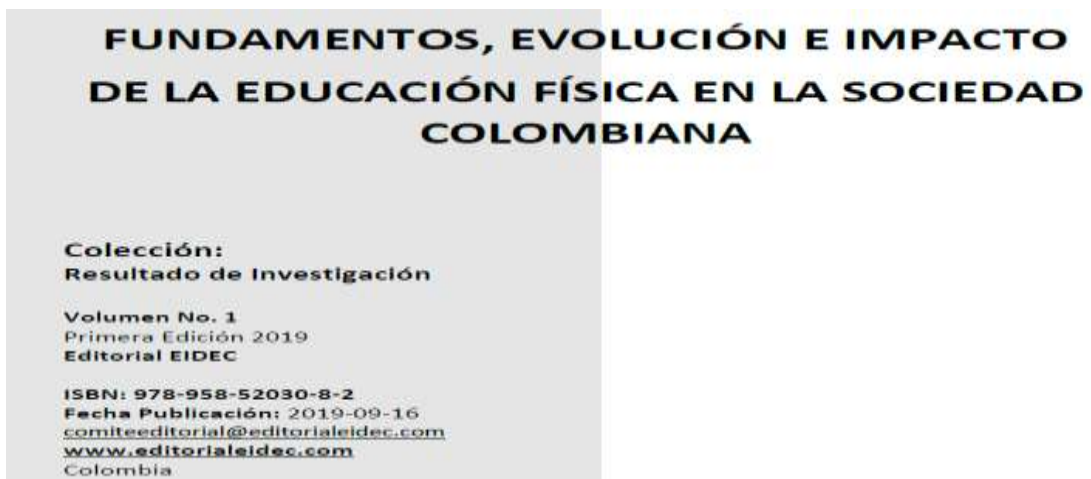
#### **6. Responda las siguientes preguntas**

¿Considera importante la variación del aprendizaje multidisciplinar en las clases de educación física?,

¿Considera oportuno una variante en estos tiempos de pandemia, basados a la educación multidisciplinaria?

Anexos 5 capturas de pantalla de los artículos científicos

Captura 1



Fundamentos Teóricos de la Educación Física  
Zuly Del Pilar García Gutiérrez, Jayson Andrey Bernate

Se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física (Devís y Peiro, 2003). En este sentido, la actividad física es un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, que parte de una experiencia personal de interacción con los otros y con el ambiente que lo rodea, generando beneficios de tipo biológico, psicológico (cognitivo y conductual) y social. Al respecto el

### 2.3.1 Actividad física

La actividad física según (Devís y Peiro, 2003) citado por (García Gutiérrez & Bernate, 2019) se considera a "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía", es decir que podríamos decir que toda actividad física que involucre el movimiento del cuerpo de forma voluntaria y que trabaje los músculos como el caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga, etc. se la considera actividad física

Título: Fundamentos, evolución e impacto De la educación física en la sociedad colombiana

Autor: Miguel Falo Sanjuán, Miguel Sanz Ricarte, Carlos Peñarrubia Lozano

Año: 2019

Revista: Resultado de Investigación

ISSN: 978-958-52030-8-2

Enlace: [www.editorialeidec.com](http://www.editorialeidec.com)

Página(s): 11

Captura 2



Título: Estrategias metodológicas para la gimnasia aeróbica en Las clases de educación física

Autor: Marlene Margarita Mendoza Yépez; Jenny Esmeralda Martínez Benítez

Año: 2017

Enlace: <http://emasf.webcindario.com>

Captura 3

[Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física](#)  
versión On-line ISSN 1996-2452  
Rev Podium vol.15 no.3 Pinar del Río sept.-dic. 2020 Epub 24-Sep-2020

ARTÍCULO REVISIÓN

**Por una Educación Física virtual en tiempos de COVID**

**Para uma Educação Física virtual em tempos de COVID**

Richard Jacobo Posso Pacheco<sup>1</sup>  <http://orcid.org/0000-0003-1279-9852>  
Javier Marcelo Otañez Enríquez<sup>2</sup>  <http://orcid.org/0000-0003-1651-582X>  
Susana Paz Viteri<sup>3</sup>  <http://orcid.org/0000-0001-9240-1941>

<p>No obstante, se continúa practicando el deporte y la actividad física a cualquier nivel, se proyectaron espacios en la televisión para sustituir las sesiones del gimnasio tradicional y pasó a ser ante todo una medicina para el estrés de la población. No es por casualidad que muchos estudios apunten a que:</p> <p>"La promoción de estilos de vida saludables durante la pandemia asociada a COVID-19, va dirigida a mejorar el entorno y la sociedad en que se vive (entorno saludable) y, por otra parte, a optimizar las capacidades de las personas para llevar una vida más sana" (Ramos et al., 2020, p. 21).</p> <p>El ejercicio se volvió esencial indispensable en la COVID, y al ser transformado en una opción atractiva para la juventud, más necesaria se volvió para los que ya transitan por la tercera edad. Según información de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la población más vulnerable son los adultos mayores y las personas que presentan alguna enfermedad crónica, como diabetes, hipertensión y obesidad, determinadas enfermedades no transmisibles (ENT), que en el mundo afectan al 71 % de los habitantes. En el Perú, el crecimiento de este tipo de enfermedades ha sido con el doble en menos de 35 años: del 16 % en 1990 al 34 % en el 2017. Es decir, casi siete de 10 personas pertenecen al grupo de riesgo de COVID-19 (Ipsy-Censos, 2020, p. 3).</p> <p>Encuentra en esta biblioteca que artículos o capítulos de artículos hacen alusión, grave y vital es que el profesional de la Cultura Física diseñe nuevos planes y programas para combatir los síntomas más sobresalidos, en este sentido, (Burgos, López y Obando, 2020) mencionan que:</p> <p>Las instituciones más representativas en términos de ejercicio físico y salud han creado nuevos programas para motivar a las personas a continuar siendo físicamente activa durante la cuarentena. La población debe realizar programas multicomponentes que incluyan ejercicios aeróbicos, fuerza, equilibrio y ejercicios de estiramiento. Además, se recomiendan tareas cognitivas en el adulto mayor para preservar la habilidad cognitiva y la actividad cerebral" (p. 15).</p> <p>Por otra parte, aunque el desarrollo tecnológico no es igual en todas las naciones y territorios se ha hecho urgente tomar alternativas que perfeccionen la didáctica de la Educación Física desde y hacia lugares distantes la pandemia ha obligado a la educación deportiva a repensar sus métodos y objetivos, ya sea en la escuela o en la universidad. ¿Cómo repartir los contenidos de la Educación Física? ¿Qué materiales utilizar (estructurados, alternativos, multimedia, redes sociales) para impartir clases en aulas virtuales? ¿Cómo entender técnicas deportivas en ausencia de enseñanza directa y en la distancia? ¿Qué metodologías debieran ser utilizadas para evaluar el rendimiento de estudiantes y atletas? Indudablemente, la crisis de la pandemia ha logrado que la educación corporal se compare con la forma en que se había realizado hasta hace solo unos pocos meses. Esto permite del más distante que pudiera existir desde los conceptos básicos, que adopta al final el método de la educación a distancia. La variante e-learning y la educación virtual (Ardón, 2020, p. 7).</p>	<p>Por lo expuesto los docentes de Cultura Física vieron la necesidad de diseñar planes y programas que afronten esta problemática, en este sentido Rodríguez, Crespo y Otañez (2020), citado por (Posso Pacheco, Otañez Enríquez, Paz Viteri, Ortiz Bravo, &amp; Núñez Sotomayor, 2020) mencionan que:</p> <p><i>"Las instituciones más representativas en términos de ejercicio físico y salud han creado espacios y recomendaciones para motivar a las personas a continuar siendo físicamente activa durante la cuarentena. La población debe realizar programas multicomponentes que incluyan ejercicios aeróbicos, fuerza, equilibrio y ejercicios de estiramiento. Además, se recomiendan tareas cognitivas en el adulto mayor para preservar la habilidad cognitiva y la actividad cerebral"</i> (p. 15).</p>
---	---

Título: Por una Educación Física virtual en tiempos de COVID

Autor: Richar Jacobo Posso Pacheco, Javier Marcelo Otañez Enríquez, Susana Paz Viteri, Norma Amabilia Ortiz Bravo, Luis Fernando Xavier Núñez Sotomayor

Año: 2020

Sitio web: Scielo

Enlace [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1996-24522020000300705](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522020000300705)

Captura 4

**REVISTA IBERO-AMERICANA de Educación de Educação**

La Revista Iberoamericana de Educación es una publicación editada por la OEI ISSN: 1022-6208  
 Está en: OEI - Revista Iberoamericana de Educación - Número 49 Inicio >>  
 Número 49: Enero - Abril / Janeiro - Abril 2009

**Educación: futuro en construcción / Educação: futuro em construção** Índice número 49

**Educación 2021: para una historia del futuro**  
**Antonio Novoa\***  
 \* Rector de la Universidad de Lisboa, Portugal.

El tiempo, como el mundo, tiene dos hemisferios: uno superior y visible, que es el pasado, otro inferior e invisible, que es el futuro. En medio de uno y otro hemisferio están los horizontes del tiempo, que son estos instantes del presente en el que vivimos, donde el pasado termina y empieza el futuro. Padre António Vieira, *Historia do futuro*, 17181.

**Síntesis:** Pensar en el futuro es un ejercicio arriesgado y muchas veces inútil, pero, sin embargo, es difícil resistir a la tentación de imaginar lo que está por llegar, intentando, de ese modo, alcanzar un destino que tantas veces se nos escapa. Como escribe Pierre Furter –a quien este ensayo está dedicado2– el horizonte no existe para nosotros de vuelta a nuestro origen, sino para que podamos medir toda la distancia que aún nos queda por recorrer. El hombre viajero construye su casa apenas para el tiempo que precisa, pues caminando es como encuentra y descubre el sentido de su propia acción (Furter, 1966, p. 26). Necesitamos altura de miras, un pensamiento que no se cierre en las fronteras de lo inmediato o en la ilusión de un futuro perfecto. A la manera de Reinhart Koselleck (1990), me interesa comprender de qué modo el pasado está escrito en nuestra experiencia y cómo el futuro se vislumbra ya en la historia presente. Este texto está organizado a partir de una lógica pasado-futuro. Señala, simbólicamente, tres momentos que definen otros tantos de transición: 1670, 1920 y 1970. Procuraré contextualizar históricamente cada uno de esos momentos y explicar de qué modo las condiciones de un siglo se relacionan ahora, desde la luz de los siglos.

**Ver más Impreso**  
 Último número  
 Números anteriores  
 Números próximos  
 Índices

**Secciones**  
 De los lectores  
 E + I  
 Investigación  
 A fondo  
 Debates

**Servicios**  
 Suscripción  
 Colaboraciones  
 Tablón de anuncios

**Recursos**  
 Otras revistas  
 Biblioteca digital  
 Convocatorias  
 Publicaciones OEI

**Revista escolar de la OIM**

<p>           a) Libertad en la organización de escuelas diferentes, por ejemplo con contratos con entidades o asociaciones locales            b) Libertad en la realización de diferentes proyectos educativos, por ejemplo con iniciativas de grupos de profesores o asociaciones pedagógicas            c) Libertad en la definición de trayectorias escolares y currículos diferenciados, por ejemplo a través de acuerdos con entidades científicas o universitarias.         </p> <p> <b>La apertura a la diversidad pública debe permitir, necesariamente, la capacidad contractual y la regulación del sector público. La apertura a la diversidad pública también implica la creación de espacios y modos de los centros escolares, así como una mayor responsabilidad por parte de los diversos niveles educativos y administrativos. Se trata de un desafío complejo, pero necesario.</b> </p> <p> <b>La apertura a la diversidad debe también traducirse en una mayor libertad de elección de los establecimientos escolares. Los padres y los alumnos deben poder elegir su centro y, simultáneamente, participar en la gestión del mismo. Esto supone un mayor compromiso por parte de los centros. Desde de otro lado, los centros no deben perder esta libertad para seleccionar selectivamente a sus alumnos, seleccionando en función de discriminación y desigualdad en el acceso a los servicios públicos de educación.</b> </p> <p> <b>La propuesta que aquí se plantea requiere la adaptación de Caparelli, para pasar de la medida de cada alumno a la medida de los aspectos más importantes de su formación, en el marco de la organización de centros diferentes.</b> </p> <p> <b>4.2 Escuela centrada en el aprendizaje</b> </p> <p> <b>La defensa de una escuela centrada en el aprendizaje implica invertir la estructura de una escuela a la cual la sociedad va atribuyendo progresivamente todo tipo de responsabilidades. No se trata de abogar o proponer el regreso a un pasado feliz, y mucho menos de defender programas similares a los de los siglos XVIII y XIX, o las tendencias al back to basics. Estos movimientos, que adquieren gran importancia ante la crisis de la escuela, son incapaces para dar respuestas frente a la realidad de la vejez, se basan en la defensa de una enseñanza tradicional y se han revelado enormemente pobres, tanto teórica como prácticamente. Se trata, en cambio, de abrir nuevas perspectivas que pongan al aprendizaje, en su sentido más amplio, en el centro de nuestras preocupaciones.</b> </p>	<p> <b>2.2 Marco teórico</b> </p> <p> <b>2.2.1 Instituciones del futuro</b> </p> <p> <b>Las instituciones de educación pública poseen la apertura de un aprendizaje de acuerdo a su contexto, por lo que las planificaciones aunque pertenecen al mismo currículo obligatorio, pueden modificar los contenidos y estrategias para llegar de mejor manera a sus educandos.</b> </p> <p> <b>Las diferentes etapas que ha vivido las instituciones son historias y aprendizajes. Las permito cambiar e innovar constantemente, pero esto no quiere decir que tiene la libertad de escoger a su alumnado, al contrario las políticas públicas permiten el libre acceso a todos los estudiantes que desean ingresar a las instituciones de cualquier nivel educativo, impidiendo acabar con la discriminación y desigualdad social, étnica, religiosa o por origen económico.</b> </p> <p> <b>Para Caparelli, citado por (Novoa, 2011) «una escuela a la medida de cada alumno», pero la define más allá de los aspectos meramente pedagógicos –la aplicación de una pedagogía diferenciada en función de las necesidades de cada alumno–, proyectada en el plano de la organización de escuelas diferentes.</b> </p>
---	--

Título: Educación 2021, para una historia del futuro

Autor: Novoa Antonio

Año: 2020

Sitio web: Revista Iberoamericana de Educación.

Enlace <https://rieoei.org/historico/documentos/rie49a07.htm>

Página; S/N

Captura 5



## FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL CONSTRUCTIVISMO PARA LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

### EL CONSTRUCTIVISMO PARA LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

AUTORES: Jorge Eduardo Macías Ibarra<sup>1</sup>

Oscar Barzaga Sablón<sup>2</sup>

DIRECCIÓN DE CORRESPONDENCIA: [jorgemacias575@gmail.com](mailto:jorgemacias575@gmail.com)

Fecha de recepción: 23 - 11 - 2018

Fecha de aceptación: 7 - 01 - 2019

Revista Cognosis, Revista de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación ISSN 2588-0578  
EL CONSTRUCTIVISMO PARA LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

En la actualidad, la Educación Física como proceso de enseñanza, requiere de un modelo educativo que genere la capacidad cognitiva analítica y valorativa en el alumno promoviendo la importancia que tiene realizar una actividad física para adquirir una cultura de mantenimiento y prevención del bienestar personal, integral y social, física que genera el individuo en su actuar cotidiano, por lo que el constructivismo se convierte en el medio para desarrollar estas potencialidades en el educando.

El constructivismo es un modelo pedagógico que determina al conocimiento como la construcción cognitiva del ser humano, en el cual la persona ya posee un conocimiento que se construye a partir de la experiencia adquirida en todos los contextos, el modelo destaca a nueva competencia o sea una habilidad aplicada que se ha generado a partir de una situación nueva por lo que se concentra en la persona ya que el conocimiento se produce cuando el sujeto tiene interacción con el objeto de conocimiento, cuando esto lo realiza en interacción con otros y cuando es significativo para el sujeto.

El modelo constructivista se orienta en el rol significativo que tiene el estudiante en el proceso de enseñanza aprendizaje y como en esta participación genera un aprendizaje dinámico e interactivo el pensamiento se construye de forma gradual, estableciendo estructuras cognitivas que le permiten la

Por lo que el constructivismo aporta significativamente en el desarrollo de la enseñanza en la Educación Física, y es que los principales autores del modelo hacen referencia al proceso cognitivo que se desarrolla y que permite la adquisición de un aprendizaje, ante ello, se proponen y se sustentan acciones teóricas aplicadas a la realidad cotidiana de la actividad educativa en los niveles básicos y bachillerato, por lo que se sustentan en las siguientes teorías:

**Teoría Psicogenética de Jean Piaget**, son dicha este psicólogo suizo, es uno de los principales referentes del constructivismo ya que establece que el aprendizaje es evolutivo y es una re-estructuración de estructuras cognitivas, además de entender el aprendizaje como un proceso de constante organización de los esquemas, Piaget cree que es fruto de la adaptación; según su teoría el aprendizaje es un proceso que solo tiene sentido ante situaciones de cambio por eso, aprender es una parte saber adaptarse a esas realidades, estableciendo la importancia que tiene la dinámica de adaptación mediante la asimilación y la acomodación. (Piaget, 1991; Piaget, 1998).

En su esquema lo establecido por Piaget se destaca que en el proceso de enseñanza de la educación física uno de los primeros aspectos que se considera en el proceso de formación y cognición es la edad evolutiva del educando siendo uno de los indicadores esenciales para el desarrollo de planeación pedagógica ya que se enmarcan en el desarrollo biológico del educando, entendiendo y

Con estos antecedentes se subraya que en el proceso de enseñanza de la educación física se supone que su aprendizaje se inicia en la formación y cognición de acuerdo a su edad evolutiva, lo que permite cuantificar indicadores que se plasman en la planeación de la clase y que buscan la correcta aplicación en el desarrollo de las destrezas mínimas contempladas en el currículo 2016 de Educación Física para lograr un correcto desarrollo fisiológico y mejorar su rendimiento y capacidad.

En este proceso, Piaget 1999 citado por (Macías Ibarra & Barzaga Sablón, 2019) en la que pone énfasis a lo

*"Importancia de la asimilación, acomodación y adaptación, que, enmarcado en el área de Educación Física, propicia la participación del educando en la aplicación de estrategias pedagógicas que permitan acentuar nuevos hábitos para el mantenimiento de la salud a partir de la promoción de una actividad física preventiva para mantenimiento integral del cuerpo humano."*

### 2.1 El constructivismo aplicado en la Educación Física

Los cambios que se han dado en la educación, por su necesidad de transformación y adaptación al continuo avance científico, permite modelar un sistema en el área de Educación Física, que permita potenciar su aprendizaje, es su afirmación (Macías Ibarra & Barzaga Sablón, 2019) "... requiere de un modelo educativo que genere la capacidad cognitiva analítica y valorativa en el alumno promoviendo la importancia que tiene realizar una actividad física" lo que permite generar una cultura de bienestar personal, integral y social, física, basado en la experiencia que adquiere día a día en sus actividades.

La afirmación de que el constructivismo es un modelo pedagógico que permite contrastar el aprendizaje anterior con el nuevo conocimiento desde la experiencia adquirida en todos los escenarios contextualizados, es decir que el conocimiento se produce por la interacción con algo nuevo y significativo que produce un nuevo esquema en su aprendizaje y mejora el anterior.

todos los escenarios contextualizados, es decir que el conocimiento se produce por la interacción con algo nuevo y significativo que produce un nuevo esquema en su aprendizaje y mejora el anterior.

#### 2.2.2 Teoría Psicogenética de Jean Piaget

Piaget establece que el aprendizaje es evolutivo y consiste que se re-estructura de manera cognitiva mediante un cambio en organización de los esquemas, Piaget (1991) según su teoría citada por (Macías Ibarra & Barzaga Sablón, 2019) dice que

*"El aprendizaje es un proceso que solo tiene sentido ante situaciones de cambio por eso, aprender es una parte saber adaptarse a esas realidades, estableciendo la importancia que tiene la dinámica de adaptación mediante la asimilación y la acomodación".*

Jorge Eduardo Macías Ibarra, Oscar Barzaga Sablón

capacidad que está presentando en el proceso, sumado a los intereses que presente el sujeto como ser biopsicosocial.

En el proceso de construcción del conocimiento Piaget recalca la importancia de la asimilación, acomodación y adaptación, que, enmarcado en el área de Educación Física, propicia la participación del educando en la aplicación de estrategias pedagógicas que permitan acentuar nuevos hábitos para el mantenimiento de la salud a partir de la promoción de una actividad física preventiva para mantenimiento integral del cuerpo humano.

<p>En el proceso de construcción del conocimiento Piaget recalca la importancia de la asimilación, acomodación y adaptación, que, enmarcado en el área de Educación Física, propicia la participación del educando en la aplicación de estrategias pedagógicas que permiten acentuar nuevos hábitos para el mantenimiento de la salud a partir de la promoción de una actividad física preventiva para mantenimiento integral del cuerpo humano.</p> <p><b>En la Teoría Socio-histórica de Lev Vygotsky se establece principalmente el aprendizaje socio cultural de cada individuo y por lo tanto en el medio en el cual se desarrolla, introduce el concepto de Zona de Desarrollo Próximo que es la distancia entre el nivel real de desarrollo y el nivel de desarrollo potencial, su teoría se refiere a cómo el ser humano ya trae consigo un código genético o línea natural de desarrollo también llamado código cerrado, la cual está en función del aprendizaje, es el momento que el individuo interactúa con el medio ambiente. (Vygotsky, 1995; Vygotsky, 2012)</b></p> <p>La Educación Física se convierte en una materia transversal donde es incluyente el tratamiento de otras asignaturas, cuando el proceso de planificación es consistente e integrador puede potenciar el conocimiento de manera significativa, un ejemplo sin duda sería el tratamiento de sistemas métricos dentro del área de Educación Física donde el docente plantea a los educandos la medición de un área deportiva donde estos deben crear un sistema propuesta por ellos mismos, generando la interacción a partir del</p>	<p><b>2.2.3. Teoría Socio-histórica de Lev Vygotsky</b></p> <p>En esta teoría se establece que el aprendizaje de cada individuo se desarrolla en su entorno cercano, en otras palabras es la distancia entre los niveles reales de desarrollo y niveles en el desarrollo potencial, basados en esta teoría. (Vygotsky, 1995; Vygotsky, 2012) citado por (Macías Ibarra &amp; Barzaga Sablón, 2019) se contempla que de esta forma "el ser humano ha traído un código genético o una línea de desarrollo natural también conocida como código cerrado, basado en el estado, cuando la persona interactúa con el entorno del medio ambiente"</p> <p>El currículo de educación 2016 sitúa a la educación física como un eje transversal coordinado con las demás áreas, el proceso de planificación consistente e integrado</p>
<p><b>2.2.4 Teoría descubrimiento de Jerome Bruner</b></p> <p>La característica principal de esta teoría es motivar a los estudiantes a adquirir sus conocimientos de manera voluntaria, considera que los estudiantes deben operarse con un descubrimiento guiado en una fuerza de exploración dinámica por curiosidad, su objetivo es promover habilidades para verbales y manifiestas de manera escrita, o por su imaginación, mediante la representación mental, la resolución de problemas y su flexibilidad en el aprendizaje. (Camargo y Hederich, 2010). Citado por (Macías Ibarra &amp; Barzaga Sablón, 2019)</p> <p>Esta teoría se aplica a la educación física porque promueve la exploración y la retroalimentación de las acciones que ejecutan los docentes en la práctica educativa, estableciendo la implementación de diferentes estrategias para simular planteamientos de trabajo mediante el control mediante la aplicación de reglas estrictas en un determinado entorno de disciplina.</p>	<p>estas mismas propuestas por medio de juegos, generando un descubrimiento de nuevos conocimientos individual y propiciando el trabajo cooperativo y dinámico que viabilice la aplicación de la consigna y con ello la resolución del problema planteado por el docente. En otras disciplinas como inglés, la propuesta es la aplicación de comandos en el desarrollo del juego, lo que refuerza el vocabulario en la materia y promueve la ejercitación de la reacción rápida cognitiva y física.</p> <p><b>Sin duda la aplicabilidad de la teoría es diversa, pero dependerá de la capacidad de innovación y de mediación del docente para propiciar la colaboración y transmisión del conocimiento. En la teoría del Descubrimiento de Jerome Bruner la característica principal es motivar al alumno para que adquiera los conocimientos por sí mismo, ya que considera que los estudiantes deben aprender a través de un descubrimiento guiado que tiene lugar durante una exploración motivada por la curiosidad, su enfoque se dirige a favorecer capacidades y habilidades para la expresión verbal y escrita, la imaginación, la representación mental, la resolución de problemas y la flexibilidad mental. (Camargo y Hederich, 2010)</b></p> <p>La teoría aplicada a la Educación Física promueve las acciones de seguimiento y retroalimentación que el docente lleva a cabo en la práctica educativa, establece la implementación de diversas estrategias que permitan la asimilación adecuada del conocimiento, ejemplo de ello, si se establece la importancia de que el educando adquiera las reglas pertinentes en una determinada disciplina</p>

Título: Fundamentos Teóricos del Constructivismo para la Enseñanza de la Educación Física

Autor: Jorge Eduardo Macías Ibarra, Oscar Barzaga Sablón

Año: 2019

Revista: Cognosis, Revista de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Enlace: <https://doi.org/10.33936/cognosis.v4i1.1578>

Página(s): 101, 103, 104

Captura 6

# Emociones en educación física desde la perspectiva constructivista: análisis de los currículos de España y Chile

**Felipe Nicolás Mujica Johnson**  
Doctorando en Ciencias de la  
Actividad Física y del Deporte  
Universidad Católica de Temuco –  
Chile  
fmujica@live.cl  
<https://ojsid.org/0000-0003-6056-9357>

**Nelly del Carmen Orellana Arduiz**

## Resumen

Las principales teorías del aprendizaje constructivista reconocen la dimensión emocional como un componente esencial del acto educativo, ya que es uno de los elementos mediadores en la interpretación y significación de la realidad. Esta perspectiva ha impactado

<p>Con estos antecedentes (Capitán, 2002, p. 7) citado por (Mujica Johnson &amp; Orellana Arduiz, 2019) en su reflexión nos expone que:</p> <p><b>"La educación es esencialmente el modo de vida que muestra la forma de ser, pensar y actuar de cada hombre, de cada pueblo, de cada</b></p> <hr/> <p>125</p> <p><b>época. Es realización histórico-cultural, en cuanto que la educación informa, promueve, orienta los procesos culturales imprimiéndoles su razón de ser y de acontecer"</b></p>	<p>En resumen, se ha de comprender que la actividad educativa de carácter formal no corresponde a una actividad propiamente científica, sino que más bien puede ser orientada por el conocimiento de la ciencia, pero pertenece a una actividad esencialmente política de cada Estado. En relación con este planteamiento, la esencia de la educación estaría muy bien representada en las siguientes ideas:</p> <p><i>La educación es esencialmente el modo de vida que muestra la forma de ser, pensar y actuar de cada hombre, de cada pueblo, de cada época. Es realización histórico-cultural, en cuanto que la educación informa, promueve, orienta los procesos culturales imprimiéndoles su razón de ser y de acontecer (Capitán, 2002, p. 7).</i></p>
---	--

Título: Emociones en educación física desde la perspectiva constructivista: análisis de los currículos de España y Chile.

Autor: Mujica, F. N., & Orellana, N. C.

Año: 2019

Revista: Praxis & Saber

Enlace: <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.8468>

Página(s): 301

Captura 8

## Ejercicio físico aeróbico y atención selectiva en escolares de educación primaria Aerobic physical exercise and selective attention in primary school children

Andrés Rosa Guillamón, Eliseo García Canto, Hector A. Martínez García  
Universidad de Murcia (España)

**Resumen.** El ejercicio físico puede tener efectos beneficiosos sobre las funciones cognitivas y el rendimiento académico. Entre las funciones cognitivas, el estudio de la atención en escolares ha adquirido un especial interés por su posible influencia en aspectos concretos tales como el rendimiento académico o la integración social. El objetivo fue analizar el efecto agudo de una sesión de ejercicio físico aeróbico sobre la atención selectiva en una muestra de 48 niños y 40 niñas (Edad,  $M \pm DT = 9.48 \pm .505$  años). Se empleó un diseño de estudio cuasi-experimental con un grupo control y otro experimental. El ejercicio físico consistió en recorrer una milla lo más rápidamente posible. Se midió la atención selectiva con el *Test de Cows*. El grupo experimental se dividió en dos subgrupos (menor v. mayor) según el tiempo empleado en la milla. Los resultados mostraron diferencias significativas en *aciertos* ( $p = .012$ ), *control inhibitorio* ( $p = .020$ )

Cita 10

<p>La salud de las personas decayó significativamente, y los docentes del área de educación física tuvieron que innovar sus estrategias para cumplir con su rol e incentivar a los estudiantes a que cumplan con estas actividades, preparando lugares o improvisando espacios para poder ejecutarlos y de esta manera obtener una mejor calidad de vida y su salud, de acuerdo a los estudios realizados por Galán-López, Gisladóttir &amp; Ries, 2020; Piña, et al., 2020; Rodríguez, Iglesias &amp; Molina, 2020; Rosa, 2019; Rosa, García-Cantó &amp; Carrillo-López, 2018a; Rosa, García-Cantó &amp; Pérez-Soto, 2018b, citados por (Rosa Guillamón, García Canto, Martínez García, 2021) es beneficioso la actividad aeróbica en las edades tempranas, ya que favorece las funciones preventivas a riesgos cardiovasculares.</p>	<p>idad, ya que solamente uno de cada cinco escolares a nivel mundial mantiene una adherencia a alguna de las recomendaciones establecidas para la realización de ejercicio físico saludable (e.g. 60 minutos/día, e.g. 5 días/semana e.g. 3-6 MET o e.g. 20 minutos continuos, e.g. 3 días/semana, e.g. 6 MET) (García-Cantó, Carrillo-López &amp; Rosa, 2019; OMS, 2019). Los escolares que cumplen con estas recomendaciones y que son considerados como activos, no solo podrían estar beneficiándose de una mejor calidad de vida y de un mejor estado de salud relacionado con la condición física (Galán-López, Gisladóttir &amp; Ries, 2020; Piña, et al., 2020; Rodríguez, Iglesias &amp; Molina, 2020; Rosa, 2019; Rosa, García-Cantó &amp; Carrillo-López, 2018a; Rosa, García-Cantó &amp; Pérez-Soto, 2018b), sino que también podrían estar desarrollando funciones preventivas frente a futuros riesgos cardiovasculares.</p>
--	---

Título: Ejercicio físico aeróbico y atención selectiva en escolares de educación primaria

Autor: Andrés Rosa Guillamón, Eliseo García Canto, Hector A. Martínez García

Año: 2020

Revista: Retos

Enlace: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/81060/60992>

Página(s): 421

## Captura 9

2021, Retos, 39, 421-428  
© Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2047 (www.retos.org)

### Ejercicio físico aeróbico y atención selectiva en escolares de educación primaria Aerobic physical exercise and selective attention in primary school children

Andrés Rosa Guillamón, Eliseo García Canto, Hector A. Martínez García  
Universidad de Murcia (España)

**Resumen.** El ejercicio físico puede tener efectos beneficiosos sobre las funciones cognitivas y el rendimiento académico. Entre las funciones cognitivas, el estudio de la atención en escolares ha adquirido un especial interés por su posible influencia en aspectos concretos tales como el rendimiento académico o la integración social. El objetivo fue analizar el efecto agudo de una sesión de ejercicio físico aeróbico sobre la atención selectiva en una muestra de 48 niños y 40 niñas (Edad,  $M \pm DT = 9.48 \pm .505$  años). Se empleó un diseño de estudio cuasi-experimental con un grupo control y otro experimental. El ejercicio físico consistió en recorrer una milla lo más rápidamente posible. Se midió la atención selectiva con el *Test de Ceres*. El grupo experimental se dividió en dos subgrupos (menor v. mayor) según el tiempo empleado en la milla. Los resultados mostraron diferencias significativas en *aciertos* ( $p = .012$ ), *control inhibitorio* ( $p = .020$ )

sinapsis nerviosas sean más efectivas, promoviendo una mayor actividad cerebral y, posiblemente, potenciando la función cerebral (Dominguez-Sánchez, Alarcón-Malagón, García-Flórez & Velandia-Guillén, 2018; Gallego, et al., 2015).

En la misma línea, otros estudios apuntan a un incremento en los niveles de atención tras la aplicación de una sola sesión de ejercicio físico extraescolar de entre 12 y 45 minutos de duración (Chen, Zhang, Callaghan, LaChappa, Chen & He, 2017; Gallota, et al., 2015; Palmer, Miller & Robinson, 2013; Tine, 2014); efectos que parecen mantenerse entre 50 y 90 minutos después de la intervención (Schmidt, Egger & Conzelmann, 2015; Gallota, et al., 2015).

La aplicación de sesiones únicas activas puede contribuir a mejorar la atención selectiva (Sánchez-Sánchez & Pastor, 2018) citado por (Rosa Guillamón, García Canto, & Martínez García, 2021) nos dice que "las pausas físicamente activas durante la

311

sesión lectiva, contribuyen a reponer determinados circuitos cerebrales e incrementan la demanda energética en áreas corticales y subcorticales favoreciendo la sinapsis "nerviosa" lo que provoca en el estudiante una mayor carga o actividad cerebral lo que permite potenciar la función cerebral

Título: Ejercicio físico aeróbico y atención selectiva en escolares de educación primaria

Autor: Andrés Rosa Guillamón, Eliseo García Canto, Hector A. Martínez García

Año: 2020

Revista: Retos

Enlace: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/81060/60992>

Página(s): 422

Revista: Atlante. Cuadernos de Educación y Desarrollo  
 ISSN: 1989-4155

INDICADO POR Google

Compartir

## METODOLOGIA DEL DOCENTE Y EL APRENDIZAJE

**Autores e información del artículo**

Edgar Francisco Llanga Vargas\*  
 Carlos Ismael López Ibarra\*\*  
 Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Ecuador  
 edgar.llanga@esPOCH.edu.ec

**RESUMEN**

El presente trabajo de investigación, analiza la relación entre la metodología del docente y el aprendizaje, con el

<p>realizar conjuntamente, al menos por medio de experiencias, lo cual favorece a un cambio en la estructura física del aprendizaje.</p> <p>La enseñanza directa para la obtención de la atención de los estudiantes imparte los puntos desde que por cual es la mejor pedagogía para varias ciencias disciplinas que el docente exige de una manera el profesor debe trabajar el aprendizaje sobre los aspectos de la materia que conlleva resultados para no confundir a tener el aprendizaje de información necesaria.</p> <p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Metodología</b></li> </ul> <p>Para Díaz (2012), el método docente es un conjunto de decisiones sobre los procedimientos a seguir y los recursos a utilizar en los diferentes fases de un plan de acción que, organizadas y secuenciadas coherentemente con los objetivos pretendidos en cada uno de los momentos del proceso, permiten dar una respuesta a la totalidad de la tarea educativa.</p> <p>La aplicación del método, respaldado por el docente para lograr lograr a un aprendizaje en los estudiantes no debe confundirse con una estrategia de enseñanza ni mucho menos con una técnica, los tres métodos se aplican en la generación del conocimiento y así de la mano en el desarrollo de la clase.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Método de enseñanza aprendizaje</b></li> </ul> <p>Para Argon (2014), las estrategias de enseñanza se definen como: "los procedimientos o recursos utilizados por los docentes para lograr aprendizajes significativos en los alumnos, para ello se pueden desarrollar diferentes mecanismos didácticos en los que facilita el entendimiento de una materia actual"</p> <p>Llanga Vargas &amp; Vargas (2019), el método de enseñanza puede considerarse como "una organización lógica y racional de acuerdo a los principios de aprendizaje de una teoría, de una serie de eventos específicos estructurados a obtener determinados objetivos de aprendizaje, está procedimiento tiene relación con la aplicación de técnicas que sirven a ser acciones respaldadas por el docente y favorece a caso para la adquisición del conocimiento."</p> <p>Los métodos de enseñanza son a ser un componente del proceso pedagógico que conlleva el aprendizaje, por medio del contenido y la transacción para lograr el objetivo planteado, esta intención de enseñanza utilizan por los</p>	<p>Para (Díaz, 2005) citado por (Llanga Vargas &amp; López Ibarra, 2019) no conceptualiza al método docente como:</p> <p><i>"Conjunto de decisiones sobre los procedimientos a emprender y los recursos a utilizar en las diferentes fases de un plan de acción que, organizados y secuenciados coherentemente con los objetivos pretendidos en cada uno de los momentos del proceso, permiten dar una respuesta a la finalidad última de la tarea educativa."</i></p> <p>Es necesario que el docente pueda generar su estrategia metodológica de acuerdo a la complejidad del tema que está tratando al momento de planificar es necesario que exista la coherencia necesaria en lo que desea explicar y como lo va a hacer, a fin de generar un conocimiento acorde a mi clase y no una controversia no entendible.</p>
--	---

Título: Metodología Del Docente Y El Aprendizaje

Autor: Edgar Francisco Llanga Vargas, Carlos Ismael López Ibarra

Año: 2019

Revista: Atlante

Enlace: <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/02/docente-aprendizaje.html>

Página(s): S/N



## Virtualidad y educación en tiempos de COVID-19. Un estudio empírico en Argentina

Virtuality and education in the time of COVID-19. An empirical study in Argentina

**Cristián David Expósito**   
Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas-CONICET, Mendoza, Argentina  
Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, Argentina  
**Rosana Graciela Marsollier**   
Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas-CONICET, Buenos Aires, Argentina  
Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, Argentina

Open Access:

ISSN: 0124-2121  
E-ISSN: 2665-2420

ARTÍCULO RESULTADO DE INVESTIGACIÓN  
Copyright ©

Resumen

<p>2.1.3.5 Educación virtual</p> <p>2.1.3.5.1 Definición</p> <p>Para (Boulla, 2016). Citado por (Expósito &amp; Marsollier, 2020), se conceptualiza a la educación virtual como "la educación a distancia a través del ciberespacio, posible mediante la conexión y uso de internet, que no necesita de un tiempo y espacio específicos, que permite establecer un nuevo escenario de comunicación entre docentes y estudiantes", de esta manera al hablar de una educación escolarizada pero no tradicional de forma presencial, ha tenido un cambio en la evolución de la educación, utilizando los recursos disponibles en la web, y mediante la conexión a internet por medio de cualquier dispositivo electrónico.</p>	<p>que aportaban estrategias innovadoras de enseñanza y aprendizaje de manera complementaria a la educación presencial. De hecho, desde hace varias décadas se trabaja en la incorporación de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) como herramientas puestas al servicio de la educación, lo que representa una revisión de los procesos de enseñanza y aprendizaje tradicionales, y un desafío para el rol docente (Aimón y Porro, 2014).</p> <p>La educación virtual ha sido definida como la educación a distancia a través del ciberespacio, posible mediante la conexión y uso de internet, que no necesita de un tiempo y espacio específicos, que permite establecer un nuevo escenario de comunicación entre docentes y estudiantes (Boulla, 2016).</p> <p>Para que una modalidad de educación virtual sea de calidad, debe contemplar ciertos requisitos, tales como: contar con los recursos tecnológicos adecuados y el servicio necesario para acceder al programa educativo; que la estructura y el contenido del curso virtual ofrezcan un valor formativo; que se realicen aprendizajes efectivos y que sea un ambiente satisfactorio tanto para los estudiantes como para los profesores (Marciniak y Garrin-Salán, 2018).</p>
<p>educativas virtuales de aprendizaje, medios de comunicación en redes sociales como Facebook, <a href="#">WhatsApp</a>, etc. además de la coordinación de los gobiernos nacional y municipal ayudaron con la implementación de redes comunitarias, de libre acceso, además de la entrega de dispositivos móviles y computadoras a estudiantes en condiciones de vulnerabilidad.</p> <p>Con relación a las comunidades de aprendizaje, (Vaillant, 2017), citado por (Expósito &amp; Marsollier, 2020), pudieron converger en un punto de #acompañamiento a los docentes, a nivel institucional con la finalidad de favorecer la capacitación y colaboración entre los mismos"</p>	<p>Así, la educación de nuestros días se ha valido de entornos virtuales de aprendizaje, puestos a disposición por entidades gubernamentales o plataformas institucionales que casi no funcionaban y de pronto alcanzaron el máximo de su capacidad. Pero, además, otros recursos fueron de gran importancia, principalmente el uso de redes sociales y el fortalecimiento de comunidades de aprendizaje. Con respecto a las redes sociales, siempre hubo cierto reparo en su utilización o potencialidad y una tendencia a acentuar más los obstáculos y riesgos que las ventajas y oportunidades que ofrecían los grupos virtuales, no solo educativos, sino también sociales; sin embargo, con el surgimiento de la pandemia, se han convertido en un recurso altamente valorado. (Rozics y Salm, 2020). <b>Con relación a las comunidades de aprendizaje, las mismas pueden darse a nivel institucional con la finalidad de favorecer la capacitación y colaboración entre los docentes (Vaillant, 2017)</b> lo que en estos momentos ha significado que no se sientan solos y estén preparados para enfrentar los desafíos.</p>

Título: Virtualidad y educación en tiempos de COVID-19. Un estudio empírico en Argentina

Autor: Cristián David Expósito, Roxana Graciela Marsollier

Año: 2020

Revista: Educación y Humanismo

Enlace: <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/02/docente-aprendizaje.html>

Página(s): 2, 3

Captura 13



**recimundo**  
Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento


**DOI:** 10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173  
**URL:** <http://recimundo.com/index.php/es/article/view/860>  
**EDITORIAL:** Saberes del Conocimiento  
**REVISTA:** RECIMUNDO  
**ISSN:** 2588-073X  
**TIPO DE INVESTIGACIÓN:** Artículo de Revisión  
**CÓDIGO UNESCO:** 5802 Organización y Planificación de la Educación  
**PAGINAS:** 163-173



**Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción)**  
Educational research methodologies (descriptive, experimental, participatory, and action research)  
Metodologías de pesquisa educacional (descritiva,

<p><b>Introducción</b></p> <p>La escogencia del tipo de investigación determinará los pasos a seguir del estudio y guía para el investigador, las técnicas y métodos que puedan emplear. En general, determina todo el enfoque de la investigación influyendo en instrumentos, y hasta la manera de cómo se analiza los datos recaudados. Así, el punto de los tipos de investigación en una investigación va a constituir un paso importante en la metodología, porque determina el enfoque del mismo.</p>	<p>metodológica mediante la aplicación de estrategias metodológicas implementadas a raíz de la Pandemia del Covid 19 en concordancia a los objetos de estudio, se pretende conocer los defectos y virtudes de dichos enfoques y metodologías como inóculo en el desempeño académico de los educandos</p> <p><b>3.1.2.1 Conceptualización de Enfoque</b></p> <p>Al inicio de este trabajo de investigación, diríamos que el enfoque es orientar el camino de la investigación, porque se constituye en una estrategia que permite abordar, proponer, construir y resolver el problema de investigación. Para ello, las encuestas de conocimiento deben comprender, analizar y definir cada método a utilizar. (GUEVARA ALBAN, 2020) <sup>[10]</sup> "el conocimiento como una creación compartida de la interacción entre el sujeto de la encuesta y el objeto de la encuesta, dando como resultado un nuevo paradigma".</p>
---	---



<p><b>3.1.2.2 Investigación descriptiva</b></p> <p>De acuerdo a lo expresado por (Guevara Alban, Verdesoto Arguello, &amp; Castro Molina, 2020) "La investigación descriptiva se efectúa cuando se desea describir, en todos sus componentes principales una realidad donde: Se valora los indicadores que son objeto de estudio para poder elaborar los insumos de recolección de datos,</p>	 <p>permiten recolectar datos importantes para generar hipótesis que posteriormente sean probadas o respaldadas. De esta forma se pueden tomar las decisiones más acordes al caso de estudio.</p> <p>Cada método de investigación a emplearse dependerá de las características de la situación a estudiar y sus exigencias para entonces poder seleccionar el procedimiento que mejor se adapte a los objetivos planteados en el estudio. Es por ello, que el presente artículo expondrá brevemente tres importantes tipos a saber: descriptiva, experimentales y de acción participativa.</p> <p><b>Investigación descriptiva</b></p> <p>Se encarga de puntualizar las características de la población que está estudiando. Para Mario Tamayo y Tamayo (1994) define la investigación científica como "registro,</p>
---	--

Título: Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción)

Autor: Gladys Patricia Guevara Alban; Alexis Eduardo Verdesoto Arguello, Nelly Esther Castro Molina

Año: 2020

Revista: Recimundo

Enlace: <http://recimundo.com/index.php/es/article/view/860>

Página(s): 165, 166

ARTICULOS

Revista General de **Información y Documentación**  
ISSN: 1132-1873  
<http://dx.doi.org/10.5209/RGID.60813>

EDICIONES  
COMPLUTENSE

## Investigación cualitativa y análisis de contenido temático. Orientación intelectual de revista *Universum*

Claudio Díaz Herrera<sup>1</sup>

Recibido: 16 de octubre 2017 / Aceptado: 30 de enero de 2018

<p>interpretación del observador y lo observado, para (Flores, García, &amp; Rodríguez, 1996, pág. 10). Citado por (Díaz Herrera Claudio, 2018) nos conceptualiza a la investigación de tipo cualitativo como la investigación que:</p> <p><i>"estudian la realidad en su contexto natural, tal y como sucede, intentando sacar sentido de o interpretar los fenómenos de acuerdo a los significados que tienen para las personas implicadas. La investigación cualitativa implica la utilización y recogida de una gran variedad de materiales, entrevistas, experiencia personal, etc. que describen la rutina, las situaciones problemáticas y los significados</i></p>	<p>(el otro), observación de manifestaciones culturales no etnocéntricas y una sistematización de información, gracias a las vivencias de estos incontables recorridos que fueron plasmados en bitácoras de viaje.</p> <p>De esta forma, podemos dar cuenta que los estudios cualitativos no velan necesariamente por una medición numérica, sino que por descubrir expresiones culturales y sociales a través de un proceso interpretativo entre observado y observado (Hernández, Fernández, &amp; Baptista, 2010). Por otro lado, los métodos cualitativos:</p> <p><i>"estudian la realidad en su contexto natural, tal y como sucede intentando sacar sentido de o interpretar los fenómenos de acuerdo a los significados que tienen para las personas implicadas. La investigación cualitativa implica la utilización y recogida de una gran variedad de materiales, entrevistas, experiencia personal, etc. que describen la rutina, las situaciones problemáticas y los significados en la vida de las personas" (Flores, García, &amp; Rodríguez, 1996, pág. 10)</i></p>
--	---

Título: Investigación cualitativa y análisis de contenido temático. Orientación Intelectual.

Autor: Díaz Herrera, C.

Año: 2018

Revista: *Universum*

Enlace: <http://dx.doi.org/10.5209/RGID.60813>

Captura 16

Humberto Ñaupas Paitán, *et.al.*

Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis / Humberto Ñaupas Paitán, Marcelino Raúl Valdivia Dueñas, Jesús Josefa Palacios Vilela, Hugo Eusebio Romero Delgado – 5a. Edición. Bogotá: Ediciones de la U, 2018  
p.562; 24 cm.  
Incluye bibliografía  
ISBN 978-958-762-876-0 e-ISBN 978-958-762-877-7  
1. Epistemología 2. Investigación científica 3. Técnicas de investigación 4. Proyectos de investigación 5. Elaboración de tesis I. Tit.  
370,7 cd

Área: Educación  
Tercera edición: Perú, 2013  
Cuarta edición: Bogotá, Colombia, abril de 2014  
Quinta edición: Bogotá, Colombia, septiembre de 2018  
ISBN. 978-958-762-876-0

<p><b>A. Enfoque Cuantitativo</b></p> <p>Se caracteriza por utilizar métodos y técnicas cuantitativas y por ende tiene que ver con la medición, el uso de magnitudes, la observación y medición de las unidades de análisis, el muestreo, el tratamiento estadístico. Este enfoque o perspectiva fue desarrollado por Augusto Comte, Emilio Durkheim y Herbert Spencer, representantes del positivismo y luego por el neopositivismo, positivismo lógico, el realismo crítico, representado por Alfred Ayer, Ernest Nagel, Carl Hempel y Karl Popper. (Cerde, 1997:14).</p> <p>El enfoque cuantitativo utiliza la recolección de datos y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis formuladas previamente, además confía en la medición de variables e instrumentos de investigación, con el uso de la estadística descriptiva e inferencial, en tratamiento estadístico y la prueba de hipótesis; la formulación de hipótesis estadísticas, el diseño formalizado de los tipos de investigación; el muestreo, etc.</p>	<p>como se visualizan en su contexto sin pretender medir sino cualificar sus hallazgos</p> <p><b>3.1.2.3 Enfoque de la Investigación Cuantitativa</b></p> <p>Este tipo de enfoque se basa en la recolección y análisis de datos que le guían para dar respuesta a las preguntas planteadas en la investigación para de esta manera comprobar las hipótesis formuladas previamente.</p> <p>Podríamos decir que este enfoque fue desarrollado por Augusto Comte, Emilio Durkheim y Herbert Spencer, representantes del positivismo y luego por el neopositivismo, positivismo lógico, el realismo crítico, representado por Alfred Ayer, Ernest Nagel, Carl Hempel y Karl Popper. (Cerde, 1997:14). Citados por (Ñaupas Paitán, Valdivia Dueñas, Palacios Vilela, &amp; Romero Delgado, 2018) además su característica principal es utilizar métodos y técnicas cuantitativas y que permite medir, observar magnitudes y unidades de análisis para su análisis y tratamiento estadístico.</p>
---	---

Título: Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis.

Autor: Humberto Ñaupas Paitán, Marcelino Raúl Valdivia Dueñas, Jesús Josefa Palacios Vilela, Hugo Eusebio Romero Delgado

Año: 2018

Revista: Ediciones de la U

Enlace: [www.edicionesdelau.com](http://www.edicionesdelau.com))

Página(s): 140

Captura 17

Rev. esc. adm. neg. No. 82  
Enero-Junio de 2017  
pp. 179-200



---

## Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento

Andrés Rodríguez Jiménez<sup>a</sup>  
Universidad de Artemisa  
andresrj1955@gmail.com


Alpio Omar Pérez Jacinto<sup>b</sup>  
Universidad de Artemisa  
opejota@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.21158/01208160.n82.2017.1647>

Fecha de recepción: 21 de diciembre de 2016.  
Fecha de aparición: 1 de marzo de 2017



*Cómo citar este artículo/ To reference this article/ Comment citer cet article/ Para citar este artigo:*  
Rodríguez, A. y Pérez, A. O. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Revista EAN*, 82, pp.179-200. <https://doi.org/10.21158/01208160.n82.2017.1647>

<p><b>6.1 Método analítico-sintético</b></p> <p>Este método se refiere a dos procesos intelectuales inversos que operan en unidad: el análisis y la síntesis. El análisis es un procedimiento lógico que posibilita descomponer mentalmente un todo en sus partes y cualidades, en sus múltiples relaciones, propiedades y componentes. Permite estudiar el comportamiento de cada parte. La síntesis es la operación inversa, que establece mentalmente la unión o combinación de las partes previamente analizadas y posibilita descubrir relaciones y características generales entre los elementos de la realidad.</p> <p> p.231</p> <hr/>	<p><b>3.1.3 Método Analítico - sintético.</b></p> <p>Al hablar de este método nos referimos a (Rodríguez Jiménez &amp; Pérez Jacinto, 2017) que nos dice que:</p> <p><i>“son dos procesos intelectuales inversos que operan en unidad, el análisis es un procedimiento lógico que posibilita descomponer mentalmente un todo en sus partes y cualidades, en sus múltiples relaciones, propiedades y componentes. Permite estudiar el comportamiento de cada parte. La síntesis es la operación inversa, que establece mentalmente la unión o combinación de las partes previamente analizadas y posibilita descubrir relaciones y características generales entre los elementos de la realidad.”</i></p> <hr/>
---	--

Título: Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento

Autor: Rodríguez, A. y Pérez, A. O.

Año: 2017

Revista: Revista EAN, 82

Captura 18



<p>el término comunicación ha variado por el empleo de nuevos medios de interacción, como videoconferencias, chats, celulares con sistema 4G que se incorpora a las entrevistas</p> <p>(Cortazzo y Trindade, 2014) citado por (Schettini &amp; Cortazzo, 2016) nos conceptualiza como:</p> <p><i>[...] en una interacción entre dos o más sujetos; lo que la va a diferenciar de una conversación común es el tratamiento que hacemos con la información que nos brinda esta interacción [...]. A diferencia de una conversación cotidiana, la entrevista se sustenta siempre en una hipótesis y será guiada por objetivos establecidos en función de nuestros intereses cognitivos.</i></p>	<p><b>Intentando una definición</b></p> <p>Tradicionalmente, en investigación cualitativa, la entrevista se caracteriza por ser un proceso comunicativo que se da en un encuentro entre sujetos, previamente negociado y planificado. En la actualidad, con los avances tecnológicos en términos de comunicación, esta concepción fue sufriendo algunas variaciones, ya que los nuevos instrumentos comunicativos existentes (videoconferencias, chats, celulares con sistema 4G) le incorporan características a la técnica en el marco de la metodología cualitativa; aunque no debemos perder de vista que toda entrevista se desarrolla como parte de un proceso que no puede ser comprendido aisladamente del contexto de quienes la protagonizan. Es así que la entrevista se da siempre en forma de diálogo.</p> <p>[...] en una interacción entre dos o más sujetos; lo que la va a diferenciar de una conversación común es el tratamiento que hacemos con la información que nos brinda esta interacción [...]. A diferencia de una conversación cotidiana, la entrevista se sustenta siempre en una hipótesis y será guiada por objetivos establecidos en función de nuestros intereses cognitivos. (Cortazzo y Trindade, 2014)</p> <p>La finalidad primordial de la entrevista en investigación cualitativa es acceder a la perspectiva de los sujetos; comprender sus percepciones y sus sentimientos, sus acciones y sus motivaciones. Apunta a conocer</p>
--	---

Título: Técnicas y estrategias en la investigación cualitativa

Autor: Patricia Schettini, Inés Cortazzo.

Año: 2016

Revista: Edulp

Enlace: editorial.unlp.edu.ar

Página(s): 19

Captura 19



<p><i>función de nuestros intereses cognitivos.</i></p> <hr/> <p><b>3.1.4.2 Test</b></p> <p>La recolección de la información dentro de la investigación formula varias herramientas que se estructuran para su utilización, Gómez-Benito, Haldago y Guilem (2010) citados por (Villarruel Fuentes &amp; Villarruel López, 2017) establecen que "un test se administra con un objetivo concreto, generalmente para tomar decisiones que en la mayoría de ocasiones son relevantes para la vida del individuo receptor" es decir que la aplicación de test son considerados instrumentos valiosos que sirven para evaluar y mediante sus resultados nos permite tomar decisiones que puedan incidir directamente en la propuesta de intervención acorde a su realidad.</p>	<p>erío es necesario pensar en las limitaciones inherentes a la obtención del dato, como sesgo y reticencia de la realidad que se debe estudiar. No hay que hacer tan complejo como este. Pese a ello existe en el imaginario colectivo, sobre todo en el de muchos novatos investigadores, la idea de que la apropiación del dato resulta de un proceso lineal, por accesibilidad inherente a la condición humana, desatendiendo común de todo proceso indagatorio. Se pasa por alto que, independientemente de la lógica del error que domina en las principales doctrinas de pensamiento científico, la relatividad suele dictar los límites del propio pensamiento, ya que es la construcción teórica de los objetos la que impone su sentido y naturaleza.</p> <p>De esta manera, la apropiación del dato termina por ser la evidencia empírica necesaria para regular cualquier suceso que pretenda ser verdadero, elemento constitutivo de la teoría que lo explica e interpreta. En atención a este nivel de incertidumbre, se han diseñado diversos esquemas metodológicos para asegurar que los instrumentos o test aplicados midan lo que dicen medir, y además lo hagan cada vez que se aplican en su grupo y contexto determinado (Prieto y Delgado 2010; Romero, 2011; Soriano 2014).</p> <p>Sobre el empleo de los test, Gómez Benito, Haldago y Guilem (2010) establecen que "un test se administra con un objetivo concreto, generalmente para tomar decisiones que en la mayoría de ocasiones son relevantes para la vida del individuo receptor" (p.35), esto es, son instrumentos valiosos para evaluar y tomar decisiones que en menor o mayor medida puedan incidir en la intervención concreta de una realidad, una vez que esta es descrita, caracterizada e incluso comprendida.</p> <p>Por su parte, López Mezquita (2007) establece que "el nacimiento de un test surge de la necesidad de cubrir un hueco en algún área del campo de la evaluación" (p. 271), lo que exige elaborar un riguroso plan para su diseño.</p>
--	--

Título: Test Para La Investigación Científica: Aportes Para Su Diseño

Autor: Manuel Villarruel Fuentes, Elvira Monserrat Villarruel López.

Año: 2017

Revista: UISRAEL

Enlace: <https://revista.uisrael.edu.ec>

Página(s): 8

Captura 20



Revista Alergia México  
ISSN: 0002-5151  
revista.alergia@gmail.com  
Colegio Mexicano de Inmunología Clínica  
y Alergia, A.C.  
México

Arias-Gómez, Jesús; Villasís-Keever, Miguel Ángel; Miranda Novales, María Guadalupe  
El protocolo de investigación III: la población de estudio  
Revista Alergia México, vol. 63, núm. 2, abril-junio, 2016, pp. 201-206  
Colegio Mexicano de Inmunología Clínica y Alergia, A.C.  
Ciudad de México, México

Disponibile en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26875023>

<p><b>INTRODUCCIÓN</b></p> <p>La integración del grupo de sujetos o participantes de los estudios, con la característica particular que permiten alcanzar los objetivos planteados, es un punto fundamental de todo protocolo de investigación porque cuando se logra una adecuada selección, no solo se podrá disponer de resultados confiables, sino que es posible que dichos resultados puedan ser extrapolados a otras poblaciones similares. Además, una buena selección de los participantes para el proyecto cumple con el propósito esencial de asegurar que los hallazgos representativos de dicho estudio, lo que sucede en la población de interés.</p> <p>terminado. Es necesario aclarar que cuando se habla de población de estudio, el término no se refiere exclusivamente a seres humanos sino que también puede corresponder a animales, muestras biológicas, organismos, hospitales, objetos, familias, organizaciones, etc.; para estos últimos, podría ser más adecuado utilizar un término análogo, como unidades de estudio.</p> <p>Es importante especificar la población de estudio porque al realizar la investigación a partir de una muestra de dicha población, así podría generalizarse o extrapolarse los resultados obtenidos del estudio hacia el resto de la población o universo. Por ejemplo, si se desea evaluar la evolución de la concentración sérica de IgE en pacientes</p>	<p><b>3.1.2.1 Población y muestra</b></p> <p>La población son todos los individuos pertenecientes al estudio, para (Arias-Gómez y otros, 2016) esto implica que: "son casos, definidos, limitados y accesibles, que formarán el reclutamiento para la elección de la muestra, y que cumple con una serie de criterios predefinidos."</p> <p>201</p> <p>Para la ejecución de esta investigación sobre la aplicación de estrategias metodológicas y su efecto en los resultados científicos a través de las clases virtuales para reducir el estrés poco en los estudiantes, y a fin de conocer la labor de los docentes en relación al aprendizaje mediante el uso de la Tecnología de la Información y las Comunicaciones (TIC) en el aula de clase.</p>
--	--

Título: El protocolo de investigación III: la población de estudio

Autor: Arias Gómez Jesús, Villasís Keever Miguel Ángel, Miranda Novales María Guadalupe..

Año: 2016

Revista: Revista Alergia México

Enlace : : <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=486755023011>

Página(s): 202

Captura 20

The image is a screenshot of the journal 'Revista ESPACIOS' website. At the top, there is a blue header with the journal's logo and ISSN 0798-1015. Below this, the journal title 'REVISTA ESPACIOS' is displayed in a large, blue, sans-serif font. A navigation menu includes 'HOME', 'Revista ESPACIOS', 'ÍNDICES', and 'A LOS AUTORES'. A green banner below the navigation indicates the volume and page: 'EDUCACIÓN · EDUCAÇÃO · EDUCATION Vol. 38 (Nº 30) Año 2017. Pág. 2'. The main title of the article is 'Modelo Teórico-Methodológico para la aplicación de las tecnologías de información y comunicación en el contexto universitario', followed by its English translation. The abstract is presented in two columns. The left column contains the beginning of the text, and the right column contains the sections '2.2. Materiales de recolección de datos' and '2.3. Validación y confiabilidad'. The text in the abstract describes the use of questionnaires and observation for data collection and the validation process by experts.

Por otra parte, se consideró la encuesta, como medio de recolección se aplicó un cuestionario mediante preguntas cerradas, de los resultados obtenidos estos serán procesados en un vaciado en tablas y representados gráficamente mediante un proceso estadístico. Al respecto (Hernández et al., 2010) citado por (CUIJA y otros, 2017) en su reflexión "consiste en un conjunto de preguntas respecto a una o más variables a medir" (pág. 4), es decir se estructura para enfocarse a mantener

una coherencia al momento de su aplicación y es de fácil comprensión ya que se mantiene los principios de simplicidad y comprensión.  
(Gómez, 2010), citado por (Guevara Alban y otros, 2020) nos habla justamente de

**2.2. Materiales de recolección de datos**

La técnica utilizada para la recolección de datos en el presente estudio fue la observación, la cual engloba los procedimientos utilizados en las ciencias sociales, no solo para examinar las fuentes donde se encuentran los hechos y datos de estudio, sino también para registrarlos (Pérez, 2007).

Del mismo modo, el instrumento de recolección de datos fue el cuestionario, que consiste en un conjunto de preguntas respecto a una o más variables a medir (Hernández et al., 2010). Constó de 81 ítems con un escalamiento de cinco (5) alternativas de respuestas (5 siempre; 4 casi siempre; 3 algunas veces; 2 casi nunca; 1 nunca), el cual estuvo dirigido a las fuentes de información (docentes y estudiantes).

**2.3. Validación y confiabilidad**

El instrumento fue sometido al proceso de validación de contenido, a través de la técnica Juicio de expertos. Se conformó un grupo de especialistas en el área, quienes emitieron su opinión en relación con la redacción y pertinencia de cada ítem con los objetivos de la investigación, las dimensiones e indicadores y el contexto teórico de la variable de estudio, lo cual garantizó la coherencia, pertinencia y consistencia de los datos recolectados.

Por otra parte, para Hernández et al. (2010), la confiabilidad de un instrumento de medición se refiere al grado en que su aplicación sucesiva al mismo sujeto u objeto produce resultados

Título: Modelo Teórico-Methodológico para la aplicación de las tecnologías de información y comunicación en el contexto universitario



Autor: CUJIA, Sileny E; MARTELO, Raúl J.; JIMENEZ-PITRE, Iris

Año: 2017

Revista: Revista ESPACIOS

Enlace: <https://www.revistaespacios.com/a17v38n30/a17v38n30p02.pdf>

Página(s): 4

Captura 21



<p style="text-align: center;"><b>INTRODUCCIÓN</b></p> <p>Hoy en día, la educación como elemento primordial en los contextos educativos, viene a constituirse en el sector universitario en un escenario para el desarrollo y consolidación de las estructuras cognitivas y el desarrollo de las potencialidades motoras de los estudiantes. Analizar las experiencias en el área de Educación Física, en el sentido de los aprendizajes de su percepción formativa y habilidades deportivas, abre espacios interesantes, para que los docentes establezcan estrategias novedosas, es decir, invente o innovar herramientas pedagógicas y hacer de la experiencia docente una posibilidad significativa y una experiencia trascendente. Se trata de "impulsar la innovación tecnológica, tributar al desarrollo integral del estudiante y a plantear alternativas de solución a problemáticas concretas" (Mercado Borja, Gamieri y Rodríguez, 2019, p. 77).</p> <p>Otro aspecto que caracteriza el acto pedagógico que se desarrolla en la universidad, y que necesariamente debe considerarse, es la motivación de los estudiantes, a través de la aplicación de prácticas dialécticas novedosas e interesantes en Educación Física. Cuando se</p>	<p style="text-align: center;"><b>CAPÍTULO I</b></p> <p style="text-align: center;"><b>EL PROBLEMA</b></p> <p><b>I.1 Antecedentes de la investigación</b></p> <p>Como antecedentes podemos referirnos (Janat, 2020) sobre la necesidad de utilizar innovaciones que vayan de la mano a los retos actuales de la educación física, permitiendo superar esquemas tradicionales, mediante una adecuada estrategia empleada por el docente que permita despertar la curiosidad interna del educando, con esto se llegaría a una clase activa y participativa que permita interactuar durante las clases de manera on line y off line, a la vez que motive al estudiante a mejorar su apariencia física.</p> <p>Este tipo de metodologías no son nuevas en el campo educativo, en sí ya existen Universidades que buscan este soporte, pero que se ha implementado y generalizado a raíz de la pandemia del covid 19 en las instituciones de educación básica y bachillerato.</p>
---	--

Título: la innovación educativa en educación física, una posibilidad pedagógica trascendente en el ámbito universitario

Autor: Miguel Israel Bennasar García

Año: 2020

Revista: EDUCARE

Enlace: <https://orcid.org/0000-0002-3856-0279>

Página(s): 267

Captura 22

ISSN: 1996-2452 RNPS: 2148  
Revista PODIUM, septiembre-diciembre 2020; 15(3):705-716



Artículo de revisión

**Por una Educación Física virtual en tiempos de COVID**

**In favor of a Virtual Physical Education in times of COVID**

**Para uma Educação Física virtual em tempos de COVID**

**Richar Jacobo Posso Pacheco<sup>1\*</sup>**  <https://orcid.org/0000-0003-1279-9852>

**Javier Marcelo Otañez Enríquez<sup>2</sup>**  <https://orcid.org/0000-0003-1651-587X>

tiene que ser con nuevas costumbres, nuevos ritmos. Debemos dejar aparcada nuestra reciente y antigua vida normal (y considero que para siempre). Debemos aprender y reaprender a vivir en una nueva etapa. Cuanto antes lo asumamos y busquemos soluciones mirando al futuro, más creatividad, más innovación y más avance tendrá el deporte en todas sus versiones. Se abre una gran ventana de oportunidades" (p. 8).

La Educación Física virtual debe tener como objetivo no solo potenciar las capacidades físicas sino fortalecer el pensamiento, la forma de proceder y operaren tiempo post COVID-19 que visto desde sus características tiene que depender de la habilidad en que seamos más capaces de resolver nuestros problemas con la inteligencia, acotando a este pensamiento Infante (2020) menciona que:

"El entrenamiento cognitivo o *cognitive training* es una actividad encuadrada dentro de la estimulación cognitiva, que busca potenciar las capacidades o habilidades cognitivas, tales como: memoria,

<http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1002> 708



Título: Por una Educación Física virtual en tiempos de COVID

Autor: Posso Pacheco, Richar Jacobo, Otañez Enríquez, Javier Marcelo, Paz Viteri, Susana, Ortiz Bravo, Norma Amabilia, & Núñez Sotomayor, Luis Fernando Xavier

Año: 2020

Revista: Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física

Enlace: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1996-24522020000300705&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522020000300705&lng=es&tlng=es).

Página(s): 708

Captura 23

Document downloaded from <https://www.sciencedirect.com/>. See 14612822. This copy is for personal use. Any transmission of this document by any media or format is strictly prohibited.

Rev Esp Cardiol. 2020;73(7):527-529

**Editorial**

## Ejercitarse en tiempos de la COVID-19: ¿qué recomiendan hacer los expertos entre cuatro paredes?

Exercising in times of COVID-19: what do experts recommend doing within four walls?

Miguel Ángel Rodríguez<sup>a</sup>, Irene Crespo<sup>ab</sup> y Hugo Olmedillas<sup>abc,\*</sup>

<sup>a</sup>Departamento de Biología Funcional, Universidad de Oviedo, Oviedo, Asturias, España  
<sup>b</sup>Instituto de Biomecánica, Universidad de León, León, España  
<sup>c</sup>Instituto de Investigación Sanitaria del Principado de Asturias (ISPA), Oviedo, Asturias, España

**Historia del artículo:**  
On-line el 15 de abril de 2020

Desde su aparición en Wuhan (China) a finales de diciembre de 2019, la enfermedad de 2019 por coronavirus (COVID-19) se ha difundido rápidamente por todo el mundo. El 30 de enero de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró esta enfermedad una emergencia de salud pública de alcance internacional y, en menos de 2 meses, el 11 de marzo, se clasificó como pandemia<sup>1</sup>. A principios de abril se habían confirmado más de 500.000 casos, con más de 48.000 muertos en todo el mundo<sup>2</sup>. Aunque China está logrando frenar la incidencia de nuevas infecciones por medio de medidas de extrema disciplina, países europeos como Italia y España, y más recientemente Estados Unidos, se han visto abrumados por la actual situación de emergencia. Así pues, muchos países han declarado cuarentenas indefinidas con el objetivo de reducir la tasa de infección y evitar el colapso de los sistemas sanitarios. El confinamiento se considera la mejor opción para proteger la salud, pero es en personas vulnerables (las mayores de 65 años y las que padecen enfermedades cardíacas graves, enfermedad pulmonar crónica, diabetes, obesidad y enfermedad crónica hepática o renal) donde las conductas sedentarias generan un mayor impacto. En consecuencia, es importante mantener un estilo de vida saludable y, en particular, la práctica de ejercicio físico.

**Hay personas susceptibles de la infección beneficiadas del ejercicio físico en la prevención de enfermedades, como mantener un programa de patología crónica y en el bienestar psicológico. Además, el ejercicio también podría tener un efecto protector en el sistema inmunitario, cuyo estado óptimo es crucial para responder de un modo apropiado a la amenaza de la COVID-19<sup>3</sup>. Esto es especialmente importante para los enfermos crónicos<sup>4</sup>, que son los más afectados por el virus. No obstante, esta cuestión no está resuelta y se requieren más estudios para clarificar si algún tipo de ejercicio (cantidad, intensidad) aumenta la susceptibilidad a la infección<sup>5</sup>. Mantener un buen nivel de actividad física es clave para abordar la conducta sedentaria, así como para mitigar el impacto psicológico de la cuarentena<sup>6</sup>, ya que el sedentarismo tiene un conocido efecto perjudicial en la función cardiovascular. A la vista del confinamiento actual, se han tenido que modificar los programas de ejercicio regular al aire libre y adaptarlos a las condiciones del hogar, aprovechando el espacio y el material disponible. Es de gran importancia seguir las recomendaciones de las sociedades científicas, las instituciones sanitarias y los expertos. Sin embargo, aún hay dudas sobre cuáles son las características del ejercicio más apropiadas que hay que tener en cuenta, como son el tipo de movimiento, la duración, la cantidad y la**

Título: Ejercitarse en tiempos de la COVID-19: ¿qué recomiendan hacer los expertos entre cuatro paredes?

Autor: Rodríguez Miguel Angel, Crespo Irene y Olmedillas Hugo

Año: 2020

Revista: Rev Esp Cardiol

Enlace: <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2020.04.002>

Página(s): 527

Captura 24



Esta segunda sección presenta los principios y teorías referentes a la motivación y desempeño laboral, la tercera sección describe la metodología utilizada y los resultados obtenidos del estudio. Finalmente, en la cuarta sección, se presenta la discusión con las conclusiones y recomendaciones.

Waltrich, et al. (2017), indican que los motivos humanos consisten en necesidades, conscientes e inconscientes, algunas son primarias, como las fisiológicas de agua, alimentos, sueño y refugio, otras se pueden denominar secundarias, como la autoestima, el estatus, como la afiliación con otros afectos, los logros y la autoafirmación. La motivación es un factor que se utiliza para la satisfacción de necesidades y deseos.

Por otra parte, Flato (2016), define a la motivación como "un impulso interior que actúa de predisposición de un individuo a realizar cualquier actividad o comportamiento orientado a una meta, en dirección al logro de un objetivo determinado". Las motivaciones de las personas pueden identificarse en el marco de cualquier área de actuación. En el entorno laboral, el porqué de las actuaciones de los colaboradores que realizan funciones específicas puede promover o frenar el rendimiento que cada cual puede tener en su trabajo. Esto implica que se ha de conocer aquello que cada subordinado necesita y tratar de satisfacer sus demandas para obtener mejores resultados de productividad, calidad y servicio.

Título: La motivación y el desempeño laboral: el capital humano como factor clave en una organización

Autor: Bohórquez, E., Pérez, M., Caiche, W., & Benavides Rodríguez, A

Año: 2020

Revista: Universidad y Sociedad

Enlace: <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v12n3/2218-3620-rus-12-03-385.pdf>

Página(s): 386

Captura de pantalla N 25



Por esto, se escoge la actividad física como una alternativa para los estudiantes, tal como lo expresa Valdemoros San Braterio et al (2016) "son numerosos los estudios que constatan los beneficios que la actividad física tiene en la salud, especialmente en las dimensiones físicas, psicológica y social del individuo, siendo escasos aquellos que estudian la percepción de la calidad de vida y el desarrollo humano de los jóvenes con la práctica de actividad física".

A nivel educativo y académico la actividad física también destaca y tiene importancia tal y como expresa Salazar Peña (2019) "Además la liberación de neurotransmisores controlados que facilitan el procesamiento de la información y además se desarrolla la neuroplasticidad consecuencia del aprendizaje de una nueva habilidad motora, producto de la Actividad Física." **Población**

La población se encuentra comprendida por un curso de 32 estudiantes conformado por 16 hombres y 16 mujeres.

**Muestra**

Para el desarrollo de esta investigación se consideró oportuno tomar como muestra a 16 estudiantes, 9 de ellos con 17 años de edad, mientras que los 6 restantes con 16 años de edad.

**Justificación**

Desde el inicio de la pandemia mundial del SARS-COV-2 conocido mayormente como coronavirus, la UE Mundial fomenta los medidas que abarcan a la globalidad mundial, al igual que toda la educación en el país.

Título: Impacto de la Actividad Física en el Rendimiento Académico de los estudiantes en épocas de Pandemia

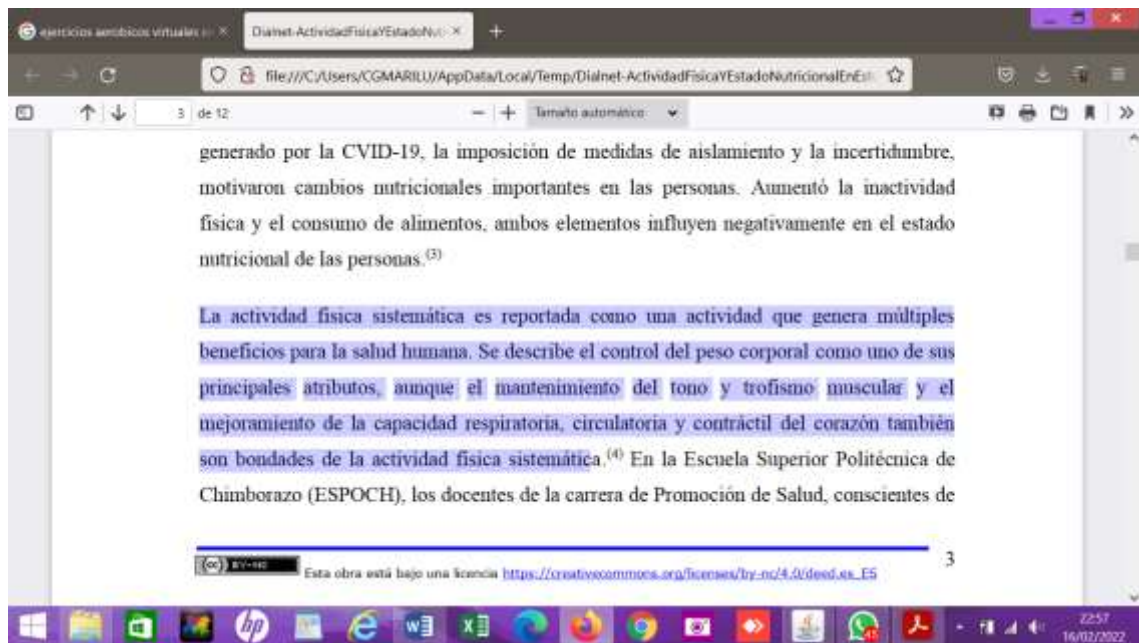
Autor: Burbano Ferrin, Cristhian Javier; Aguilar Morocho, Elva Katherine

Año: 2021

Revista: Polo del Conocimiento

Enlace <http://dx.doi.org/10.23857/pc.v6i10.3220>

Página(s): 9



Título: Actividad física y estado nutricional en estudiantes universitarios tiempos de pandemia

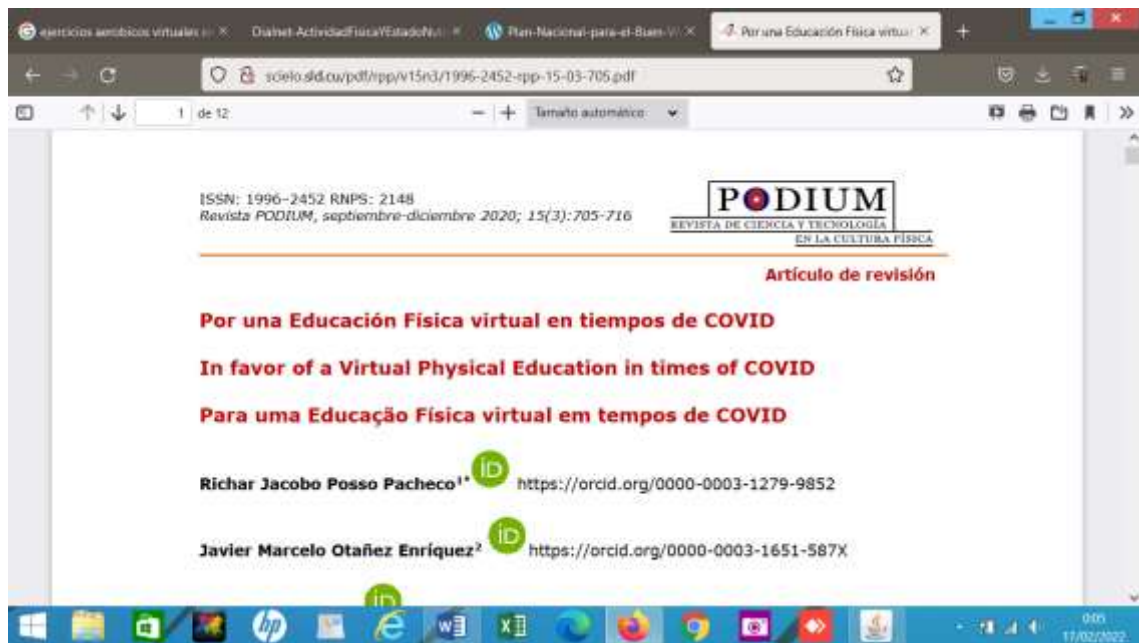
Autor: Mercy Esthela Guacho Tixi1; Patricia Alejandra Ríos Guarango. Lorena Patricia Yaulema Brito

Año: 2021

Revista: Revista Cubana de Reumatología

Enlace <file:///C:/Users/CGMARILU/AppData/Local/Temp/Dialnet-ActividadFisicaYEstadoNutricionalEnEstudiantesUniv-8142261.pdf>

Página(s): 3



Título: Actividad física y estado nutricional en estudiantes universitarios tiempos de pandemia

Autor: Mercy Esthela Guacho Tixi<sup>1</sup>; Patricia Alejandra Ríos Guarango. Lorena Patricia Yaulema Brito

Año: 2021

Revista: Revista Cubana de Reumatología

Enlace <file:///C:/Users/CGMARILU/AppData/Local/Temp/Dialnet-ActividadFisicaYEstadoNutricionalEnEstudiantesUniv-8142261.pdf>

Página(s): 3



