

LA EDUCACIÓN FÍSICA ORIENTADA DESDE LAS TICS COMO UNA ESTRATEGIA
DIDÁCTICA PARA EL FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL
APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE



UNIMINUTO
Corporación Universitaria Minuto de Dios
Educación de calidad al alcance de todos

Sede Virtual y a Distancia

La educación física orientada desde las tics como una estrategia didáctica para el fomento de
la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre

Presentado por:

Miguel Tibaduiza Rodríguez ID: 583961

José Santos Rojas Bohórquez ID: 567675

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

UNIMINUTO RECTORÍA VIRTUAL Y A DISTANCIA

LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE

BOGOTÁ D.C - ENERO 2021

LA EDUCACIÓN FÍSICA ORIENTADA DESDE LAS TICS COMO UNA ESTRATEGIA
DIDÁCTICA PARA EL FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL
APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

2

La educación física orientada desde las tics como una estrategia didáctica para el fomento de
la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre

Presentado por:

Miguel Tibaduiza Rodríguez ID: 583961

José Santos Rojas Bohórquez ID: 567675

Presentado como requisito para optar al título de licenciado en educación física
recreación y deporte

Asesora

Ingrid Julieth Sanchez Roa

título académico

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

UNIMINUTO RECTORÍA VIRTUAL Y A DISTANCIA

LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE

BOGOTÁ D.C - ENERO 2021

Dedicatoria

En primer lugar, queremos dedicarle esto a Dios por darnos fortaleza y sabiduría para culminar la carrera profesional. Gracias al esfuerzo, dedicación y empeño puesto en cada clase, se lograron superar obstáculos presentados en el camino, de esta manera cumplir el objetivo de culminar con éxito esta etapa.

Queremos dedicarle este gran logro a nuestras madres Gloria Rodriguez Márquez y Claudia Bohórquez Rodriguez, por ser nuestra fuente de inspiración, apoyarnos en todo momento y habernos enseñado a enfrentar las adversidades sin perder el objetivo final.

De igual forma a los docentes que formaron parte del proceso de formación en el programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte, por compartir sus experiencias académicas y sus conocimientos.

Agradecimientos

Agradecemos a nuestra asesora de proyecto de grado la profesora Ingrid Julieth Rodríguez, por habernos ayudado en este trabajo final, cuya guía y consejos nos ayudó a mejorar y creer en nuestras capacidades, así mismo, por su apoyo en este proceso y compartir sus conocimientos y experiencias. De igual manera, a la profesora Angelica Quiñonez por acompañarnos en nuestras prácticas, y constante retroalimentación que contribuyó en nuestra formación académica.

A los directivos, profesores, alumnos del colegio Garces Navas, por su disposición, entrega y cooperación durante las prácticas y la realización de este proyecto de sistematización.

A la Corporación Universitaria Minuto de Dios, directivos y docentes que aportaron para llevar a cabo con éxito este proyecto.

A todos ustedes gracias.

Contenido

pág

Lista de tablas	7
Lista de figuras	8
Lista de anexos	9
Resumen	10
Abstract	11
Introducción	12
CAPÍTULO I	14
1. Abordaje del contexto	14
1.1 Justificación	17
1.2 Objetivos	20
1.2.1 Objetivo general	20
1.2.2 Objetivos específicos	20
CAPÍTULO II	21
2. Antecedentes	21
CAPÍTULO III	23
3. Marco teórico	23
3.1 Educación física	23
3.1.1 Educación física desde la virtualidad	25
3.2 Actividad física	27
3.3 Estrategia didáctica	29
3.4 Tics	32

LA EDUCACIÓN FÍSICA ORIENTADA DESDE LAS TICS COMO UNA ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA EL FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

	6
3.4.1 Tics en la escuela	34
3.4.2 El papel de las TICs en la lúdica y en la didáctica	35
3.5 Aprovechamiento del tiempo libre	36
CAPÍTULO IV	38
4. Experiencia metodológica o plan de sistematización	38
4.1 Descripción del proceso	41
4.1.2 Observación	41
4.1.3 Intervención	43
4.1.4 Implementación	45
4.2 Impacto educativo	48
CAPÍTULO V	50
5. Documentación de la experiencia	50
CAPÍTULO VI	52
6. Conclusiones y recomendaciones	52
Referencias	54
Anexos	60

LA EDUCACIÓN FÍSICA ORIENTADA DESDE LAS TICS COMO UNA ESTRATEGIA
DIDÁCTICA PARA EL FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL
APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

7

Lista de tablas

pág

Tabla 1. Categorías del diario de campo

41

Lista de figuras

	pág
Figura 1. Pasos de la sistematización	40
Figura 2. Interfaz de la propuesta	47
Figura 3 Introducción a la página Eduphysic	48

LA EDUCACIÓN FÍSICA ORIENTADA DESDE LAS TICS COMO UNA ESTRATEGIA
DIDÁCTICA PARA EL FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL
APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

9

Lista de anexos

	pág
Anexo A. Autorización de sistematización	58
Anexo B. Diario de campo	59
Anexo C. Página web	59
Anexo D. Cartilla didáctica	59

Resumen

El presente trabajo contiene una sistematización a partir de la experiencia de prácticas realizada en el IED Garcés Navas relacionada con la clase la educación física orientada desde las tecnologías de la información y la comunicación como una estrategia didáctica, para el fomento de la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes sujeto de análisis durante la práctica deportiva de los autores de la presente.

Este escrito nace de una experiencia práctica realizada en el grado quinto de primaria del IED en donde se contempla la reflexión generada por los practicantes, a partir de la interacción con apoyo de ambientes de aprendizaje mediados por páginas web y redes sociales. Además, se presentará un abordaje del contexto, describiendo la institución, y, se contará el proceso metodológico de desarrollo de la práctica teniendo como resultado, un material gráfico que puede convertirse en insumo para otros educadores físicos, generando conclusiones significativas para el campo de la EFRD del IED en mención.

Palabras clave: Educación Física, Sistematización, TIC'S, Actividad Física

Abstract

The present investigation offers a systematization carried out at the IED Garcés Navas related to physical education class oriented from some information and communication technologies as a didactic strategy for the promotion of physical activity and the use of free time in the students subject of analysis during the sports practice of the authors of the present.

This writing stems from a practice experience carried out in the fifth grade of the IED where the reflection generated by the practitioners is contemplated, from the interaction through certain learning environments such as: web pages and social networks. In addition, an approach to the context will be presented, describing the institution, and the methodological process of development of the practice will be told, resulting in graphic material that can become an input for other physical educators, generating significant conclusions for the field of physical education. EFRD of the IED in question.

Keywords: Physical Education, Systematization, TIC's, Physical Activity

Introducción

Según Estrada (2021) se ha producido una revolución en las nuevas tecnologías, producto de las tendencias educativas por la necesidad de la pandemia del COVID 19, poniéndolas a disposición cada vez a más personas, y desde la perspectiva de la docencia, especialmente en el área de la educación física, su incorporación a la educación es un conocimiento práctico necesario. Entre las nuevas tecnologías y formas de comunicación, son herramientas virtuales de aprendizaje en procesos escolares, para que los docentes se comuniquen con los estudiantes a través de Internet, de modo que estén familiarizados y entiendan las nuevas dinámicas resultantes de este proceso enseñanza aprendizaje virtual con el uso equitativo e igualitario de estas herramientas. (Lopez, 2019, p, 41)

En ese sentido, la educación física es un campo procesal importante que permite un amplio empleo de la tecnología de la información y la comunicación, para apoyar procesos propicios para el aprendizaje por competencias y transmitir el contenido curricular mediante espacios remotos de aprendizaje, que se utilizará para apoyar y ampliar diversos conocimientos y actitudes en esta área educativa. (Navas, 2018)

Las Tics ayudarán a los estudiantes adquirir ciertas habilidades básicas en el trasegar de su vida escolar y académica, especialmente en la parte digital y en el procesamiento de información, es decir, la capacidad de buscar, adquirir, conocimiento e información y transformarla, también participa en el desarrollo de otras destrezas en el aprendizaje o la autonomía e iniciativa personal.

LA EDUCACIÓN FÍSICA ORIENTADA DESDE LAS TICS COMO UNA ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA EL FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

13

Este trabajo es una sistematización de experiencias que va enfocado a lo cualitativo, en el cual se puede observar la acción docente en el aula de clase, donde el mayor participante en el interior de la implementación es el docente con el estudiante. Se realizó el proceso para orientar la asignatura de educación física por medio de las tics como una estrategia didáctica para el aprovechamiento del tiempo libre y el fomento de actividad física, oportunidad que fue identificada a raíz de la pandemia causada por el covid19. Por tal motivo se describe la situación en este caso de los docentes y estudiantes involucrados en la sistematización de experiencias.

CAPÍTULO I

1. Abordaje del contexto:

La sistematización de experiencias se fundamenta en “hacer una reconstrucción de lo sucedido y un ordenamiento de los distintos elementos objetivos y subjetivos que han intervenido en el proceso, para comprenderlo, interpretarlo y así aprender de nuestra propia práctica” (Jara, 2001, p, 15). Por tanto, se convierte en relevante en el quehacer del futuro docente, teniendo en cuenta que el aprendizaje a partir de la praxis, enruta a la vivencia de prácticas significativas trascendentales en función de una futura utilización, de modo que “no sólo las llamadas mejores prácticas son determinantes y dejan huella, ya que sistematizar una experiencia fracasada también podría darnos muchas lecciones” (Jara, 2001, p, 21).

La presente sistematización surge de una experiencia práctica realizada en el Colegio Distrital Garcés Navas, fundado en el año 1975, el cual se encuentra ubicado en el barrio Garcés Navas, localidad de Engativá, este se enfoca en un modelo pedagógico constructivista con un aprendizaje significativo. Es una institución educativa con altos estándares en calidad, interesados en promover valores culturales y formar personas productivas para la sociedad (Proyecto educativo institucional IED Garcés Navas, 2019-2020).

La motivación de hacer una sistematización se origina con el fin de narrar el proceso vivido en la práctica profesional, generando la reconstrucción de la experiencia en el colegio Garcés Navas, de igual forma los diversos factores que intervinieron, en el desarrollo del proceso y el impacto que generó en la institución educativa con la propuesta de intervención

en el campo; para así, gestar una interpretación crítica que aporte en las proyecciones del rol docente.

Escribir las experiencias educativas le permite al docente de manera coherente y contextualizada comprender la problemática mediante procesos de reflexión; así mismo le ayuda a recuperar, clasificar y organizar la información para reconstruir y analizar sus vivencias escolares, además le posibilita confrontar su práctica cotidiana con conocimientos teóricos, conceptuales y metodológicos (Cifuentes, 2011, p, 56).

La experiencia práctica fue abordada con un grupo de estudiantes en su mayoría preadolescentes que oscila entre los 10 a los 12 años. Esta etapa une la niñez, con la adolescencia marcando el inicio de una identidad, la cual se caracteriza, por las relaciones sociales, sentimientos de miedo y vergüenza, intimidad, cambios de humor, cambios de actitud, toma decisiones y la poca comunicación con la familia (García, 2019, p, 56).

Los preadolescentes están en constante aprendizaje, y suelen desarrollar filiación a los contenidos mediados por las tics y las redes sociales, particularmente los grupos abordados sufren una transición de ciclo escolar que genera impacto en la interacción social y las formas de aprendizaje convirtiéndolos en nativos digitales, quienes se caracterizan desde temprana edad por desarrollar en forma espontánea y natural, identidad por las nuevas tecnologías y constituyendo otra manera de pensar y de entender el mundo (Prensky, 2001, p, 121).

Atendiendo al grupo con el que se trabajó y su relación o categorización como nativos digitales, Según Pransky (2001) es posible afirmar que “son aquellos quienes nacieron

después de 1995 y hacen parte de las primeras generaciones que han crecido con las nuevas tecnologías” Estos hacen parte de la Sociedad de la Información, tienen habilidades y diferencias en el desarrollo de sus capacidades intelectuales a través de las TICs.

Dicha condición genera un desafío para los docentes, ya que se convierte en una nueva necesidad del proceso de enseñanza, en el empleo de herramientas digitales para el aprendizaje sin que estas se conviertan en elementos de ocio o dependencia. Se hace una intervención con este grupo poblacional, al identificar el alto uso que los preadolescentes le dan a la tecnología y a las redes sociales; a partir de esto, se buscó incentivar en el grado quinto del Colegio Garcés Navas el buen uso a las tics, por medio de la materia de Educación Física como estrategia didáctica para el fomento de la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre.

Esta experiencia adquiere relevancia, ya que la práctica va orientada a la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre, brindando experiencias en el aprendizaje implementada desde el uso de los tics, produciendo nuevos conocimientos y aprendizajes para este tipo de población, de esta manera aprovechar la estrategia didáctica como un aporte en la relación docente-estudiante, que sirva para el crecimiento educativo.

1.1 Justificación

El trabajo de sistematización realizado en el Colegio Garcés Navas durante las prácticas educativas en el año 2020, se realizó de manera presencial y virtual enfocándose en una estrategia didáctica mediada por las TICS, impartiendo material pedagógico como videos, información, imágenes, entre otras, con el fin de generar un impacto entre los niños y niñas del grado quinto, en aras de aprovechar el tiempo libre en los hogares de cada alumno a través de la educación física.

Así mismo, se originó una pandemia a nivel mundial a causa del COVID 19, trajo como consecuencia una de las más grandes crisis que se haya vivido en los últimos tiempos, ocasionando miles de muertes, dificultades evidenciadas no sólo en el campo de la salud, sino que afectó la educación, la economía, la política, entre otros. Según la OMS (2020), asumiendo el liderazgo señaló uno de los problemas fundamentales que afectó la salud de todo ser humano, el de la inactividad física, debido al confinamiento al que se vio obligada la población en general.

Atendiendo a la problemática de salud pública generada en el año 2020 y con miras a atender los cambios de hábitos en cuanto a la actividad física escolar, este proyecto de sistematización es el resultado de una propuesta con miras a mitigar el impacto de la problemática mundial que se evidencia no solo a nivel de salud, sino que irradia a las dinámicas escolares, por tanto se buscó realizar un aporte a partir de la educación física en el interior del Colegio Garcés Navas, en el diagnóstico del contexto institucional durante la pandemia realizado en la práctica se identificó que los alumnos del grado quinto de Básica Primaria, presentaban inactividad física, a causa de estar muchas horas enfrente del computador, apartados de un ambiente saludable, que les permitiera realizar actividades

físicas al aire libre; lo cual, poco a poco, fue reflejando el deterioro del estado físico en algunos alumnos.

Durante el mes de marzo hasta agosto del 2020 el Gobierno Nacional expidió el Decreto 457 (2020), por medio del cual se imparten instrucciones para el cumplimiento del Aislamiento Preventivo Obligatorio en Colombia, en el marco de la emergencia sanitaria por causa de la pandemia del coronavirus COVID-19. Por tal motivo resultó ser útil el empleo de las nuevas tecnologías, permitiendo que cada vez más estudiantes, tanto de colegios públicos como instituciones privadas tuvieran acceso a ellas (Gobierno Nacional, 2020, p. 3).

Por lo anterior, se planteó el uso de las TICs como una herramienta útil que contribuye a la realización de actividades físicas, así como el aprovechamiento adecuado del tiempo libre, como práctica adicional al aprendizaje educativo.

Desde el rol ejercido en la práctica profesional, y como medida de apoyo a los maestros de Educación Física de la institución Garcés Navas, se analizaron los cambios que se dieron en cuanto a los hábitos de la actividad física y el tiempo libre que tenían los estudiantes durante el citado confinamiento, decretado por el Gobierno Nacional de Colombia; convirtiéndose en todo un reto para los docentes el orientar clases de manera virtual, luego de que fuera un factor decisivo para los alumnos, quienes al igual que ellos, debían permanecer aislados en sus hogares. Por consiguiente, surgió la necesidad de ejecutar una estrategia didáctica que no solo permitiera subsanar las deficiencias, sino que ayudará a los estudiantes a realizar actividades de educación física, por medio de las herramientas TICs. De igual forma, fue relevante el hecho de crear una página web, y hacer uso de la red social, Facebook, como medio de difusión y socialización, permitiendo su fácil acceso, lo que posibilitará lograr un resultado eficaz en los objetivos establecidos.

El interés de los practicantes de iniciar un proceso con los estudiantes del grado quinto de Básica Primaria, surge con base a la experiencia evidenciando que no cuentan con buenos hábitos, ni un estado físico acorde al rango de edad (Sánchez, et al, 2019); lo que resultó preocupante por acercarse a la etapa de la adolescencia, sin haber adquirido una rutina de vida saludable, y mantener un buen estado físico. Por otra parte, la institución no contaba con una plataforma tecnológica especializada para poder realizar las clases o subir material didáctico de enseñanza en el campo de la Educación Física, donde se enseñaba por medio de modelos establecidos tiempo atrás, sin tecnología actualizada.

En consecuencia, la experiencia desarrollada en el campo de práctica se ejecutó como un plan de acción, el cual buscaba empoderarse como una nueva alternativa a nivel escolar, que fuera propicia para el aprovechamiento del tiempo libre en los alumnos que venían cursando el quinto año, pensando en la función del uso de las TICs desde la red social Facebook y de una página web como instrumento de enseñanza, convertida en una estrategia didáctica eficaz para la realización de ejercicios físicos y actividades lúdicas, influyentes, que favorezcan el desarrollo integral de los educandos mediante ejercicios de Educación Física orientados de manera asincrónica.

1.2 Objetivos

1.2.1. Objetivo general de la Sistematización

- Reflexionar sobre el impacto que generó la estrategia didáctica de la página web para el fomento de la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes del grado quinto del colegio Garcés Navas.

1.2.2. Objetivos específicos de la Sistematización

- Recopilar las experiencias adquiridas en el campo de la práctica profesional para la construcción de estrategias didácticas mediadas por las TICs en los estudiantes del grado quinto del colegio Garcés Navas.
- Diseñar una estrategia didáctica para el fomento de las TICs y el aprovechamiento del tiempo libre, que atienda a la realidad vivenciada en la práctica y se convierta en insumo para otros docentes.
- Evaluar la utilización de tecnologías de la información y la comunicación para el desarrollo de la clase de educación física, mediante la descripción de la incidencia de las actividades asincrónicas desarrolladas con los estudiantes del grado quinto del colegio Garcés Navas.

CAPÍTULO II

2. Antecedentes

Existen investigaciones sobre desarrollo digital para las clases de educación física mediada por las TIC's en el sector pedagógico; una de ellas es la que lleva por título “Brecha digital entre los alumnos de instituciones públicas y privadas”, en esta se busca evaluar el impacto en dichas entidades, con el fin de hallar diferentes alternativas y soluciones a este problema. El resultado de esta investigación evidenció que, si existen diferencias en la conectividad, así en algunos colegios o centros educativos no cuentan con los recursos suficientes para acercarse cada día más al mundo de la tecnología, de igual forma no cuentan con una infraestructura adecuada para su avance, por lo tanto, los estudiantes de esta institución, no logran potenciar las competencias con respecto al tema (Ríos, 2006, p, 54).

De la misma manera, se identifica una investigación relacionada con la presente reflexión desde la práctica “Brecha digital y educación a distancia a través de redes: funcionalidades y estrategias pedagógicas para el e-learning” (Zapata, 2005). La cual trata de detectar el estado en respecto a las expectativas, intereses y situación académica o profesional que puedan poner de manifiesto conocimientos y vínculos con los servicios de Internet, con otras tecnologías digitales y las implicaciones con el mundo de la educación.

Este estudio concluyó que la modalidad de *e-learning* opera con problemas de adiestramientos específicos, requisitos que afectan condiciones personales, humanas, culturales, económicas. Para ello proponen combatir estos nuevos motivos de discriminación mediante la gestión de calidad basada en el usuario y sus comunidades en la evaluación y los objetivos de aprendizaje y específicos de las comunidades a las que se atiende. Se trata de ofrecer una educación integral de calidad centrada en el alumno (Zapata, 2005).

Desde la revisión de antecedentes se retoma el trabajo de Barahona (2012) "La enseñanza de la Educación Física implementada con TIC" en el cual se establece como objetivo explicar las utilidades y ventajas que aporta la tecnología, las redes sociales, la comunicación, y las causas que justifican la impermeabilidad tecnológica de la materia. Lo que lleva a reflexionar sobre la importancia de anteponer los procedimientos pedagógicos sobre los tecnológicos y desmontar el mito de la incompatibilidad entre la tecnología y las prácticas físicas.

El trabajo de Basadre (2015) titulado "Las TIC como recurso en la didáctica de la Educación Física escolar, como una propuesta práctica para la Educación Primaria"; evidencia la necesidad de proponer una actividad para el trabajo de orientación en el ámbito escolar desde el área de la Educación Física.

Desde esta revisión de antecedentes, se busca dentro de la presente sistematización caracterizar y comprender que dentro de los entornos escolares lo relevante no es la tecnología como tal, sino el enfoque didáctico y pedagógico que se le puede dar. Las TICs en la clase de Educación Física propone nuevas estrategias: guiar el aprendizaje de manera autónoma, de forma tal, que a los docentes se les plantea el reto de enseñar de una forma que cumpla los requerimientos actuales.

CAPÍTULO III

3. Marco Conceptual o Teórico

3.1. Educación Física:

La Educación Física se logra ver desde un concepto amplio que implica el desarrollo y la formación de las dimensiones básicas del ser humano, el cuerpo y sus habilidades motoras. No se puede separar de la dimensión de otros aspectos, (Rosa, 2009). Por lo cual, no se debe considerar esta área como algo que solo se asocia a determinadas edades, ni se asocia a la enseñanza formal de una determinada materia en el sistema educativo, sino que representa la formación corporal de la vida de todo el individuo. Constituye una parte importante del concepto de formación corporal continua y perenne de las personas. (Sánchez Bañuelos, 1966).

Desde lo anterior se plantea como objetivo formativo de la educación física según Parlebas (1993) conocer, utilizar el cuerpo y sus movimientos como mecanismo de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motrices, en relación con otras personas y como mecanismo para organizar y potenciar el aprovechamiento del tiempo libre. También como objetivo formativo de la Educación Física es entender los efectos que la práctica de actividades físicas, higiene, nutrición y los hábitos posturales tienen sobre la salud de los individuos y de las sociedades, asumiendo una postura responsable y generando una conciencia corporal; así mismo aprovechar y manejar en su máxima expresión las capacidades físicas y el conocimiento corporal para adaptar el movimiento a cada situación específica (Morales, 2014, p, 75).

Otro de los objetivos formativos de la EF es, según Kirk (1990) buscar solución a problemas motores en entornos cotidianos de los seres humanos, al aplicar principios en la práctica continua de actividades físicas, deportivas, lúdicas y expresivas. Así mismo, se busca regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea motriz.

En complemento de lo anterior, según Madrona (2008) la Educación Física busca apropiarse de las manifestaciones del cuerpo y el movimiento para comunicarse, manifestar emociones y actitudes con otros, llevando a cabo distintas manifestaciones culturales, rítmicas y expresivas; también desde la educación física se buscan ciertas dimensiones relacionadas con participar en la creación de ambientes de respeto y tolerancia en distintas actividades físicas, para evitar que se den discriminaciones y aceptar las normas establecidas, con el fin de poder resolver los conflictos que puedan surgir en la cotidianidad mediante el diálogo y la mediación.

Se requiere tener en cuenta la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales, centrando la atención en las manifestaciones motrices de los estudiantes, que deben demostrar cierto grado de pensamiento crítico y reflexivo, al asumir con responsabilidad las posturas.

Por ello, ya sea en el aula o mediante proyectos didácticos de entretenimiento, la diversidad y experiencia de diversas actividades en juegos y actividades deportivas son fundamentales para implementarlas de manera continua. En términos generales, según Arribas (2004) los planteles educativos no son conscientes de la importancia de la Educación Física porque al igual que otras disciplinas del conocimiento, contribuye a la formación estructural del ser humano, ya que a través del deporte se obtienen beneficios, tanto personales como sociales. Si la EF es un proceso de enseñanza fijo, puede sentar una base

sólida para lograr la integración y socialización, asegurando así su desarrollo y la continuidad de la educación física en la vida futura. (Fernández, 2009, p, 51).

En relación a la trascendencia de la Educación Física dentro del entorno escolar, el presente trabajo desarrolló su accionar teniendo en cuenta como uno de los pilares fundamentales la EF y sus impactos en el entorno.

3.1.1 Educación Física desde la virtualidad:

Según Ballesteros (2012) La actividad física y educación física desde la virtualidad se detalla desde su origen y su aplicación, al respecto, si se toma en cuenta el concepto de virtualidad, Singh (2020) afirma y define:

"La virtualidad se define como una experiencia simulada, algo similar a la situación en tiempo real. En 1994 fue proyectado el primer lenguaje basado en realidad virtual; utilizado para humanizar el mundo virtual y así solucionar situaciones aparentemente complejas. Se ha utilizado esta tecnología para la medicina, los videojuegos y para objetivos militares entre otros" (p. 1).

En la actualidad existe una revolución tecnológica permitiendo que cada vez más personas tengan acceso a ellas. Por ende, la Educación Física debe permitir el uso de las tecnologías de la información y comunicación, para poder continuar ampliando nuevos conocimientos y aprendizajes sobre el área para llevarlas al campo educativo.

Cabe resaltar que, en un inicio el principal motivo del uso de la virtualidad, era suplir la necesidad de un desarrollo tecnológico, a causa de los efectos de la pandemia; por dicha razón, la complejidad de enseñar desde las diversas disciplinas del saber, hicieron que la virtualidad tomará fuerza, especialmente en áreas como la Educación Física y el deporte. (Álvarez, 2004). Desde esa perspectiva, resultaría útil que todos los programas educativos en

las diferentes regiones del país y del mundo, contarán con las capacidades de vincular a la virtualidad para modernizar su currículo, (Sanchez, 2019) sobre todo en espacios de importancia mayor como lo es la Educación Física; no obstante, la naturaleza de la virtualidad anuncia una realidad con adversidades como lo sostiene Álvarez, Cardona y Padilla (2004) al mencionar que:

(...) la virtualidad, no es más que una representación de la realidad a través de tres dimensiones (largo, ancho y profundidad) y la capacidad de diseñar cualquier posibilidad de ambientes, objetos, personas, etc. reales o imaginarias, la principal limitación a esto es la gran capacidad de recursos requeridos para desarrollar y soportar el software y las aplicaciones (p. 4).

Así mismo, la finalidad y el papel de la Educación Física en épocas de virtualidad debe tener como objetivo primordial no solo mejorar las capacidades físicas sino fortalecer la manera de pensar, la forma de proceder frente a cualquier situación y generar un espacio de esparcimiento con saldo pedagógico en tiempos de pandemia o en escenarios remotos.

El desarrollo tecnológico no es igual en todas las naciones y territorios, puesto que ha surgido la necesidad de generar nuevas alternativas que perfeccionen la didáctica de la Educación Física, desde y hacia lugares distantes. La pandemia forzó a la educación deportiva a repensar en sus métodos y objetivos, ya sea en la escuela o en la universidad (Isidori, 2020, p,7).

En cuanto a la relación que tienen con la Educación Física, podemos decir que la mayoría de estas se basan en la consideración de las TIC, como un medio imprescindible para la formación y el trabajo de los docentes en el aula, de tal forma que se convierta en un

recurso inestimable de apoyo, al momento de dar una clase de Educación Física (Capllonch, 2005). Autores como Guardia (2002), van más allá y ven las TIC como una herramienta capaz de incorporar nuevas vías de conocimiento entre el profesorado de Educación Física y el alumnado.

Por lo tanto, es importante replantear la forma en que se está enseñando esta disciplina, sus contenidos, estructura, el método de evaluación, el cual se debe usar para evaluar el proceso de un estudiante, además del tipo de materiales que se debe dar en una clase virtual.

3.2 Actividad física

Según la OMS citada por Bascón (1994) Se define a la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto de energía, de esta manera participar en actividades físicas es esencial para el ser humano, beneficiando su salud y previniendo enfermedades. Así mismo aporta a mejorar la calidad de vida a través de ejercicios físicos, psicológicos y sociales, apoyado por distintas investigaciones científicas centradas en mejorar la escolaridad.

En este escenario podemos encontrar la actividad física como base y soporte común al movimiento, el cual adquiere intencionalidad para el logro de ciertos propósitos, encontrando fundamentalmente la participación del plano físico y corporal; como señala Sánchez Bañuelos (1996)“la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”.

Esta medición de la actividad física es un desafío, dadas las diversas actividades que realizan las personas cotidianamente en diferentes intensidades y duraciones, lo que nos lleva

a un resultado que se puede interpretar de varias formas con respecto a los parámetros establecidos; en esta línea encontramos los cuestionarios que aunque fáciles de administrar, tienen dificultad en su interpretación individual, ya que el entrevistado depende de su capacidad de memoria para dar a sus respuestas. (Igelström, H., Emtner, M., Lindberg, E., & Åsenlöf, P., 2013).

Al valorar el nivel de la actividad física, bajo la premisa de la salud no solo se deben tener en cuenta aspectos biológicos intrapersonales sino también factores culturales, sociales y políticos que permitan la interacción de conocimientos individuales, habilidades, y actitudes, de esta manera encaminar la importancia de la salud y su fortalecimiento a una mejor calidad de vida (Sallis, Owen, 2002).

Según Bauman (2002), la actividad física puede medirse de dos maneras: medidas subjetivas en las cuales están los cuestionarios, entrevistas y encuestas y medidas objetivas en las cuales se miden parámetros fisiológicos.

A nivel escolar la actividad física, se plantea como una práctica saludable que se debe desarrollar en los programas de Educación Física, así como en actividades complementarias y extraescolares de carácter físico-recreativo, como medio idóneo para educar en aspectos básicos relacionados con hábitos saludables, higiene y la prevención de accidentes.

El entorno escolar es importante al ser uno de los lugares ideales para enseñar a los adolescentes a cómo adoptar y mantener una vida saludable, así mismo llevar un estilo de vida físicamente activo, beneficiando y creando conciencia en la población estudiantil del cuidado de su cuerpo. Gracias a esos programas de Educación Física se incentiva al joven a realizar actividad física, evitando que este no caiga en una vida sedentaria.

3.3 Estrategia didáctica y constructivismo cognitivo

Según Mansilla y Beltrán, (2013) mencionan que “La estrategia didáctica se concibe como la estructura de actividad en la que se hacen reales los objetivos y contenidos”. Se denota un proceso que tiene como origen un punto de partida, que son los contenidos de información, puede ser nueva o previa que las personas participantes ya posean sobre el tema; y de ahí, hasta el punto en que se espera llegar; es decir, hacer real el objetivo, la consolidación de lo que se desea alcanzar cuando se coloca como primordial el desarrollo de una estrategia.

Se puede definir como acciones planificadas por el docente con el objetivo de que el estudiante logre la construcción del aprendizaje y se alcancen los objetivos formulados. Una estrategia didáctica es, en un sentido estricto, un procedimiento organizado, de carácter formal y encaminado a la obtención de una meta claramente establecida. Su aplicación en la práctica diaria requiere del perfeccionamiento de procedimientos y de técnicas cuya elección detallada y diseño son responsabilidad del docente en este caso de la Educación Física. (Moreno, 2017, p, 58).

Por consiguiente, al tomar como referente a los docentes, toda estrategia didáctica postulada debe ser coherente, en primer lugar, a la concepción pedagógica que comporta la filosofía del colegio y, en segundo lugar, con los componentes de la planificación curricular del área, específicamente, a los objetivos de aprendizaje y a los contenidos propuestos allí. La educación a distancia y de manera especial, el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso educativo de adquisición de conocimiento, han exigido a la comunidad educativa el desarrollar las actitudes de autonomía, autodirección y autorregulación en su proceso de aprendizaje. Porque como lo destaca Valenzuela (2017) al referirse al papel del estudiante destaca “No importa que tan buen diseño instruccional tenga

un curso o que tan sofisticadas sean las tecnologías que se emplee en el aprendizaje de cierto contenido por parte del participante (y a sus estrategias para aprender), como el resultado final del logro de las metas educativas”.

Los docentes emplean las estrategias didácticas para desarrollar los contenidos de un programa y transformarlos en un concepto con significado, a este proceso se le llama transposición didáctica, porque es la herramienta que permite traspasar la información de manera didáctica. En el caso del servicio que se brinda en una biblioteca, sería presentar la información de manera que el usuario le encuentre sentido y pueda apropiarse de ella, según sus necesidades e intereses.

Cada persona tiene un conocimiento básico sobre el significado de cualquier información, y asocia ese conocimiento con lo que ya conoce, por lo que es importante explorar qué, cómo y cuánto conoce la persona sobre el tema que se va a tratar. Así, se puede intercambiar el conocimiento que cada quien posea, desde cada perspectiva, para juntos poder construir un nuevo conocimiento.

En síntesis, las estrategias de aprendizaje, además de estar en continua relación con el logro de los objetivos planteados de manera curricular en el caso de la Educación Física, debe promover el aprendizaje estratégico, donde las representaciones mentales (en este caso aprendizajes) tengan estrecha relación con el contexto del estudiante que aprende en la práctica de la educación corporal, y tiene relevancia en su cotidianidad y el entorno que lo rodea.

En la teoría del constructivismo cognitivo, se considera que los seres humanos son proactivos en el conocimiento (en lugar de reactivos en el entorno que los rodea) porque les da a sus experiencias un significado específico, de manera que, es consistente con un significado específico. (Carretero, 2000, p, 42)

Desde esta perspectiva, los pensamientos, las emociones y los comportamientos son fenómenos psicológicos que ocurren en el proceso de dar significado a la experiencia. Este proceso también va acompañado de estructuras ocultas, que son difíciles de descifrar, pero que suelen ser vitales para el sentido de identidad de las personas.

Es importante reconocer el papel que juegan las emociones en el desarrollo de las clases de Educación Física, porque estas se pueden utilizar para obtener conocimiento de la estructura central. Sin embargo, las emociones desafiantes de estas estructuras de identidad son a menudo extrañas. Dichas emociones, síntomas y resistencia al cambio son parte de la forma en que una persona le da sentido a la experiencia. Por tanto, tienen sentido y pueden entenderse desde la identidad personal. (Tovar, 2008, p, 65)

La relación existente entre el proceder pedagógico y las teorías presentadas en escenarios de práctica de clases de la Educación Física, acusan a que estos postulados constructivistas y de Zona de Desarrollo Próximo en adelante ZDP, suponen en la actualidad, una de las corrientes terapéuticas más influyentes y efectivas en lo que a la recuperación de espacios de aprendizaje propio y búsqueda del conocimiento se refiere.

Esta tendencia educativa posee una tendencia de la Educación Física relacionada con el descubrimiento guiado, al mirar las diferentes características de la población y del contexto en el que se encuentran los estudiantes en etapas escolares, esto hace referencia al constructivismo, pero más a las teorías Vygotskianas, en especial la teoría de la ZDP desarrollada en el año de 1931 por Lev Vygotsky, promueve incrementar exponencialmente el nivel de desarrollo educativo en espacios que fomenten la práctica de actividad física y ejercicio, por una parte se encuentra el nivel de desarrollo efectivo del estudiante y el nivel de desarrollo potencial dentro de la clase de EF.

3.4 TICS

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación son los recursos y herramientas que son utilizadas para el proceso, administración y distribución de la información a través de herramientas tecnológicas, como: computadores, celulares, tabletas, entre otros (Gómez, 2019, p, 31).

Las TICS se han convertido en una herramienta importante en la actualidad pues ha incrementado compras en línea, transacciones bancarias, búsqueda e intercambio de información con otros usuarios, facilitando su acceso fácil y rápido en cualquier formato, esto es posible a través de la inmaterialidad; es decir, de la digitalización de la información para almacenarla en grandes cantidades. (Pérez, 2008, p, 35).

La característica más importante es que permite la comunicación bidireccional entre varias personas, esto es utilizado a través de foros, mensajería instantánea, videoconferencias, y la inmediatez que permite tener la información de manera instantánea.

Entre los beneficios que aportan se señala:

- Apoyo a docentes para la participación de sus clases de manera remota.
- Desarrollo de estudiantes a través del intercambio de información significativa.
- Permite el aprendizaje interactivo entre todos los actores de la comunidad
- Permite la promoción de actividad física y prevención de enfermedades.

Según López (2019), no hay duda de que el Internet y las tecnologías asociadas han hecho un enorme aporte a la comunicación de la humanidad, por ello nos referimos no sólo a la posibilidad de comunicación mediante el correo electrónico, sino a las charlas (chat) mediante el uso del computador, a la incorporación de voz e imagen complementada con la capacidad de transmisión de datos e imagen.

Tanto en la sociedad como en el ámbito educativo las TICs han incursionado en los últimos años de manera progresiva, esta nueva tecnología, si bien presenta grandes ventajas, también genera algunos inconvenientes, como las conexiones con los medios electrónicos o las limitaciones al acceso tecnológico de la población, su utilización en el aula pasará de ser una posibilidad a una necesidad como una herramienta de trabajo básica para el profesorado y el alumnado.

Esta herramienta permite visualizar los contenidos curriculares de una manera distinta a los tradicionales libros y vídeos, se tratan contenidos más dinámicos con una característica distintiva fundamental como es la interactividad, lo que permite una actitud positiva por parte del alumno, logrando un proceso formativo en el estudiante.

3.4.1 Tics En La Escuela

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

El uso de las TICs en el área de la educación, busca conocer la actividad que se desarrolla en el mundo, así como los diversos planteamientos pedagógicos y estratégicos que se siguen. La divulgación de las TICs en el entorno educativo provocará un cambio significativo en los próximos años, que contribuirá a la innovación del sistema educativo e implica retos de renovación y mejora de los procesos de enseñanza-aprendizaje (Albero, 2002).

Es importante inculcar a los profesores a utilizar las TICs en la enseñanza, orientando al estudiante a su correcto uso, generando en el entorno no solo la búsqueda de la información sino también al conocimiento, obviamente es necesario trabajar desde un enfoque pedagógico para garantizar el manejo adecuado de las TICs, promoviendo nuevas estrategias de comunicación y de aprendizaje

El trabajo con las TICs permite al alumno ser autónomo en su aprendizaje, y al docente conocer nuevas herramientas tecnológicas, ayudando de esta forma a una renovación didáctica en el escenario educativo, poniendo en práctica métodos innovadores que motiven al docente y al alumno a romper con la monotonía en el salón de clase.

Concluyendo se puede decir que las TICs desarrolladas en el proceso de enseñanza-aprendizaje aportan innovación y creatividad, logrando nuevas formas de conexión y comunicación entre los participantes dentro del aula virtual; de esta manera influenciando y beneficiando a la educación, con más dinamismo.

Para Coll y Martí las posibilidades más significativas que se le incorporan a las TIC para ser utilizadas en la enseñanza son:

- Eliminar las barreras espacio-temporales entre profesor y el alumno/a.
- Flexibilización de la enseñanza.
- Adaptar los medios y las necesidades a las características de los sujetos.
- Favorecer el aprendizaje cooperativo así como el autoaprendizaje.
- Individualización de la enseñanza.

Las TICs son un elemento importante a nivel escolar, atendiendo a esta revisión se determina que son relevantes dentro del proceso educativo, respecto a las metodologías de

enseñanza, por tanto este trabajo de sistematización cuenta su experiencia a partir de la articulación de estas, con la educación física, la actividad física y las estrategias didácticas que se consolidan a través de las TICs.

3.4.2 El papel de las TICs en la lúdica y en la didáctica

Según Barahona (2012) “El uso de las TIC en los procesos lúdicos y didácticos permiten innovar en los contenidos y en la forma de enseñar la materia, aportando numerosos beneficios a profesores y a estudiantes”. A los primeros brinda herramientas de potencial formativo a través de las cuales se logra investigar, transformar, personalizar y diseñar mejores prácticas desde ambientes remotos de trabajo y/o de aprendizaje.

A los estudiantes, la lúdica desde las TIC brinda la posibilidad de autogestionar sus conquistas y aprendizajes y hacerlo de forma más creativa y estimulante (Barahona, 2012). Por ende, las TIC facilitan la consecución de objetivos disciplinares, fomentan la competencia digital y contribuyen significativamente a desarrollar competencias básicas como la competencia de aprender a aprender, la autonomía e iniciativa personal, la competencia comunicativa o la social y ciudadana. Según Hernández (2008) El aprendizaje con TIC supone un valor añadido puesto que nos permite implementar y enriquecer los entornos de aprendizaje, estimular y diversificar las diferentes tareas y actividades de enseñanza-aprendizaje, actividades complementarias de refuerzo, de evaluación, de recuperación y también actividades de investigación e innovación.

3.5 Aprovechamiento del tiempo libre

Desde una definición amplia el aprovechamiento del tiempo libre es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute en plenitud de la vida, en forma individual y colectiva. Por lo que se tiene como funciones básicas, el adecuado descanso, la sana diversión, el complemento de la formación profesional del proyecto de vida, la socialización, la creatividad, el desarrollo y formación personal, la liberación correspondiente de las cargas laborales y la respectiva recuperación psicológica (Marín, 2018, p, 2).

Por lo anterior se reconoce como Tiempo Libre según Lopez (2009) a aquel espacio temporal que la gente les dedica a aquellas actividades que no corresponden a su trabajo formal ni a tareas domésticas esenciales de su día a día. Es complejo incluir o categorizar como parte del concepto una actividad temporal o espacial que no resulte en ningún punto atractiva y que sea placentera.

En ese aspecto, se debe establecer desde las clases de Educación Física diferentes espacios para fomentar y generar tiempos de apropiación del aprovechamiento del tiempo libre en poblaciones, como las del colegio IED Garcés Navas. Así mismo, se debe contribuir al desarrollo oportuno de procesos de carácter formativo del estudiante en la organización del tiempo y el espacio que tiene la interacción social idónea, la construcción significativa de técnicas de movimiento, del cultivo y expresión de la corporeidad en diferentes dimensiones, la experiencia lúdica y también la recreativa.

Por otro lado, al generar prácticas sociales de la cultura física en entornos escolares como el deporte social, el uso creativo y beneficioso del tiempo libre, la recreación vista como animación sociocultural con saldos pedagógicos, el uso respetuoso del espacio público de las ciudades y municipios de Colombia, la lúdica, la salud, la estética y el medio ambiente

interrelacionados con diferentes áreas del conocimiento, que respondan a la diversidad en un marco de unidad nacional.

Por tal razón, el campo de la Educación Física debe buscar estrategias por medio de las TIC para que sean implementadas dentro del plan curricular, y poder responder ante las necesidades de los alumnos, quienes deben aprovechar su tiempo libre, ya sea desde las clases extracurriculares o actividades que contribuyan al sano desarrollo y formación integral.

Con base a lo anterior, se convierte en un reto para el educador físico orientar una educación física para el aprovechamiento del tiempo libre que reconozca el desarrollo histórico y responda a las exigencias de la educación, la cultura y la sociedad, en las condiciones actuales presentes de los postulados del día a día de los entornos de calidad que busquen promover acciones que ayuden a transformar las concepciones y prácticas de la educación física, la dinámica de cambio de la escuela y la construcción de los Proyectos Educativos Institucionales (Dumazedier, 2000).

Por consiguiente, el tiempo libre y las actividades físicas se convierten en objetivo de la intervención pedagógica, se pretende preparar al estudiante para que viva su tiempo libre de la manera más adecuada y elija con responsabilidad las actividades que realizará. Esto puede implementarse dentro del tiempo libre o también fuera de él. Por ejemplo puede presentarse en el colegio, que debe contar dentro de sus objetivos el brindar al estudiante un conjunto de recursos culturales que le ofrezcan más posibilidades de esparcimiento o diversión.

CAPÍTULO IV

4. Experiencia Metodológica o plan de sistematización

La sistematización de experiencias consiste en el clasificar, el ordenar o el catalogar información y datos; siendo utilizada con más frecuencia en trabajos sociales y en la educación popular porque es en este ámbito que, se tiene como objetivo adquirir aprendizajes críticos de la experiencia vivida, de modo que no es solo sistematización sino que también se le agrega las experiencias. De igual manera, la experiencia está en constante cambio y movimiento a través de procesos sociales e históricos, donde se incluyen otros factores como las acciones, reacciones, situaciones, condiciones, relaciones, percepciones, emociones, interpretaciones, intuiciones y los resultados que suelen ser procesos nuevos e irrepetibles; cuya finalidad es compartir e indagar con carácter crítico las experiencias vividas, dar a conocer lo que se encontró y brindar todos los conocimientos aprendidos por medio de la sistematización de experiencias.

Según Jara, O., (2012) dice que “la sistematización es aquella interpretación crítica de una o varias experiencias que, a partir de su ordenamiento y reconstrucción, descubre o explicita la lógica del proceso vivido en ellas: los diversos factores que intervinieron, como se relacionan entre sí y porque lo hicieron de ese modo” de igual manera dice que, “la sistematización de experiencias produce apropiarse de los sentidos de las experiencias, comprenderlas teóricamente y orientarlas hacia el futuro con una perspectiva transformadora”(p. 4).

Por lo tanto, el enfoque y proceder metodológico desde el cual se desarrolla la presente investigación, se ubica en la sistematización, que según el Ministerio de Educación Nacional se denomina:

“El proceso permanente de pensamiento y escritura reflexiva sobre la práctica y los saberes de las experiencias significativas. La sistematización es entonces una oportunidad para reconstruir la práctica, aprender de lo hecho, construir significado, mejorar la comprensión de lo realizado y encontrar formas de darlo a conocer a otros, para así generar procesos de transferencia, adaptación y construcción de conocimientos, partiendo de los aprendizajes encontrados” (Ministerio de Educación Nacional, 2010, p. 12).

El proceso que dio lugar a esta sistematización, inició con la observación participante dentro de la práctica pedagógica en Educación Física, Recreación y Deporte, la cual se realizó en el colegio IED Garcés Navas, adscrito a la Secretaría de Educación Distrital.

Según Jara (2020) la palabra sistematización, utilizada en diversas disciplinas, se refiere principalmente a clasificar, ordenar o catalogar datos e informaciones, a “ponerlos en sistema”. Es la noción más común y difundida de este término. Sin embargo, en el campo de la educación popular y de trabajo en procesos sociales, se utiliza en un sentido más amplio, referido no sólo a datos o informaciones que se recogen y ordenan, sino a obtener aprendizajes críticos de nuestras experiencias. Por eso, no se dice sólo “sistematización”, sino “sistematización de experiencias”.

Gracias a la sistematización en investigación se logra elaborar conocimientos desde la experiencia de índole pedagógico, pero que apuntan a trascenderla. Según Mejía (2008), deja un precedente de lo sucedido en los espacios en los cuales se realiza la práctica, reconstruyéndose a través de la historia, pero para caracterizar y obtener resultados significativos. Por otro lado, también busca apreciar los conocimientos de los estudiantes son

sujetos de las experiencias y con ello busca identificar los principales cambios que se dieron a lo largo del desarrollo de las clases y explicar el por qué se dieron.

Según Cendales (2004) este proceder metodológico logra complementarse con la investigación, la cual pretende abrir realidades del día a día en un espacio específico al conocimiento de muy diversas realidades y aspectos, aportando conocimiento que se articula a las propias experiencias particulares del fenómeno estudiado.

Dicho proyecto de sistematización se enfocó en particular en los niños y niñas del grado quinto del IED Garcés Navas, quienes en un comienzo tuvieron que enfrentar diferentes obstáculos tales como la falta de conocimiento con respecto a las plataformas que se les brindó como herramienta pedagógica, de igual manera, la falta de recursos o medios electrónicos como un computador, tablet, celular y acceso a internet. Sin embargo, se planteó la idea de involucrar a los padres de familia o acudientes para que les permitieran a los alumnos poder ingresar a este tipo de dispositivos y redes sociales, con el fin de poder desarrollar las diferentes actividades que se iban subiendo, semana a semana, como videos cortos, información y clases asincrónicas de Educación Física.

La sistematización fue realizada por Miguel Angel Tibaduiza Rodríguez y José Santos Rojas Bohórquez, estudiantes de la Universidad Minuto de Dios, rectoría Virtual y a Distancia de la carrera Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte, los cuales iniciaron su práctica profesional en dicha institución, a partir de lo aprendido a lo largo de su carrera, por lo cual, se llevó a cabo esta experiencia que brindó gran aprendizaje, en especial en cuanto al manejo de un grupo, así mismo, en la importancia de la planeación, análisis de los problemas que se puedan presentar en medio de la clase. Sumándole como nueva experiencia, las clases asincrónicas en Educación Física.

4.1 Descripción del proceso

La metodología se desarrolló mediante tres fases concretas, las cuales permitieron articular la estrategia didáctica planteada:

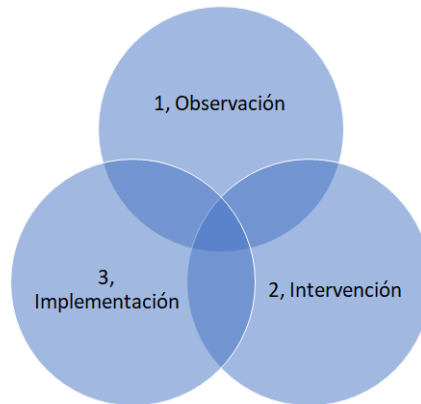


Ilustración 1 pasos de la sistematización (adaptado de Jara, 2020)

El presente cuadro ilustra los pasos de la sistematización, cabe aclarar que este es una adaptación del cuadro presentado por Jara (2020).

4.1.1 Observación:

En esta parte de la sistematización se realizó un mecanismo de observación directa dentro de las instalaciones del colegio por medio de un diario de campo, en el cual se contó la experiencia con el grupo de estudiantes, el manejo del mismo con respecto a lo que los estudiantes hacían en el desarrollo de las unidades de clase, el reconocimiento del campo mediante actividades constructivistas de aprendizaje, el reconocimiento del colegio en cuanto a su ubicación, su infraestructura, las aproximaciones con el docente titular y las manifestaciones de saldo pedagógico que el docente tenía con los estudiantes mediante el desarrollo de la propuesta curricular.

El diario de campo que se realizó en esta etapa responde a las siguientes características:

Tabla 1 categorías del diario de campo

Categoría de análisis	Claves de análisis	Relatos y descripciones	Acciones y actividades para la observación dentro del aula	Análisis y reflexiones

Así mismo, el diario de campo fue un instrumento que sirvió para la obtención de información dentro del colegio y que permitió el análisis sobre la práctica y el desarrollo del sentido crítico. Desde esta perspectiva fue posible aplicar un proceso de introspección que facilitó el análisis de lo ejecutado dentro de los diferentes planes de clase. Durante el desarrollo de este se vieron reflejadas las acciones realizadas o no realizadas por el docente titular en las diversas situaciones a las que se vio expuesto con los estudiantes.

Durante la realización del diario de campo, se encuentra con un colegio el cual tiene instalaciones muy deterioradas, pocos materiales para poder ejecutar las actividades de la clase y sin un docente de educación física en primaria, lo cual dificulta el proceso de enseñanza y la formación académica.

De igual manera, los docentes encargados por la institución para dictar la asignatura de Educación Física, en realidad pertenecían a diferentes áreas en este caso al área de sociales y matemáticas, por lo cual esto conlleva a que los profesores no sigan los planes de clase, ni posean los fundamentos teóricos, ni prácticos para poder ejecutar una clase de acuerdo a los lineamientos del colegio. Sin embargo, se sigue llevando a cabo el proceso de observación

para analizar el contexto y el método de enseñanza para saber cuál se adapta ante las circunstancias o necesidades de los alumnos.

Después de que comenzó la pandemia por el Covid19, las prácticas se tuvieron que llevar a cabo de manera virtual y ya no se tenía un contacto directo con los estudiantes. Por ende, se debió replantear el proyecto que se quería realizar con los estudiantes de quinto grado, dado que ya no se podían realizar pruebas físicas de manera presencial para poder determinar su estado y habilidades físicas. Por tal razón, se planteó una estrategia didáctica en el cual consistía en hacer uso de las Tics y crear una página en Facebook como medio de difusión y una página web con material como videos, imagenes, informacion, etc, para poder complementar las clases de educación física siguiendo el currículo escolar y teniendo los mismos objetivos de la institución para que los estudiantes logaran comprender la necesidad de seguir complementando su formación.

4.1.2 Intervención:

El segundo periodo de la práctica profesional, inició en el mes de mayo, en donde se llevó a cabo el proceso de intervención de manera virtual con el curso de grado quinto, de este modo realizando las respectivas planeaciones de cada clase, cuyo objetivo concreto fue establecer los temas a trabajar, como fueron: capacidades físicas, capacidades motrices y capacidades coordinativas, de acuerdo a lo establecido por el colegio en el currículo de educación física, todo ello de manera asincrónica, aprovechando el uso de las Tics como método de enseñanza-aprendizaje en la asignatura de Educación Física.

Para ello se logran ubicar las estrategias planteadas que vienen buscando una apropiación pedagógica de las TIC en diferentes escenarios tales como la página web y los

diferentes medios virtuales para la comunicación con los estudiantes del Colegio Garcés

Navas.

Para lograr identificar estas necesidades del entorno educativo en mención y radicar la propuesta innovadora en los estudiantes a través del acompañamiento presencial y virtual obligado por la pandemia, se plantearon algunas estrategias desarrolladas en tres categorías para la apropiación tecnológica por parte de los docentes en formación.

En primera instancia se determinó cual era el nivel de acceso de los estudiantes a las tecnologías de la información para poder dar viabilidad a un trabajo desde la educación física apoyado en las TIC's.

En segunda instancia se determinó el dominio y el conocimiento que tienen los estudiantes del quinto grado, frente al uso de las herramientas digitales.

Por último, determinar la apropiación de las herramientas digitales.

A partir de la observación y la intervención que se realizó en el campo de práctica, se recopila la experiencia adquirida, por medio del diario de campo y las diferentes planeaciones realizadas para cada sesión de clase, de esta manera contando con análisis, relatos, descripciones, acciones, actividades y reflexiones del proceso de práctica profesional.

Al comienzo de la práctica profesional las intervenciones con el grado quinto fueron de manera presencial los días martes, una vez decretada la cuarentena en todo el país, la manera de intervención cambió, dando paso a las Tics, método por el cual se convierte de vital importancia para las clases virtuales en el colegio y del mismo modo marcando una nueva era en las tecnologías de la información.

La experiencia de la práctica profesional marca el inicio de plasmar todos los conocimientos y aprendizajes que se obtuvieron durante 8 periodos de estudio, en el campo

fue un reto grande como docentes en formación, pero a su vez una experiencia enriquecedora para nuestra formación, permitió conocer debilidades y fortalezas en el momento de enfrentarnos con la realidad de la profesión.

De esta manera, el uso de recursos tecnológicos fue importante para la enseñanza en el quinto grado, además no sólo despierta el interés por aprender en los alumnos, si no que también los prepara para incorporarse en la sociedad actual, que cada día es más tecnificada.

En definitiva, sea cual sea la metodología de aplicación de las TIC en el aula, debe prevalecer una formación tanto del docente como del alumno que permita: alfabetización digital, competencia digital y educación integral.

4.1.3 Implementación:

Con el fin de poner en marcha el proyecto de sistematización y la estrategia didáctica planteada, se retomó como herramienta de trabajo crear una página web. Dicha página contempla herramientas y actividades para los estudiantes. Esta página se denominó EDUPHYSIC.

La página web EDUPHYSIC contiene:

- Introducción.
- Objetivos.
- Referentes teóricos.
- Presentación de los docentes.
- Contenido (vídeos, imágenes, información, etc).
- Actividades para los estudiantes.

LA EDUCACIÓN FÍSICA ORIENTADA DESDE LAS TICS COMO UNA ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA EL FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

46

Por medio de esta página se logró trabajar con los estudiantes del grado quinto, incentivarlos a realizar ejercicios y actividades durante su tiempo libre y poder así complementar lo que venían realizando en la clase de educación física. Cada 15 días se subía un video, imágenes, información, entre otros, de acuerdo a los planes de clase desarrollados para poder seguir la misma línea del plan curricular y atendiendo a las observaciones del docente encargado.

Como varios estudiantes no contaban con los medios electrónicos o conexión a una red de internet, esta página permite poder tener un alcance sobre esos alumnos, ya que se trabajó de manera asincrónica y los estudiantes tenían la posibilidad de ver el material o trabajar con él cuando tuvieran la oportunidad de conectarse desde el dispositivo de sus padres o algún familiar.

Así mismo, se buscó atender a otra dificultad que se presentó como el de algunos estudiantes que no contaban con un espacio adecuado o materiales para realizar las actividades y ejercicios de Educación Física. Por lo tanto, en cada actividad propuesta se pensó en ejecutar actividades que no requirieron de material costoso o de un lugar amplio, sino al contrario se buscó incentivar la creatividad e ingenio para que hicieran uso del material que tuvieran en casa y poder reemplazar por ejemplo una pelota por un par de medias o en vez de usar un lazo tomar una corbata o un cable.



Ilustración 2 interfaz de la propuesta

Uno de los grandes retos que se presentaron, fue el hecho de una capacitación para para aprender a crear y diseñar una página web que respondiera a los objetivos, el cual era generar una estrategia por medio de las tics que luego sirviera como insumo para otros practicantes, docentes o alumnos, así mismo fortalecer ese conocimiento sobre cómo llevar la educación física a la virtualidad, y atender a esas interrogantes de cómo las Tics pueden usarse a favor de esta disciplina, como se puede llevar lo práctico a la virtualidad sin que se pierda el rumbo de los objetivos y el plan curricular educativo, sino que se piense de manera inclusiva y responda ante las nuevas exigencias que salieron a relucir durante la pandemia.

En esta página se consolida la estrategia pedagógica mediada por las TIC's, buscando la mejora en la asignatura de educación física, de esta manera aprovechar el tiempo libre, a partir del fomento de la actividad física en los alumnos del grado quinto del Colegio Garces Navas.



Ilustración 3 introducción a la página EduPhysic

4.2 Impacto educativo

El impacto generado en los estudiantes del grado quinto del Colegio Garces Navas fue de una manera positiva, al ver que el uso de la tecnología se ha introducido fuertemente en la educación, así mismo promoviendo tanto a estudiantes como a los procesos conscientes respecto a la actividad física en el diario vivir.

Las actividades en casa con los estudiantes se han aprovechado al lado de los padres de familia, generando una unión familiar en el hogar mediante actividades que permitan aprovechar el tiempo libre en casa. Abriendo nuevas oportunidades para el trabajo de la educación física desde las tecnologías de la información y la comunicación.

Las TICs, como herramientas tecnológicas en la actualidad, han aumentado el rango de importancia y concepciones educativas, de esta manera implantando nuevos métodos de

comunicación, de igual forma originando espacios de formación, información, debate, reflexión, entre otros; deshaciendo las barreras del tradicionalismo, en el salón de clase.

En el proceso de enseñanza-aprendizaje en el salón de clase, va disponiendo del uso de las TICs, precisando un agregado de competencias que el docente debe obtener con la finalidad de apropiarse y adecuarse a una metodología capaz de aprovechar las herramientas tecnológicas, donde la capacitación del docente deberá considerarse importante dentro de las primeras opciones para afrontar nuevos retos educativos.

Dentro de los beneficios que obtenemos mediante esta estrategia didáctica, es cuidar del medio ambiente en el ahorro de hojas para utilizarlas como guías en los talleres de aprendizaje, así mismo la eliminación de la bitácora o cuaderno de la asignatura de educación física, en donde se utiliza muy poco y se pierde mucho en las hojas que se quedan vacías.

Es por esto que la página web beneficia al docente para subir videos, talleres, trabajos, encuestas y demás cosas, que permitan introducir las Tics en la educación física como una nueva metodología de enseñanza didáctica y creativa para el aprendizaje.

Por tal razón, el uso de la tecnología también se puede dar desde la educación y promover tanto en estudiantes como en padres procesos conscientes de actividad física y haciendo un uso debido del tiempo libre. Además, se abren nuevas oportunidades para el trabajo desde la Educación Física, en el cual se pueda trabajar por medio de nuevas estrategias que permitan como en este caso afrontar ciertas situaciones como por ejemplo una pandemia, y se pueda seguir ejecutando dichos proceso educativos para poder alcanzar los objetivos propuestos y ayudar a la formación y desarrollo de los alumnos.

CAPÍTULO V

5. Documentación de la experiencia aportes teóricos

La transformación que generó la dinámica brindada, no solo influyó en los estudiantes y docentes, sino también en los padres, quienes estuvieron de acuerdo en los aspectos positivos que ofrecen las TICs, al convertirse en protagonistas del proceso formativo, obrando como reguladores del saber y las actividades pedagógicas a realizar, ajustándose a los retos que la misma tecnología les entrega, como abrirse a un universo inimaginable de conocimiento, invención, juegos lúdicos, comunicación social, entre otros (Elías Arab y Alejandra Díaz, G.); tal como lo aseguran estos psiquiatras, luego de revisar el impacto que genera el uso de las redes sociales, medios electrónicos en los jóvenes y niños, afirmando el ser muy alto en la actualidad; y al momento de dar un concepto en favor o en contra, aseguran, la necesidad de tener en cuenta ciertas variables, tales como los antecedentes según el grado de madurez del individuo, así como el aspecto psicológico y la autoridad que ejercen los padres (“control parental”).

Gracias a la elaboración de la presente investigación fue necesario crear una página web escolar y otra en la red Facebook, con el fin de presentar una estrategia didáctica, mediante la cual, los estudiantes pudieran sumergirse en las prácticas propuestas, para ayudarlos a adquirir hábitos que les permitiera reducir la inactividad física durante este periodo, aprovechando el uso de las herramientas tecnológicas.

El objetivo de la página web era proponer un modelo que disminuya el tiempo que invierten los alumnos en las actividades que limitan la actividad física (videojuegos, programas de tv.), que conllevan a un estilo de vida ocioso a muy temprana edad; por tal motivo, la implementación de las TICs, de acuerdo a un plan de desarrollo de actividad física

para el colegio, posibilitará el desarrollo de competencias y habilidades motrices, cognitivas, entre otras; impactando de tal manera en el ámbito educativo, que permita ser modelo para otros campos del aprendizaje.

En la actualidad, la virtualidad, no sólo se ha convertido en una herramienta educativa, sino un medio que trasciende e impacta en todo el entorno, bien sea, social, económico, e institucional; por esta razón, es necesario introducir nuevas metodologías, estrategias que logren superar las falencias evidenciadas durante el desarrollo del proyecto.

Las nuevas tecnologías pueden suministrar medios para la mejora de los procesos de enseñanza y aprendizaje; para la gestión de los entornos educativos en general; pueden facilitar la colaboración entre las familias, los centros educativos, el mundo laboral y también pueden contribuir a superar las desigualdades sociales. pero su utilización a favor o en contra de una sociedad más justa dependerá en gran medida de la educación, de los conocimientos y la capacidad crítica de sus usuarios.

De acuerdo con la normativa vigente “Las TIC deben estar al servicio de una educación donde el alumno/a sea el protagonista de su propio aprendizaje y que, con la ayuda del profesorado acceda a las claves para comprender la cultura y su evolución y haga posible construir el propio conocimiento” (Junta de Andalucía, 2007).

CAPÍTULO VI

6. Conclusiones y recomendaciones

Al final del desarrollo de la sistematización de prácticas, se ve la importancia que debe tener esta misma, ya que como practicante ayuda al mejoramiento y la transformación de los conocimientos conceptuales a la práctica directa con los estudiantes, que en el camino lleva a realizar varios procesos en los cuales está la autocrítica, la reflexión por parte del investigador, así mismo el modo de ver de las personas del entorno donde se realiza la sistematización bien sean participantes o no en el proceso. Es gratificante tener un punto de vista de la docente que estuvo presente en la práctica educativa y saber que realmente hubo un cambio físico, cognitivo y emocional en sus estudiantes.

A través de la propuesta se logró impartir las clases de manera asincrónica, impactando a los estudiantes con la página web de fácil acceso para las actividades de educación física, teniendo en cuenta un proceso de planeación de actividades motrices, de coordinación, físicas, lúdicas y recreativas, en donde los estudiantes fortalecen sus habilidades. Por medio de esto se logró una buena comunicación y confianza entre el profesor y el estudiante, donde manifestaban el divertirse con las actividades, se resalta que al ser los primeros practicantes en el colegio Garcés Navas, la institución siguió abriendo sus puertas para otros estudiantes del área de Educación Física, para continuar con el proceso de formación.

Por lo anterior, se concluye que el uso de las TICs han brindado grandes beneficios a la humanidad, en especial en el campo educativo, abriendo un espacio protagónico a la

práctica de la Educación Física. Así mismo, ha impactado a nivel global de manera desigual, trayendo consecuencias desastrosas para los países subdesarrollados, que no cuentan con los recursos suficientes para tener acceso a las nuevas tecnologías.

El impacto que genera el uso de las redes sociales, dispositivos electrónicos o videojuegos por parte de los niños es bastante alta, por lo tanto, la visión era disminuir el tiempo que invierten en actividades que no favorecen al desarrollo y que conlleva a los malos hábitos de vida, por tal motivo a través de la educación y la actividad física, se pueden desarrollar sus habilidades físicas básicas, ayudando a la formación integral del alumno.

La experiencia desarrollada en la institución educativa buscaba demostrar de qué manera el uso de la red social Facebook y una página web podrían servir como estrategia didáctica mediadora para favorecer la formación y aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes del Colegio Garcés Navas por medio de ejercicios y actividades de Educación Física de manera asincrónica.

Para finalizar se evaluó la utilización de tecnologías de la información y la comunicación para el desarrollo de la clase de Educación Física, mediante la descripción de la incidencia de las actividades asincrónicas desarrolladas con los estudiantes del grado quinto de la institución Garcés Navas, lo cual fue positivo, al poder visualizar la respuesta de los estudiantes ante las actividades y ver como la estrategia pedagógica pudo funcionar como una herramienta de enseñanza y generar un espacio en el cual los estudiantes pudieran desarrollar sus habilidades cognitivas y motrices.

Referencias

- Álvarez, F. J., Cardona, P., & Padilla, A. (2004). Estrategias Educativas para la creación de cursos en Ambientes de Aprendizajes Virtuales. Simposium Iberoamericano de Educación, Cibernética e Informática. Orlando, Florida, USA. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/240620571_Estrategias_educativas_para_la_creacion_de_cursos_en_ambientes_de_aprendizajes_virtuales
- Aravena, M., Kimelman, E., Micheli, B., Torrealba, R., & Zúñiga, J. (2006). Investigación educativa I.
- Arellano, N., Chirinos, Y., López, Z. y Sánchez, L. (2007). Los tipos de maltrato entre iguales. Unidad Educativa Manuel Bellosó. Consultado el 02 de junio de 2020 en http://www.quadernsdigitals.net/datos/hemeroteca/r_1/nr_772/a_10404/10404.html.
- Arribas, T. L. (2004). La educación física de 3 a 8 años (Vol. 32). Editorial Paidotribo.
- Atrio Santiago Cerezo, art. *Europa ante el reto de las tecnologías de la información y comunicación educativa*. CARNEIRO, R. (2006). “Las TIC en el ámbito educativo. Hacia un nuevo modelo.” Cuadernos de Pedagogía. N° 363, diciembre. N° 363, 20-22.
- Ballesteros, O. (2011) La lúdica como estrategia didáctica para el desarrollo de competencias científicas (Tesis de maestría) Universidad Nacional de Colombia, Bogotá, Colombia
- Bañuelos, J., Sábato, E., Sucre, G., Mejía Sánchez, E., Martínez Moreno, C., Liscano, J., ... & Rodríguez, H. D. (2016). Mundo Nuevo n. 5 (01 nov. 1966).
- Barajas Meneses, F., & Álvarez Morán, C. (2013). Uso de Facebook como herramienta en la enseñanza del área de naturales en el grado undécimo de educación media vocacional. Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación, 2013, (42): 143-156.

- Barreto, C. R., & Jiménez, A. C. (2010). El uso de Facebook y Twitter en educación. *Lumen-Instituto de Estudios en Educación-IESE*, 11, 1-9.
- Basadre, R. F., Núñez, I. H. V., & Patón, R. N. (2015). Las TIC como recurso en la didáctica de la Educación Física escolar. Propuesta práctica para la Educación Primaria. *Emús: revista digital de educación física*, (35), 58-6
- Bascón, M. Á. P. (1994). Actividad física y salud.
- Bejarano, A. G., Angarita, J., & Mesa, C. V. (2013). Implicaciones pedagógicas del uso de las TICs en la educación superior. *Revista de Tecnología*, 12(3), 36-56.
- Berrio, C., Marín, P., Ferreira, E. y Das Chagas, (2017). Desafíos de la Inclusión Digital: antecedentes, problemáticas y medición de la Brecha Digital de Género. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 7(2), 162-198.
- Booth, T., Ainscow, M., & Kingston, D. (2006). *Índex para la Inclusión. Desarrollo del juego, el aprendizaje y la participación en Educación Infantil*. Salamanca: INICO.
- Buxarrais Estrada, M. R., & Ovide, E. (2021). El impacto de las nuevas tecnologías en la educación en valores del siglo XXI. *Sinéctica*, (37), 1-14.
- Carretero, M. (2000). *Constructivismo y educación*. Editorial Progreso.
- Castells, M. (1999). *La revolución de la tecnología de la información. La era de la revolución: economía, sociedad y cultura*, 1.
- Cendales, L. (2004). *La metodología de la sistematización. Una construcción colectiva*.
- Fernández-Espínola, C., & Ladrón-de-Guevara, L. (2015). El uso de las TIC en la Educación Física actual. *Revista de Educación, Motricidad e investigación*, 5, 17-30.
- García; Cora, Angela; Standlee, Alecea I.; Bechkoff, Jennifer; Cui, Yan (2009). «Ethnographic Approaches to the Internet and Computer-Mediated Communication». *Journal of Contemporary Ethnography* 38 (1): 52-84. doi:10.1177/0891241607310839

- Gobierno Nacional expide el Decreto 457, mediante el cual se imparten instrucciones para el cumplimiento del Aislamiento Preventivo Obligatorio de 19 días en todo el territorio colombiano(2020).<https://id.presidencia.gov.co/Paginas/prensa/2020/Gobierno-Nacional-expide-Decreto-457-mediante-el-cual-imparten-instrucciones-para-cumplimiento-Aislamiento-Preventiv-200323.aspx>
- Gómez, M. T., & López, N. (2010). Uso de Facebook para actividades académicas colaborativas en educación media y universitaria. Recuperado el, 20, 2016.
- Gómez, O. Y. A. (2019). El uso educativo de las TIC. *Rev. Interamericana de Investigación, Educación...*, 12(1), 211-227.
- Herrera, J. D. C. P., & Almonacid, J. H. (2019). Formación inicial docente en profesores de educación física. Levantamiento de competencias específicas a partir de las necesidades del medio educativo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (35), 61-66.
- Hoyos, M. (2020). La era de los nativos digitales. Recuperado de: <https://www.mintic.gov.co/portal/inicio/Sala-de-Prensa/Blogs/1854:La-era-de-los-Nativos-Digitales>
- Jara Halliday, O. (2020). Orientaciones teórico prácticas para la sistematización de experiencias.
- Jara, O. (2001). Dilemas y desafíos de la sistematización de experiencias. *Centro de Estudios y Publicaciones ALFORJA, Costa Rica*, 7, 9-29.
- Kirk, D. (1990). Educación física y currículum (Vol. 3). Universito de València.
- Lario Marin, N. E., & Benito Ruiz, E. Programa de educación para la salud: prevención de la obesidad infantil.

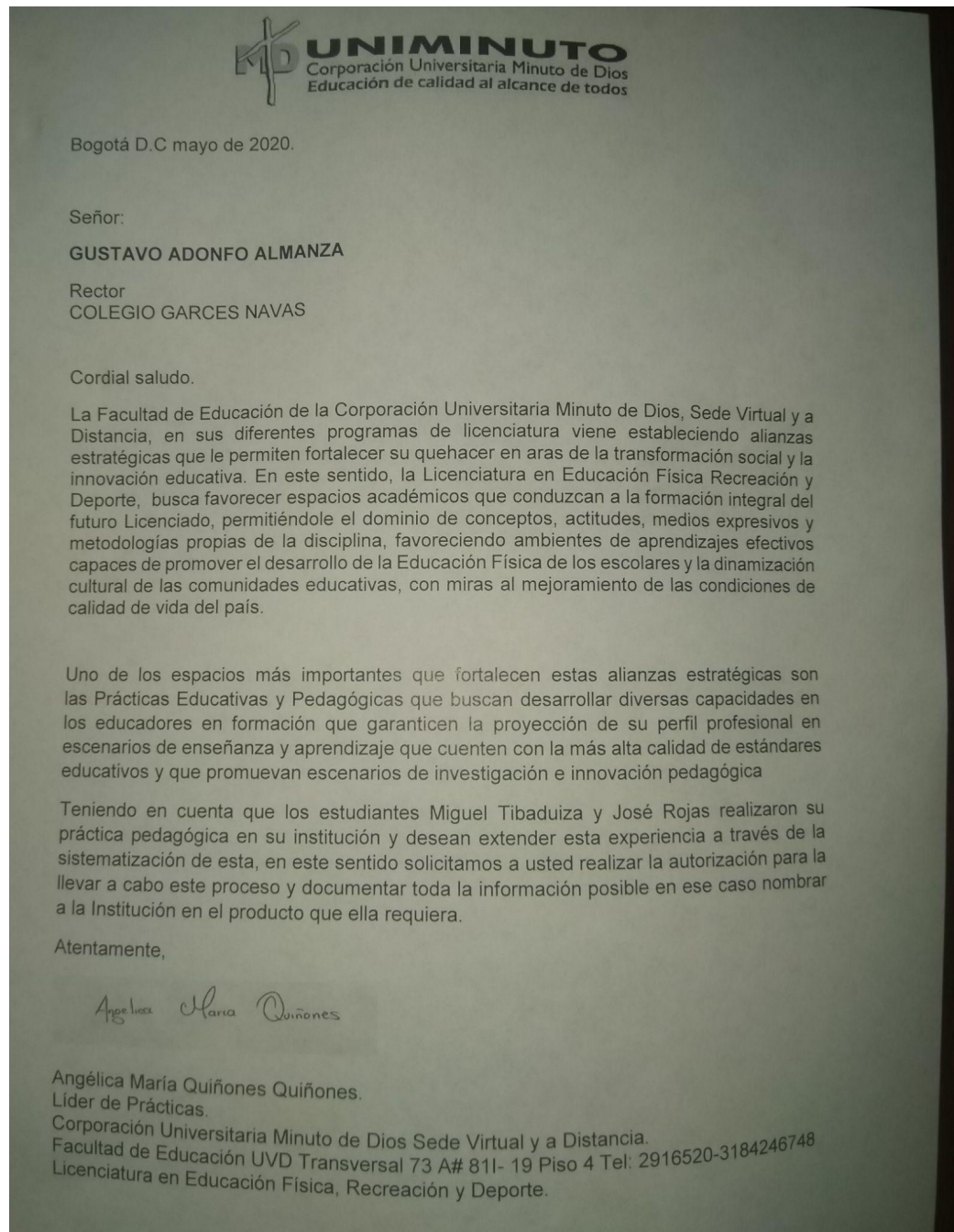
- Lopez, C. S. D. V. (2019). El uso de las TICS como estrategia de innovación para mejorar las competencias de lectura y escritura en el ámbito académico (Bachelor's thesis).
- LÓPEZ, J. C. O. (2009). La necesidad de organizar el tiempo libre para maximizar el aprovechamiento del tiempo de ocio como espacio educativo. La pedagogía del ocio: nuevos desafíos, 43.
- Madrona, P. G., Jordán, O. R. C., & Barreto, I. G. (2008). Habilidades motrices en la infancia y su desarrollo desde una educación física animada. Revista iberoamericana de educación, 47(1), 71-96.
- Mejía, M. R. (2008). La sistematización. Empodera y produce saber y conocimiento sobre la práctica.
- Morales, S., & González, S. A. (2014). Teoría y metodología de la educación física. Quito: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, 15.
- Moreno-Pinado, W. E., & Tejeda, M. E. V. (2017). Estrategia didáctica para desarrollar el pensamiento crítico. REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, 15(2), 53-73.
- Navas, F. T. Adaptación curricular en educación física. (2018)
- OMS - SALUD MENTAL. (2020). Organización Mundial de la Salud.
https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health?gclid=CjwKCAiAmrOBBhA0EiwArn3mfGZYwfzhRRMstQseCxm5vor2gad4sZLltYSnyxf81dFiV4-p_7ajhxoCsFOQAvD_BwE
- RAMER, Verónica et al. «Actividad física y potencia aeróbica: ¿Cómo influyen sobre los factores de riesgo cardiovascular clásicos y emergentes?» Rev. Méd. Chile [online]. 2009, vol.137, n.6 [citado 2010-01-05], pp. 737-745. ISSN 0034-9887. doi: 10.4067/S0034-98872009000600002.

- Valenzuela, J. (2017). Los tres autos del aprendizaje: aprendizaje estratégico en educación a distancia. Tomado desde <http://sva99.tripod.com/Sva99/d21/Valenzuel.htm>
- Parlebas, P. (1993). Educación física moderna y ciencia de la acción motriz. In I Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias (La Plata, 8 al 12 de septiembre de 1993).
- Pérez Pueyo, Á., Tabernero Sánchez, B., López Pastor, V. M., Ureña Ortín, N., Ruiz Lara, E., Capllonch Bujosa, M., ... & Castejón Oliva, F. J. (2008). Evaluación formativa y compartida en la docencia universitaria y el Espacio Europeo de Educación Superior: cuestiones clave para su puesta en práctica. *Revista de educación*.
- Piedra, J. (2020). Redes sociales en tiempos del COVID-19: el caso de la actividad física. *Sociología del Deporte*, 1(1), 41-43. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7505057>
- Prieto-Benavides, D. H., Correa-Bautista, J. E., & Ramírez-Vélez, R. (2015). Niveles de actividad física, condición física y tiempo en pantallas en escolares de Bogotá, Colombia: Estudio FUPRECOL. *Nutrición Hospitalaria*, 32(5), 2184-2192.
- Puello, F. G., Beltrán, Y. H., Guette, L. S., Villa, E. J. B., Rodríguez, A. D. C. C., Rueda, E. A. C., ... & Ruíz, C. M. R. (2020). Autoeficacia hacia la actividad física en escolares colombianos. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 390-395.
- Sánchez, A. L., Ortega, F. Z., Jiménez, J. L. U., Molero, P. P., Granizo, I. R., & Quiroga, J. I. N. (2019). Videojuegos, práctica de actividad física, obesidad y hábitos sedentarios en escolares de entre 10 y 12 años de la provincia de Granada. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (35), 42-46.

- Tovar Mojica, G., Gutiérrez Poveda, J., Ibáñez Pinilla, M., & Lobelo, F. (2008).
Sobrepeso, inactividad física y baja condición física en un colegio de Bogotá, Colombia.
Archivos latinoamericanos de nutrición, 58(3), 265-273.
- Trahtemberg, L. (2000). Evolución de la Educación Peruana en el Siglo XX. Revista
Copé de PetroPerú, (10).
- World Health Organization. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física
para la salud.
- Chevallard, Y. (2005). La transposición didáctica: del saber sabio al saber enseñado.
Argentina: Aique Grupo Editor.
- Dumazedier, J. (2000). Metamorfosis del trabajo y surgimiento de una sociedad del
tiempo libre. In Ocio y desarrollo humano: propuestas para el 6° Congreso Mundial de
Ocio (pp. 19-23). Universidad de Deusto= Deustuko Unibertsitatea.

Anexos

Anexo A. Autorización sistematización



LA EDUCACIÓN FÍSICA ORIENTADA DESDE LAS TICS COMO UNA ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA EL FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

Anexo B. Diario de campo

UNIMINUTO
 Universidad Nacional del Meta
 Facultad de Educación y Pedagogía

Práctica Educativa y Pedagógica Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte. Práctica profesional I

(Observación).

Nombre de la institución:		Fecha final:	
Fecha de inicio:		Nombre del docente en formación:	
		Periodo:	

DIARIO DE CAMPO.

Categoría de Análisis.	Claves de Análisis	RELATOS Y DESCRIPCIONES RELACIONADAS CON EL CONTEXTO.	ACCIONES Y ACTIVIDADES PARA LA OBSERVACIÓN DENTRO DEL AULA	Análisis y reflexiones.
CARACTERIZACIÓN CONTEXTUAL CONTEXTO GENERAL EDUCATIVO.	Observaciones generales del contexto donde se ubica la institución, localidad, tipo de población, necesidades, si es educación formal e informal, PEI (Si es el caso).			
CONTEXTO PEDAGÓGICO.	Elementos relacionados con las prácticas de la educación física que permitan fortalecer su quehacer como docente en Formación.			
CONTEXTO DISCIPLINAR (EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE).	Descripción de las potencialidades, fortalezas, debilidades y acciones pedagógicas relacionadas con la educación física, la recreación y el Deporte.			
Referencias de análisis relacionadas con el desarrollo de las acciones en el aula.	Relatos que considere relevantes y que ocurran dentro del espacio de clase y que considere aporten al análisis. (Contexto de los estudiantes, edades, relaciones, gusto por la educación física, recreación y deporte).			

Anexo C. Página web

<https://mtibaduizar.wixsite.com/eduphysic>

Anexo D. Producto final “cartilla”

<file:///C:/Users/TOSHIBA/Downloads/ABRIL%20DE%202021.pdf>

https://www.canva.com/design/DAEaV0l_NKM/3N64g3R1PpxgqQ6F7OP1KA/edit