

Fortalecer hábitos de vida saludable en los estudiantes de la Tecnología en Electricidad Industrial
del CEET-SENA, Bogotá. D.C.

Leidy del Pilar Aguirre Caicedo

Licenciada en Educación física

Trabajo presentado para obtener el título de Especialista en Informática para el
aprendizaje en red

Director: Luz Marina Cuervo Gamboa

Magíster en TICs Aplicadas a la Educación

Curso de: Gestión de Proyectos Pedagógicos

Fundación Universitaria Los Libertadores

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Departamento de Educación

Especialización en Informática educativa para el aprendizaje en red

Bogotá D.C., septiembre de 2021

Resumen

La siguiente propuesta surgió de la problemática encontrada en el Centro de Electricidad Electrónica y Telecomunicaciones (CEET)- SENA, Bogotá, D.C. donde se considera que la Educación Física no puede ser vista solamente con la utilización de implementos deportivos en escenarios al aire libre, sino como experiencia transformadora que requiere el uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) para generar procesos de aprendizaje innovadores y didácticos que utilicen herramientas que faciliten y contribuyan en el proceso de aprendizaje de los estudiantes.

Por lo anterior, se presentan los capítulos que harán parte de esta propuesta de intervención pedagógica, distribuidos de la siguiente manera: El primer capítulo contiene el problema, planteamiento, formulación del problema, los objetivos y la justificación. El segundo capítulo comprende el marco referencial constituido por los antecedentes investigativos nacionales, internacionales y locales, marco contextual, marco teórico, marco tecnológico, modelo pedagógico y marco legal. El tercer capítulo tiene la descripción del diseño de la investigación, el enfoque, tipo y línea de investigación, la población objeto, muestra e instrumento de diagnóstico. En cuarto capítulo se relaciona la propuesta de intervención, plan de acción, objetivo, estrategias, contenidos, descripción del desarrollo de actividades, prototipo de recurso digital. En quinto capítulo se encuentran las conclusiones y recomendaciones de esta propuesta y por último se relacionan los anexos del documento.

Palabras claves: Hábitos saludables, Educación física, TIC, OVA.

Abstract

The following proposal arose from the problem found in the Center for Electronic Electricity and Telecommunications (CEET) - SENA, Bogotá, D.C. Where it is considered that Physical Education cannot be seen only with the use of sports equipment in outdoor settings, but as a transformative experience that requires the use of Information and Communication Technologies (ICT) to generate innovative learning processes and didactics that use tools that facilitate and contribute to the learning process of students.

Therefore, the chapters that will be part of this pedagogical intervention proposal are presented, distributed as follows: The first chapter contains the problem, approach, formulation of the problem, the objectives and the justification. The second chapter includes the referential framework constituted by the national, international and local investigative antecedents, contextual framework, theoretical framework, technological framework, pedagogical model and legal framework. The third chapter has the description of the research design, the approach, type and line of research, the target population, sample and diagnostic instrument. The fourth chapter lists the intervention proposal, action plan, objective, strategies, contents, description of the development of activities, prototype of digital resource. The fifth chapter contains the conclusions and recommendations of this proposal and finally the annexes of the document are listed.

Keywords: Healthy habits, Physical education, ICT, OVA.

Tabla de contenido

	Pág.
1. Problema	9
1.1 Planteamiento del problema.....	9
1.2 Formulación del problema	12
1.3 Objetivos	12
Objetivo general.....	12
Objetivos específicos	12
1.4 Justificación	13
2. Marco referencial	16
2.1 Antecedentes investigativos	16
2.1.1 Internacionales.....	16
2.1.2. Nacionales.....	18
2.1.3. Locales o regionales.....	20
2.2. Marco contextual.....	23
2.2 Marco teórico.....	25
2.2.1. Formación Profesional Integral.....	25
2.2.2. Competencia.....	26
2.2.2.1 Competencias Transversales	26
2.2.3. Aprendizaje por proyectos.....	27
2.2.4. Modelo pedagógico.....	28
2.3.5. OVA objeto virtual de aprendizaje.....	31
2.2.6. Tecnologías del Empoderamiento y la Participación (TEP).....	31
2.4. Marco legal.....	32
3. Diseño de la investigación	39
3.1 Enfoque y tipo de investigación.....	41
3.2 Línea de investigación institucional.....	40

3.3 Población y muestra.....	42
3.4 Instrumentos de investigación.....	43
3.4.1. Instrumentos de diagnóstico.....	41
4. Propuesta de intervención.....	47
4.1. Título de la propuesta.....	47
4.2. Descripción de la propuesta.....	49
4.3. Plan de acción.....	50
4.3.1. Objetivo.....	50
4.3.2. Estrategia y actividades.....	50
4.3.2.1 Actividades.....	51
4.3.2.2. Contenidos.....	52
4.3.2.2.1. Contenidos tematicos.....	53
4.3.2.2.2. Actividades Autonomas.....	54
4.3.2.2.3. Desarrollo de actividades.....	55
4.3.3. Recursos.....	55
4.3.4. Prototipo del recurso digital.....	57
4.3.4.1. Saberes Previos.....	59
4.3.4.2. Material de consulta obligatorio.....	60
4.3.4.3. Contenidos temáticos.....	60
4.3.4.4. Guía de aprendizaje.....	62
4.3.4.5. Actividades de aprendizaje.....	62
5. Conclusiones y recomendaciones.....	66
5.1. Conclusiones.....	67
5.2. Recomendaciones.....	68
Referencias.....	69
Anexos.....	71
Anexo 1. Cuestionario Fantástico.....	71

Anexo 2. Encuesta de utilización e integración de las TIC dentro de la Competencia en el proceso de formación virtual.....	74
--	----

Lista de tablas

Tabla 2: Plan de acción.....	50
Tabla 2: Matriz de Correlación.....	51

Lista de Graficas

Grafica 1. Mapa de ubicación CEET-SENA	24
Grafica 2. Mapa de ubicación CEET-SENA.	25
Grafica 3: Contenidos Unidad 1.....	51
Grafica 4: Contenidos Unidad 2.....	52
Grafica 5: Página de inicio OVA.....	56
Grafica 6: Plan de trabajo.....	57
Grafica 7: Saberes Previos.....	57
Grafica 8: Material de consulta obligatorio.....	58
Grafica 9: Contenidos temáticos. Tema 1: Conceptos relacionados con la promoción de Actividad física.....	59
Grafica 10: Contenidos temáticos. Tema 2: Hábitos de vida saludable y Recomendaciones.....	59
Grafica 11: Guía de aprendizaje.....	60
Grafica 12: Actividades.....	61
Grafica 13: Foro hábitos de vida saludable y sedentarismo.....	61
Grafica 14. Rubrica Foro: hábitos de vida saludable y sedentarismo.....	62
Grafica 15: Página de inicio AVA.....	62
Grafica 16: Actividades a desarrollar.....	63
Grafica 17: Actividad colaborativa “Foro”.....	63
Grafica 18: Actividad: Cuestionarios.....	64
Grafica 19: Cuestionarios.....	64

1. Problema

1.1 Planteamiento del problema

Teniendo en cuenta la situación actual del centro de Electricidad Electrónica y Telecomunicaciones (CEET) y la actual Pandemia no se evidencia que las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC), sean importantes como complemento de las clases presenciales, virtuales y a distancia, para el desarrollo de las actividades y los trabajos que se asignan para realizar desde casa en la competencia “Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales”. También se evidencia la falta de experticia de los instructores del área de Educación física en el manejo de las herramientas tecnológicas, sin dejar de la lado la nueva plataforma Institucional “Territorium” y de la cual no se recibió una capacitación inicial para la implementación en las clases virtuales por la coyuntura de Pandemia y adaptación de procesos presenciales a clases on-line, sino que de forma autónoma se tenían que observar tutoriales para aprender su manejo, donde muchos de los Instructores de todas las áreas aun presentan dificultad en el manejo de la Plataforma Institucional al no ser tan amigable y de fácil manejo, se considera que es muy complicado su dominio por eso se optaron por otras alternativas para organizar los contenidos de la formación y poder cubrir la necesidad de llegar con contenidos didácticos a los aprendices del CEET y que no solo en época de pandemia son herramientas esenciales para la trasmisión de saberes sino también en los procesos presenciales. Es evidente su falta de utilización de recursos tecnológicos en el área de Educación física al ser desarrollada en escenarios abiertos al aire libre.

Por lo anterior, la Institución se vio obligada a continuar modificando su praxis de enseñanza-aprendizaje con herramientas tecnológicas. Por ende, la situación problemática que se quiere dar a conocer en el SENA permite evidenciar que se deben ajustar los contenidos que se orientaban en formación presencial a una formación virtual, porque prevalece la práctica enfocada netamente a las capacidades motrices y enfocado a lo deportivo en las clases de Educación física, porque la praxis se limita al desarrollo de habilidades motrices y capacidades físicas a través del desarrollo ejercicios y aplicación de test físicos que solo tienen en cuenta el desarrollo de acondicionamiento físico, solo tomando uno de los cuatro resultados que se deben orientar en la formación, dejando de lado la importancia que tiene la promoción de hábitos de vida saludable en torno a la práctica de actividad física, las recomendaciones de nutrición, descanso adecuado, una correcta higiene postural, entre otros contenidos teóricos, al ser considerados por otros colegas del área como aburridos o poco significativos restándole la relevancia dentro de la competencia transversal y que son reflejo para una mejor calidad de vida de los aprendices y más en esta época de pandemia, en la cual la salud física y mental se ha visto afectada por el encierro al cual se ha visto sometida toda la población a nivel mundial.

De acuerdo a lo anterior, en el escenario que se orienta originalmente la Educación física es un ambiente abierto “canchas del Centro de formación” careciendo de un espacio físico para orientar formación teórica porque el imaginario aun es que no necesita un ambiente para “formación teórica” por lo que el acceso a utilización de herramientas tecnológicas como: computadores, portátiles, tableros digitales, Tablet, celulares, televisores se ve restringido y su uso es para las áreas técnicas del programa.

En este mismo sentido, las canchas no son solo uso exclusivo para la orientación de Educación física del CEET, porque en la sede hay un total de cuatro centros de formación , por lo que el espacio para trabajar se reduce a la mitad de una de las canchas, también hay aprendices que toman su receso entre clases haciendo uso de las mismas, por lo cual, hay hacinamiento en este espacio y obstaculización del adecuado desarrollo de las clases, precisamente por lo relegada que se tiene al área disciplinar. Si no se cuenta con un aula exclusiva, mucho menos con acceso a herramientas tecnológicas. En este orden de ideas en casos de lluvia se suspende la actividad y se realiza asignación de trabajo teórico en biblioteca porque no se cuenta con aula para continuar con el desarrollo de la formación.

De otro lado, está el imaginario de muchas Instituciones, estudiantes, administrativos e Instructores de otras áreas y es que el área de Educación física es meramente “Juego” y tiene un papel secundario al ser un área transversal del conocimiento. Por lo tanto, se disminuye su nivel de importancia a lo meramente práctico.

Por lo anterior, se resume el panorama de la Educación física en el CEET-SENA, permitiendo plantear si realmente la Entidad atiende el aprender a aprender, el aprender a ser y el aprender a hacer en todas las competencias de los programas que se orientan en las sedes de la Institución. Este panorama se tendrá en cuenta y el grado de interés e innovación para la propuesta didáctica que se desarrollará en el capítulo IV de esta propuesta de intervención pedagógica.

1.2 Formulación del problema

¿De qué manera las TIC pueden facilitar la implementación de un OVA para que los estudiantes de la tecnología de Electricidad Industrial del CEET- SENA, Bogotá, D.C. tengan acceso a la información en las clases de la Competencia de Hábitos de vida saludable de forma interactiva y didáctica para el desarrollo del programa de formación en la virtualidad?

1.3 Objetivos

Objetivo general

Elaborar un OVA que permita fortalecer la competencia “Generar hábitos de vida saludable” en la tecnología de Electricidad Industrial del CEET- SENA, Bogotá, D.C.

Objetivos específicos

1. Determinar el nivel de conocimiento de la competencia de hábitos de vida saludable en los aprendices del Tecnólogo de Electricidad Industrial del CEET- SENA, Bogotá, D.C.
2. Diseñar contenidos digitales acerca de hábitos de vida saludable utilizando la herramienta de Classroom para el acceso a la información de los estudiantes del programa de formación en Electricidad Industrial del CEET -SENA.

1.4 Justificación

La sociedad actual y la globalización exige un cambio en la estructura del sistema educativo en cuanto a estructura, diseño y desarrollo curricular, como en los recursos y herramientas que se aplican en los procesos de enseñanza- aprendizaje. De aquí surge la importancia de adoptar las (TIC) Tecnologías de la Información y de la Comunicación, cambiando la forma de construcción, procesamiento, almacenamiento y divulgación del conocimiento e información, situación que traspasa el ámbito meramente escolar y que ya se refleja en la aplicación de procesos de formación cotidiana que trascendieron del aula de clase presencial a ambientes de formación virtuales con aprendizaje autónomo, teniendo en cuenta lo que menciona (Riveros et al., 1999) el uso de la tecnología entra en el campo educativo de la mano de las teorías de aprendizaje y de la instrucción de corte conductista.

De acuerdo con lo anterior, se busca elaborar un OVA en Classroom para poder utilizar los recursos didácticos y tecnológicos en el proceso de formación de los estudiantes para la Competencia de hábitos de vida saludable en la tecnología de Electricidad Industrial del CEET-SENA, Bogotá, D.C. Esta propuesta se plantea para generar una alternativa de formación a los programas que se venían realizando de forma presencial y ahora se están realizando de manera virtual debido a la pandemia, para que los estudiantes puedan continuar trabajando sobre los resultados de aprendizaje asignados a esta competencia del programa de formación y accedan de forma autónoma, didáctica e interactiva en el desarrollo de los contenidos temáticos de la competencia durante el proceso de formación y aprovechar la coyuntura para fortalecer la aplicación de herramientas tecnológicas en el área de la Educación física y generar la promoción de hábitos de vida saludable impactando de forma positiva la calidad de vida del aprendiz y como efecto de esto elevar el status del área y resaltar la importancia que se merece.

En este mismo sentido, se busca la utilización de la herramienta Classroom brindando los contenidos del área de manera transversal y que pueda ser utilizada de manera sincrónica y asincrónica para facilitar el proceso de enseñanza -aprendizaje de los estudiantes de la Tecnología en Electricidad Industrial con los OVA que se dispondrán para el desarrollo de las clases de Hábitos de vida saludable, se busca facilitar el acceso a la información de forma interactiva y digital a los materiales construidos por el área transversal con carácter académico dinámico y actualizado para que los estudiantes puedan complementar su proceso educativo y/o dar cumplimiento a sus resultados de aprendizaje durante el proceso de formación y extra-curricularmente.

La aplicación del OVA se realizará en el Centro de Electricidad, Electrónica y Telecomunicaciones CEET-SENA, a los estudiantes de la Tecnología en electricidad Industrial y demás programas que lo requieran, porque la competencia de hábitos de vida saludable es una competencia transversal a todos los programas que se orientan en la Institución, con la adaptación de la formación presencial a la virtualidad se pretende mejorar los procesos de formación e impactar positivamente a través de la informática educativa y de esta forma facilitar el acceso a los contenidos de la competencia, consulta y trabajo tecnológico con los aprendices de la Institución.

De acuerdo con la población objeto la creación de un OVA interactivo permite un aprendizaje basado en la resolución de problemas y aprendizaje basado en el descubrimiento guiado, porque requiere la utilización de imágenes, animaciones y lecciones interactivas visualmente atractivas con carácter científico que garantizara la información actualizada, accesible y gratuita para el aprendizaje y de esta forma promover en los estudiantes de la Tecnología en Electricidad Industrial un desarrollo de pensamiento crítico y aprendizaje basado en problemas.

Adicionalmente, los estudiantes que tengan Smartphone pueden conectarse a la red institucional para tener acceso a los contenidos que se ubicaran en la herramienta Classroom y así construyan nuevas representaciones mentales significativas para desarrollar sus competencias transversales en el desarrollo de su programa de formación.

Complementando lo anterior, (Adell & Sales, 1999) expresa que “las nuevas tecnologías de la información y la comunicación están cambiando muchos planteamientos en la educación a distancia. Las posibilidades que ofrecen están abriendo paso a nuevas estrategias didácticas, como el aprendizaje colaborativo, basado en la comunicación entre iguales en un entorno rico en información, y a nuevos roles docentes” (pag 3)

Por lo anterior, se busca complementar el proceso de formación de forma interactiva, dinámica permitiendo que los estudiantes de la Tecnología en Electricidad Industrial del CEET-SENA puedan observar los contenidos de una forma agradable, llamativa, con una herramienta de fácil manejo y accesibilidad, tanto dentro como fuera de Institución.

2. Marco referencial

2.1 Antecedentes investigativos

En este capítulo se presentan algunas investigaciones y estudios científicos encontrados y que permitirán profundizar y observar aspectos relevantes en esta propuesta de intervención.

2.1.1. Internacionales

Según (Cabrera, 2020). En la investigación “Producción científica sobre integración de TIC a la Educación Física: estudio bibliométrico en el periodo 1995-2017”, publicado en la Revista Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación de España, se realiza un estudio bibliométrico de la literatura escrita y publicada entre 1995 y 2017, que tenía como objetivo describir el comportamiento de la producción científica en el área de las TIC y la Educación Física en el período de 1995 a 2017, la metodología utilizada en este estudio fue descriptivo longitudinal de carácter censal acerca de la producción científica de la integración de las TIC en la Educación Física. Describiendo el comportamiento de la producción científica con información relevante sobre el tema relacionado con las TIC y la Educación Física, evidenciándose la recolección de n=521 contribuciones, que incluyen artículos científicos, presentaciones en eventos científicos, tesis, libros y capítulos de libros proporcionado información acerca del abordaje de temas afines con la pedagogía, la tecnología, y la gestión de la integración de las TIC. Destacando, para esta propuesta de intervención la investigación sobre videojuegos activos, dispositivos usables, sitios y servicios web, dispositivos portátiles y percepción y actitud de los docentes hacia el uso de las TIC.

De acuerdo con lo anterior, (Cabrera, 2020) menciona que las publicaciones sobre el tema se focalizan principalmente en Estados Unidos, China, España, Inglaterra, con una presencia algo menor en otros países de Europa y una baja presencia en América Latina. Asimismo, es

importante resaltar que aún es un campo que se encuentra en incremento y que debido al proceso de masificación de la tecnología a nivel mundial se pueden realizar propuestas de intervención que permitan ampliar y fortalecer la educación técnica y tecnológica con la presencia de estudios científicos aplicados en América latina y esencialmente robustecer los procesos y la innovación educativos y pedagógica a través de las TIC en el área de Educación física.

En esta investigación también se destaca que, en discusiones sostenidas con docentes sobre la necesidad de integrar las TIC en la Educación Física en el contexto regional latinoamericano, es recurrente la idea de que se ha escrito muy poco sobre el tema y que está asociado sólo a países con alto nivel de desarrollo económico. De este modo, es una oportunidad para generar proceso de integración de OVA y AVA dentro de las áreas transversales del currículo de los programas técnicos y tecnológicos del CEET- SENA.

En otro estudio de (López, 2020) Llamado “Análisis del uso de herramientas digitales en educación física antes y durante la Covid-19” publicado en la Revista Española de Educación Física y Deportes. El objetivo de este trabajo fue analizar las herramientas digitales que ha utilizado el profesorado de educación física de Secundaria, Universitaria y Formación Profesional antes y durante el confinamiento provocado por la covid-19 y conocer la finalidad del uso de éstas en sus clases, Los resultados de este estudio permiten observar un aumento significativo en el uso de videoconferencias y un ligero aumento en el uso de herramientas ofimáticas, editores de imágenes, audio y vídeo y las capturas de pantalla se observan resultados,

La muestra fue de un total de 256 profesores de EF, representado por un 58,2% de hombres y un 41,8% de mujeres, La selección de la muestra fue intencional ya que solamente se ofreció a profesores de EF de los niveles de educación secundaria (184), formación profesional (37) y universitaria (35). se ha utilizado una metodología cuantitativa Para ello se ha empleado el

cuestionario SABER-TIC, elaborado y validado por (Taquez et al., 2017). El cual tiene una fiabilidad de α : 0,926. La finalidad del cuestionario era analizar el nivel de uso y apropiación de las TIC en el cuerpo docente. Los resultados que arrojó este estudio de la información obtenida en la encuesta aplicada a los docentes de EF concluyó que éstos han incrementado el uso de las TIC durante el período de confinamiento provocado por la covid-19 en España. Por lo anterior la Entidad se constata como algunas instituciones de enseñanza han habilitado plataformas de gestión de aprendizaje para continuar con las clases de manera virtual. Se ha destacado el incremento del uso de videollamadas, así como los foros, las herramientas colaborativas, las herramientas ofimáticas, los editores de imágenes, audio y vídeo, las herramientas de creación de contenidos y el uso de cuestionarios online.

En este estudio se recomienda realizar estudios de casos para analizar cómo se utilizan estas herramientas en el aula y qué influencia tiene para los procesos de aprendizaje de los estudiantes, así como analizar qué herramientas se han incorporado de forma permanente en la docencia de EF después del confinamiento. Por lo anterior, se pretende fortalecer los procesos de enseñanza aprendizaje de la competencia Generar hábitos de vida saludable con la utilización de OVA en Classroom en el CEET-SENA con los estudiantes de la tecnología en Electricista Industrial y verificar la aplicación de esta herramienta y el impacto que genera en el proceso formativo.

2.1.2. Nacionales

Según (Márquez Díaz, 2017) En su artículo “Tecnologías emergentes, reto para la educación superior colombiana. Ingeniare” publicado en INGENIARE, Universidad Libre-Barranquilla, muestra cómo las tecnologías emergentes han abierto un sinnúmero de posibilidades para la educación en sus diferentes niveles y modalidades, planteando un cambio

de paradigma en el proceso enseñanza-aprendizaje y de los retos que debe afrontar la educación superior colombiana. De igual manera se expone la importancia de la educación virtual y a distancia en el modelo educativo actual, sus ventajas y desventajas, y de su relación directa con las TIC.

En este mismo orden de ideas describe algunos cambios que puedan generar la implementación de propuestas en el contexto educativo, generando nuevos ambientes de aprendizaje direccionados a una tecno-educación que permita la integración de las TIC en la educación y la ubicación de nuevos retos utilizando las herramientas tecnológicas como nueva de transmisión de conocimiento. En relación con este tema existen enormes desafíos y oportunidades para el fortalecimiento de los procesos educativos tanto en la educación técnica, tecnológica y superior, particularmente la virtual y a distancia para Latinoamérica y el Caribe, porque este tipo de modalidad educativa puede ayudar a crear un valor agregado y en la formación de personas con las capacidades de resolver problemáticas, asimismo con capacidad creativa y preparadas según las demandas actuales.

Según los diagnósticos y análisis del comportamiento general de los diferentes niveles educativos, la UNESCO reconoce que la educación a distancia con el uso de las TIC, es una extraordinaria y potente herramienta para contribuir a la inclusión social, a la pertinencia para llegar a comunidades que no encuentran respuesta en la educación presencial, al cumplimiento de la educación como derecho y para afianzar el impacto favorable de la educación en el desarrollo económico, social, político y cultural de la sociedad y en la realización de las personas.

En un reporte de investigación de la Universidad de Antioquia elaborado por (Viboral, n.d.) Con título “Apropiación de las TIC en la enseñanza de la educación física en las

instituciones educativas rurales del municipio el Carmen de Viboral”. Se indagó sobre el grado de apropiación que tienen los docentes respecto a las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en la enseñanza de la educación física en la básica primaria en la zona rural del municipio del Carmen de Viboral. Esta investigación se realizó con el método cuantitativo a través de una encuesta y bajo el método cualitativo con la herramienta grupo focal, obteniendo como resultado la preocupación de los docentes por darle legitimidad al área, partiendo del contexto y la motivación del estudiante. También se encontró que existe una posición unánime respecto a los problemas de formación en TIC, y se refleja la disposición de adaptar los procesos de formación impartidos en la Institución.

Asimismo, se observa que la formación tecnológica de los docentes rurales del municipio del Carmen de Viboral no se encuentra en el nivel de apropiación, debido que la mayoría son migrantes digitales, en el contexto formativo, se observa la poca alfabetización digital en los docentes y se enfatiza la disposición frente al uso empírico de los elementos digitales, utilizando la tecnológica como herramienta de consulta para la orientación de las clases a pesar de las dificultades que se puedan presentar en este contexto rural, pero no se incluyen al momento de orientar la clase.

De acuerdo con lo anterior, se hace necesario la implementación de propuestas que permitan integrar herramientas tecnológicas en el desarrollo del proceso de formación, siendo este, un parámetro base para la adaptación de contenidos al contexto de la formación presencial, virtual y a distancia.

2.1.3. Locales o regionales

(Husada, 2019) realizó un estudio sobre la percepción de los docentes de educación física de la ciudad de Bogotá DC, frente a las Tecnologías de la Información y la Comunicación. En

esta investigación se buscaba establecer una opinión consolidada acerca de la percepción que tienen nueve docentes de Educación Física (EF) de la Ciudad de Bogotá, sobre a las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) a través de una entrevista semiestructurada, con el interés de identificar cuáles son las comprensiones, las ideas y conceptos en torno a la relación EF y tecnología, la claridad con la que cuentan frente al campo de estudio de la EF, por otro lado, las orientaciones e intencionalidades que como docente del área en cuestión, podrían seguirse para implementar las TIC dentro de la planeación y desarrollo de las clases. Este trabajo se desarrolla desde una perspectiva cualitativa, de corte descriptivo, empleando como técnicas de recolección de datos la entrevista.

De acuerdo a lo anterior, se llega a la conclusión que los docentes de Educación Física que participaron en la entrevista semiestructurada, tienen conocimientos básicos frente a la tecnología y las TIC, sin embargo, y la conceptualización de estas refleja una visión instrumentalista y muy teórica, ya que las respuestas encontradas reflejan que las tecnologías son artefactos o elementos para dar solución a alguna necesidad, evidenciándose una postura muy rígida frente al uso de las mismas en el campo de la Educación física, no se hacen presentes reflexiones que cuestionen la necesidad de dichas herramientas en este contexto, pero si se le atribuyen en gran medida las dificultades que visualizan en su práctica.

Por lo anterior, se precisa que por la falta de conocimiento específico y conceptualización para el uso de las TIC en el área, se tiende a hacer uso muy básico de las mismas, o solo se utilizan solamente como medio de consulta. En este sentido se puede explorar a través de esta propuesta de intervención la aplicación de herramientas en el área de la E.F que permitan abordar la competencia de hábitos de vida saludable en el contexto de la virtualidad ofreciendo contenidos atractivos, dinámicos y de fácil comprensión a través del uso de las TIC y la

integración de las mismas en esta área transversal del saber de los programas que maneja la Entidad.

En otro trabajo de investigación se encuentra a (Rojas, 2018). En su trabajo titulado “Aula virtual para el desarrollo de las competencias específicas para el área de Educación Física, Recreación y Deportes en el grado séptimo la IE Álvaro Gómez Hurtado jornada tarde”. Del repositorio encontrado en la Fundación Universitaria Los Libertadores. Plantea como objetivo indagar acerca de cómo las TIC podrían facilitar la implementación de una alternativa didáctica que permita el desarrollo del componente cognitivo (saber-saber) de las competencias específicas de la educación física, en los y las estudiantes de la institución educativa Álvaro Gómez Hurtado.

En esta propuesta se precisó el diseño e implementación de un aula virtual usando la LMS Schoology, De acuerdo con el aporte de la página principal de Schoology, (2021) es:

“un sistema de gestión de aprendizaje (LMS) para K-12 escuelas, instituciones de educación superior y empresas, que permite a los usuarios crear, administrar y compartir contenidos y recursos. También es conocido como un sistema de gestión de cursos (CMS) o Entorno Virtual de Aprendizaje (EVA). La plataforma basada en la nube ofrece herramientas necesarias para gestionar cualquier aula o ambiente de aprendizaje combinado”.

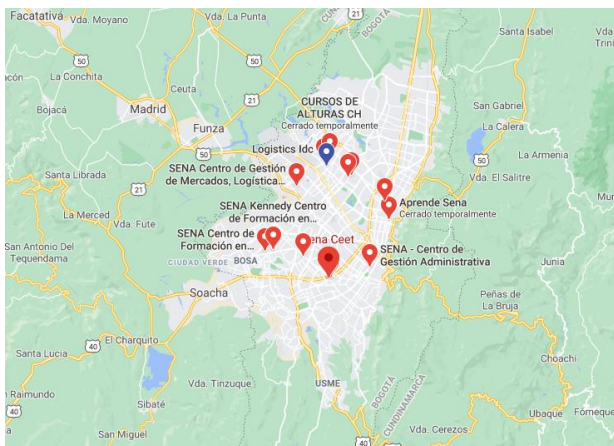
De acuerdo con (Neira & Suárez, 2007)

“La plataforma virtual de Schoology se definió como emergente como parte del LMS con el propósito de crear tecnologías de aprendizaje en línea basadas en la web. (...) Schoology ayuda a crear aulas en línea que se asemejan a las interacciones sociales. Es una plataforma que brinda un conjunto de herramientas, produciendo aprendizaje colaborativo con fines educativos. Para que Schoology sea una excelente plataforma educativa, es de fácil acceso, tiene licencia, completamente, gratuita y hay tutoriales para las personas interesadas en la plataforma”

Esta plataforma servirá de soporte tecnológico a la metodología de aula invertida (Flipped Classroom). Con una duración de 8 semanas en las cuales se implementan los seis estándares de la competencia que se han propuesto para el grado 7 y que corresponden a la competencia expresiva corporal; competencia axiológica corporal; y competencia motriz.

Por lo anterior, es importante resaltar que al ser una propuesta de intervención no se evidencian resultados tras su aplicación, sin embargo, se plantea observar el resultado de la intervención y constatar así los beneficios que puede traer el integrar las TIC a esta área disciplinar. Por lo que se pretendía utilizar el método bajo el marco del paradigma cualitativo y el tipo de investigación cuasi experimental, con diseño de grupo control con pretest y post-test. Por lo anterior, es relevante conocer los hallazgos de esta propuesta. Para fortalecer la aplicación de las TIC en el área de la Educación física.

2.2. Marco contextual



Gráfica 1. Mapa de ubicación CEET-SENA. Fuente: [https://www.google.com.co/maps/place/Sena+Ceet/@4.5663834,-](https://www.google.com.co/maps/place/Sena+Ceet/@4.5663834,-74.1213511,12.5z/data=!4m8!1m2!2m1!1sceet+sena!3m4!1s0x0:0x540b7afd366626e3!8m2!3d4.5950547!4d-74.1131902?hl=es-419.blogspot.com.co/)

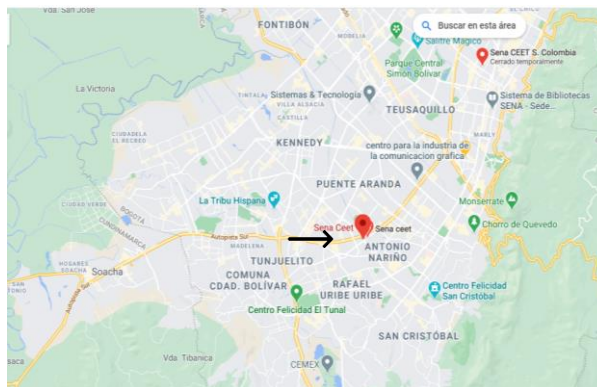
[74.1213511,12.5z/data=!4m8!1m2!2m1!1sceet+sena!3m4!1s0x0:0x540b7afd366626e3!8m2!3d4.5950547!4d-74.1131902?hl=es-419.blogspot.com.co/](https://www.google.com.co/maps/place/Sena+Ceet/@4.5663834,-74.1213511,12.5z/data=!4m8!1m2!2m1!1sceet+sena!3m4!1s0x0:0x540b7afd366626e3!8m2!3d4.5950547!4d-74.1131902?hl=es-419.blogspot.com.co/)

El Centro de Formación de Electricidad, Electrónica y Telecomunicaciones (CEET) SENA, cuenta con la sede principal ubicada en la Avda. Cra. 30 No. 17 b-25 Sur.- Complejo Sur, El Centro de Electricidad Electrónica y Telecomunicaciones - CEET, cuenta con cuatro áreas de formación, como son: Electricidad, Electrónica, Teleinformática y Telecomunicaciones, En el Complejo Sur del SENA –localidad Antonio Nariño. La localidad Antonio Nariño de acuerdo al sitio web encontrado <https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/localidades/antonio-narino>:

La localidad Antonio Nariño es la número 15 de Bogotá, debe su nombre al precursor de la Independencia y traductor de los Derechos del Hombre quien vivió gran parte de su vida en una hacienda localizada en esta zona. Está ubicada en la parte suroriental de la ciudad, limita por el nororiente con las localidades de Santa fe y Los Mártires, por el noroccidente con la localidad de Puente Aranda y por el suroccidente con las localidades de Tunjuelito y Rafael Uribe Uribe, por el suroriente con la localidad de San Cristóbal. La localidad cuenta con aproximadamente 109.277 habitantes y tiene una extensión 488 hectáreas de superficie (en su totalidad zona urbana).

De acuerdo con la ubicación geográfica se encuentra Ubicado en el Norte: con Autopista sur, comercio y viviendas del barrio Ciudad Montes, en el Sur: con Avenida Cra 30, Comercio y viviendas del barrio la fragua, en el Oriente: Avenida NQS, Barrios Ciudad Montes, Santa

Matilde y Santa Isabel y al Occidente: Avenida 1° de Mayo, comercio y viviendas del Barrio Santander. Es un centro que presta que presta el servicio educativo a la población de la localidad de Antonio Nariño y otras localidades aledañas al Centro de Formación.



Grafica 2. Mapa de ubicación CEET-SENA. Fuente: [https://www.google.com.co/maps/place/Sena+Ceet/@4.5663834,-](https://www.google.com.co/maps/place/Sena+Ceet/@4.5663834,-74.1213511,12.5z/data=!4m8!1m2!2m1!1sceet+sena!3m4!1s0x0:0x540b7afd366626e3!8m2!3d4.5950547!4d-74.1131902?hl=es-419.blogspot.com.co/)

[74.1213511,12.5z/data=!4m8!1m2!2m1!1sceet+sena!3m4!1s0x0:0x540b7afd366626e3!8m2!3d4.5950547!4d-74.1131902?hl=es-419.blogspot.com.co/](https://www.google.com.co/maps/place/Sena+Ceet/@4.5663834,-74.1213511,12.5z/data=!4m8!1m2!2m1!1sceet+sena!3m4!1s0x0:0x540b7afd366626e3!8m2!3d4.5950547!4d-74.1131902?hl=es-419.blogspot.com.co/)

Cuenta con otras que se mencionan a continuación:

SEDE RESTREPO; Dirección: Av. 1 de mayo No. 12d-68 Ciudad Jardín -Restrepo.

SEDE RICAURTE; Dirección: Calle 12 #30-18

SEDE ÁLAMOS; Dirección: Carrera 89a #64c-33

SEDE COLOMBIA; DIRECCIÓN: Calle 69 No 20-30-36, Barrio Colombia.

La sede en la que se implementara la propuesta es en la Sede principal: ubicada en la Avda. Cra 30 No. 17 b-25 Sur. - Complejo Sur, El Centro de Electricidad Electrónica y Telecomunicaciones – CEET.

Cada una de sus sedes presta el servicio educativo en tres jornadas:

Jornada diurna: lunes a viernes de 6:00 a.m. a 12:00 m. y de 12:00m. a 6:00 p.m.

Jornada nocturna: lunes a viernes de 6:00 p.m. a 10:00 p.m.

Fines de semana: sábados y domingos de 8:00 a 6:00 p.m.

La aplicación de esta propuesta de intervención se realizaría con aprendices de la Jornada Diurna. Adicionalmente, es importante mencionar que la institución otorga títulos de Técnico y Tecnólogo en el área de Electricidad, Electrónica, Teleinformática y Telecomunicaciones.

2.2 Marco teórico

2.2.1. Formación Profesional Integral.

La Formación Profesional Integral que se imparte en el SENA constituye un proceso educativo teórico-práctico de carácter integral, orientado al desarrollo de conocimientos técnicos, tecnológicos y de actitudes y valores para la convivencia social, que le permiten a la persona actuar crítica y creativamente en el mundo del trabajo y de la vida con programas de formación que integran las necesidades de los sectores productivos, sectoriales, subsectoriales y por ramas de actividades, los análisis del mercado laboral y los análisis ocupacionales son el punto de partida para planear la oferta de formación nacional, regional y local del SENA; y la demanda social, con currículos estructurados a partir de diferentes niveles tecnológicos y de desarrollo empresarial, desde el empleo formal, hasta el trabajo independiente.

De acuerdo a (Mayssara A. Abo Hassanin Supervised, 2014) en el Estatuto de la formación profesional que imparte el SENA constituye un proceso educativo teórico-práctico de carácter integral, orientado al desarrollo de conocimientos técnicos, tecnológicos y de actitudes y valores para el desarrollo humano y la convivencia social, que le permiten a la persona actuar crítica y creativamente en el mundo del trabajo y de la vida. El mundo del trabajo se refiere a la actividad productiva en el ámbito laboral y el mundo de la vida a la construcción de la dimensión personal y social.

De acuerdo con lo anterior, para contribuir al desarrollo económico del país, la ciencia y la tecnología son factores relevantes en el contexto productivo que se apoya en la formación profesional integral que permite que el aprendizaje se desarrollen habilidades, destrezas,

procedimientos, métodos de trabajo. Asimismo, el aprendizaje se orienta hacia procesos de innovación, creatividad y desenvolvimiento en el mundo del trabajo.

2.2.2. Competencia

Según (Laboral, 2007) El concepto de competencia en el SENA, se estructura con base en tres aspectos fundamentales coherentes con los principios de integralidad, equidad social, trabajo productivo y la formación permanente propios de la Formación Profesional Integral:

El primero que es el Aprender a aprender está orientado hacia el desarrollo de originalidad, creatividad, capacidad crítica, aprendizaje por procesos y formación permanente. El Aprender a Hacer, relaciona el componente de ciencia, tecnología y técnica. El Aprender a Ser, se orienta al desarrollo de actitudes acordes con la dignidad de la persona y su solidaria hacia los demás y hacia el mundo.

La metodología de formación se centrará en procesos de reflexión-acción, desarrollo de la creatividad, de gestión autónoma, de participación, para asumir valores y compromisos, de tal forma que los docentes sean factor de cambio permanente en la Entidad.

2.2.2.1. Competencias Transversales

Con este nombre se agrupan todas aquellas competencias necesarias para complementar los desempeños sociales y/o laborales del Aprendiz; como su nombre lo indica son de carácter transversal; atraviesan las ocupaciones establecidas en la C.N.O. (Clasificación Nacional de Ocupaciones) y por lo tanto, todas y cada una de las estructuras de los programas de formación dado que, no están enmarcadas en ninguna disciplina específica. La competencia que se pretende fortalecer es la Competencia transversal “Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales” y con esta competencia se pretende complementar los desempeños sociales y/o laborales del Aprendiz; al

ser una competencia transversal; atraviesan las ocupaciones establecidas en la C.N.O. (Clasificación Nacional de Ocupaciones) y por lo tanto, todas y cada una de las estructuras de los programas de formación puesto que no están enmarcadas en ninguna disciplina específica.

Estas competencias se caracterizan por su carácter transversal interdisciplinario en el desarrollo de los programas de formación y por su nivel de transferibilidad y flexibilización porque son necesarias para el desempeño del aprendiz en los diferentes niveles ocupacionales.

2.2.3. Aprendizaje por proyectos

De acuerdo con el PEI, del enfoque de competencias surge el aprendizaje por proyectos, que es una estrategia didáctica activa y de trabajo colaborativo, es decir, una propuesta metodológica que crea las condiciones necesarias para que el Instructor sea el mediador del proceso de enseñanza-aprendizaje con unos ambientes de aprendizaje tecnológicamente dotados para el proceso de formación para que el aprendiz asuma su rol activo a través de la implementación de guías de aprendizaje como instrumento por medio del cual se orienta el proceso en el SENA con carácter innovador y actualizado según las necesidades del programa y del sector productivo, siendo una propuesta diseñada por el Instructor donde el aprendiz asume el reto de búsqueda del conocimiento.

En este mismo orden de ideas, se ubica la actividad de aprendizaje que de acuerdo con lo establecido en El PEI y (Saldaña Duque & Torres Ríos, 2016). En su publicación de una mirada a la formación profesional integral desde la perspectiva de las actividades de aprendizaje del SENA. Es el conjunto de procedimientos, acciones y operaciones ejecutados por el aprendiz en el marco de las áreas de desarrollo cognitivo, procedimental y valorativo-actitudinal, orientados hacia el logro de los Resultados de aprendizaje contemplados en el proyecto formativo.

Según (Saldaña Duque & Torres Ríos, 2016). Se podría resumir, que la acción del instructor está direccionada a la planificación de actividades de aprendizaje que dan respuesta no solo a los resultados de aprendizaje, sino a las necesidades, problemáticas, acontecimientos sociales, humanos y reales actuales, De ahí la importancia en la estructura lógica donde se interrelacionan el resultado de aprendizaje, las actividades del proyecto, los criterios de evaluación y las técnicas didácticas a emplear para darle sentido a la propuesta planteada.

Por lo anterior, se profundiza en el concepto de Aprendizaje Basado en Proyectos Según Blank (1997, citado por (García, 2015) que es considerado como:

“un modelo de aprendizaje en el que los estudiantes planean, implementan y evalúan proyectos que tienen aplicación en el mundo real más allá del aula de clase Bajo la concepción constructivista, el aprendizaje por proyectos se vislumbra como un escenario ideal, donde los alumnos se responsabilizan de su propio aprendizaje, ya que esta estrategia de enseñanza establece un modelo de instrucción genuino en el que los estudiantes son capaces de planear, implementar y evaluar proyectos que tienen aplicación en el mundo real”.

Los proyectos se integran en el Programa de Formación y se desarrollan con la metodología del aprendizaje basado en proyectos donde los aprendices planean, implementan y evalúan proyectos que tienen en cuenta las necesidades reales del sector productivo, en contextos reales, este tipo de aprendizaje permite tener escenarios reales e ideales donde los estudiantes se responsabilizan de su propio aprendizaje, porque parten de una necesidad o una situación problemática identificada y empiezan su recorrido por el proceso de formación con el fin de encontrar diferentes soluciones viables, reales e innovadoras que se dirigen a la generación de conocimiento y en el desarrollo de las diferentes competencias del aprendiz en formación. Una de las ventajas del aprendizaje basado en proyectos es que se mantiene al aprendiz motivado y comprometido durante todo su proceso de formación, al ser el quien eligió

las temáticas relevantes para el logro de sus resultados de aprendizaje dentro de las competencias del programa de formación.

De acuerdo con lo anterior, Esta modalidad de enseñanza aprendizaje posee cinco características clave Según (Blumenfeld et al., 1991;Krajcik, et al.,1994; Krajicek, Czerniak, & Berger 2002 citados en (Felipe et al., 2015) que son:

- 1) Inicia con una pregunta que direcciona el problema a resolver.
- 2) Los aprendices exploran las soluciones, aplicando y aprendiendo de las ideas más importantes para la solución.
- 3) La comunidad se engancha en actividades colaborativas para solucionar el problema.
- 4) Los estudiantes desarrollan conceptos, tecnologías, procedimientos, entre otros productos de conocimiento que resuelven el problema, y finalmente
- 5) los estudiantes generan productos tangibles direccionados a la solución, que son socializados durante el aula de clase.

En este sentido, el SENA emplea el aprendizaje por proyectos y se ve reflejado en la formulación de un Proyecto Formativo donde se articulan los conocimientos mediante el análisis interdisciplinar, su planeación y el desarrollo se realizan con un enfoque que permite la investigación aplicada, a partir de la formulación de un problema y el desafío de encontrar alternativas de solución viables y factibles que impliquen el mejoramiento y/o la transformación de un contexto real en el sector productivo y laboral.

En este mismo orden de ideas, se pueden identificar las etapas esenciales en el aprendizaje basado en proyectos Según Krajcik (2006, citado en (Rivera, 2021) Las etapas son:

- “Generar una pregunta en la que reflexionen sobre lo que reconocen como problemática (...) desde este reconocimiento plantear un tema o pregunta concreta para investigar, partiendo de un contenido concreto con metas y tiempos establecidos, abordando el problema o situación evidenciando el reconocimiento de sus realidades.
- Desarrollar una planeación del trabajo, se trabaja en equipo, para formular preguntas que dirijan la investigación hacia la explicación, predicción y elaboración de una propuesta con metas, compromisos, materiales y actividades; se definen objetivos y responsabilidades en pro del aprendizaje que se desea obtener con voz y voto para cada integrante.
- Determinar que se espera con la ejecución: en esta etapa, se negocian compromisos y se toman decisiones relacionadas con contenidos esenciales

para cada propuesta; la puesta en práctica de lo planeado. El docente es motivador, asesor y orientador del proceso a desarrollar, propiciando en los estudiantes interrogantes sobre el perfeccionamiento de una investigación innovadora que fomente competencias, capacidades y habilidades.

- Consolidar una evaluación que propicie la retroalimentación y revisión en conjunto, en la que se priorice la organización y avance del equipo desde la planeación dando cuenta que las ideas previas, las preguntas, el lenguaje y la interacción de conocimiento son esenciales en la formulación y ejecución de un proyecto.” (pag 28).

En ese sentido, el desarrollo de las competencias de los programas del SENA, permiten que el aprendiz analice, planee ejecute y evalúe un proyecto que esta direccionado con una problemática o necesidad del contexto productivo y social fortaleciendo su desempeño para el mundo laboral.

2.2.4. Modelo pedagógico

El modelo pedagógico que se empleara en esta propuesta de intervención es el modelo pedagógico constructivista. Teniendo en cuenta que en el constructivismo se ve el aprendizaje como un proceso en el cual el estudiante construye activamente nuevas ideas o conceptos basados en conocimientos presentes y pasados. En palabras de (J. Rodríguez et al., 2009).“El aprendizaje se forma construyendo nuestros propios conocimientos desde nuestras propias experiencias. Estas experiencias permiten generar conocimientos y se conocen como proceso social de construcción del conocimiento”.

Asimismo, (Ausbel 1968) que es citado por (Peña, 2020) Con este pensamiento desarrolló la teoría del aprendizaje basado en progresos significativos. Adicionalmente es relevante mencionar a Bruner (2011) que es citado por (Israel et al., 2020) Donde subraya que “la importancia de la categorización en el desarrollo cognitivo. Cabe definir la categorización como un proceso de organización e integración de la información con otra información que ha sido previamente aprendida”.

En esta misma línea de aprendizaje se introduce el Conectivismo como una línea que se deriva del Constructivismo. La importancia que tiene el conectivismo es que sus defensores argumentan que Internet cambia la naturaleza esencial del conocimiento. (Muñoz Barahona, 2021). En su artículo Tecnología, Conocimiento y Sociedad, citan a

Downes “quien hace una clara distinción entre el constructivismo y el conectivismo: En el conectivismo, una frase como “construir significado” no tiene sentido. Las conexiones se forman naturalmente, a través de un proceso de asociación, y no se “construyen” a través de algún tipo de acción intencional... Por lo tanto, en el conectivismo, no existe un concepto real de transferencia de conocimiento, de creación del conocimiento o construcción del conocimiento. Por el contrario, las actividades que realizamos en las prácticas con el fin de aprender son más sobre el crecimiento o el desarrollo de nosotros mismos y nuestra sociedad en cierta forma (conectadas)”. (Downes 2007, pag 54)

Para (Siemens, 2004). “las conexiones y la forma en la fluye la información dan como resultado el conocimiento, existente más allá del individuo. El aprendizaje se transforma en la capacidad de identificar los flujos significativos de información y de seguir esos flujos significativos”. El enfoque está direccionado al aprendizaje en la era digital. Siemens fue uno de los autores de la creación del primer curso masivo abierto online, donde se evidencia la orientación para explicar y su modelo conectivista del aprendizaje.

Es importante mencionar que la evolución del conocimiento nos lleva a la reflexión la forma en que el estudiante llega a la construcción de este, lo aprendido en las instituciones los involucra en la realidad de los cambios y a la combinación de un conjunto de áreas disciplinarias presentes en el proceso, ya que no se aprende únicamente con la educación formal sino a través de vías alternativas y convierte el aprendizaje en un proceso continuo a lo largo de su vida, organizando, exponiendo y recibiendo modificaciones a través de la tecnología.

En este mismo orden de ideas se entiende que el aprendizaje debe ser descubierto de forma activa por los aprendices más que la asimilación pasiva de conocimientos. Por lo tanto, El instructor es un agente mediador y guía a través de actividades motivadores que permitan que

ellos logren descubrir el conocimiento por su propia cuenta, tener la capacidad de indagar, cuestionarse, formar nuevas ideas, realizar conjeturas y plantear sus propias opiniones y puntos de vista. Este tipo de aprendizaje brinda algunas ventajas que se atribuyen a generar una participación activa del estudiante a través de la automotivación y enriquecimiento de saberes, desarrollando la capacidad crítica y el compromiso por mayores niveles de responsabilidad frente a su propio proceso de aprendizaje.

2.2.5. OVA objeto virtual de aprendizaje

Según el Ministerio de Educación Nacional (2006). citado en (Castrillón, 2011). Un objeto virtual de aprendizaje (OVA):

“Es un material estructurado de forma significativa, digital, dirigido al aprendizaje, que puede ser distribuido y consultado a través de Internet; además, un OVA debe contar metadatos (fichas de registro) consistente en listados de atributos que describen el uso del objeto y permiten su catalogación e intercambio”.

Bajo estos conceptos el Ministerio consideró la siguiente tipología de objetos:

“simuladores, cursos, multimedia, tutoriales, multimedia, animaciones, videos, documentos interactivos y colecciones de imágenes estáticas”.

2.2.6. Tecnologías del Empoderamiento y la Participación (TEP).

Con las Tecnologías del Empoderamiento y la Participación (TEP) Según (Mayorga, 2020):

“Se promueve la colaboración, pero en un marco de interacción, reflexión, construcción conjunta de aprendizajes que permiten no solamente aterrizar en el conocimiento de un contenido sino contextualizarlo para situarlo con base a las necesidades de formación que cada integrante de la comunidad de aprendizaje tenga”. (Pag 2)

De esta forma se pueden implementar estrategias centradas en el estudiante y su aprendizaje significativo y colaborativo con los demás estudiantes de acuerdo a las necesidades de aprendizaje que tenga cada individuo. En este mismo orden de ideas Pinto & Díaz (2015,

citado en (Mayorga, 2020). Menciona que “las competencias tales como la autogestión y el autoaprendizaje deben estar en un proceso de desarrollo continuo, de tal manera que sean el elemento clave para ubicar, participar, en estos ambientes cooperativos-colaborativos”.

En este mismo sentido, se genera la interacción de todos los actores del proceso de formación en ambientes virtuales de aprendizaje con el uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) y las Tecnologías del Aprendizaje y del Conocimiento (TAC) para fortalecer el proceso de interacción de forma dinámica y agradable y para el logro de los resultados de aprendizaje. Para lograr esto, es importante el conocimiento, el uso y la exploración de los recursos didácticos que proporcionan las TIC dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje a través de las TEP incorporando novedosas estrategias didácticas de enseñanza, con la posibilidad de planificar los contenidos de los currículos institucionales para responder a las necesidades educativas de los integrantes de la comunidad educativa y la realidad actual.

2.4. Marco legal

A continuación, se señalan los documentos de referencia, varios de ellos de leyes, artículos de la constitución política de 1991 que le aportan el sustento legal a la realización de esta propuesta de intervención pedagógica.

En primera estancia esta la Ley 181 de 1995, en su artículo tercero y numeral 5°, que plantea la exigencia de garantizar el acceso de las personas a la práctica del deporte y la recreación; y, en el numeral quinto, especifica la necesidad de “fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social”. En apoyo esta propuesta se reglamente la Ley 715 de 2001 (Congreso de la República, 2001), todos los municipios deben proponer un plan local del deporte, recreación y aprovechamiento del tiempo libre, y debe hacerse seguimiento y evaluación de este con la participación comunitaria.

De acuerdo con la Constitución Política de Colombia de 1991 se resaltan los siguientes:

Artículo 44. Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión.

Artículo 52 establece que el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano.

Artículo 79 establece que todas las personas tienen derecho a gozar de un ambiente sano.

La normativa que se tiene en cuenta para ambientes saludables y actividad física se menciona a continuación:

Ley 375 del 1997 es la Ley de la juventud establece que el Estado debe garantizar el ejercicio del derecho de los jóvenes a la recreación, práctica de deporte y aprovechamiento creativo del tiempo libre. Para esto dispondrá de los recursos físicos, económicos y humanos necesarios.

Ley 715 de 2001 que señala que corresponde a las entidades territoriales, coordinar acciones entre los municipios que permitan fomentar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física.

La normativa sobre alimentación saludable se contempla con el Decreto 2055 de 2009 crea la Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional -CISAN- la cual tendrá a su cargo la coordinación y seguimiento de la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional -PNSAN-, siendo la instancia de concertación entre los diferentes sectores involucrados en el desarrollo de la misma. Le asigna, entre otros, apoyar el mejoramiento de las capacidades institucionales para la seguridad alimentaria y nutricional en los niveles territoriales y en los ámbitos público y privado.

Otras normas que incluyen dos o tres temáticas a tratar: actividad física, alimentación saludable y control del tabaco son la Ley 1122 de 2007 que está constituida por el conjunto de políticas que buscan garantizar, de una manera integrada, la salud de la población por medio de acciones de salubridad dirigidas tanto de manera individual como colectiva, ya que sus resultados se constituyen en indicadores de las condiciones de vida, bienestar y desarrollo del país. Dichas acciones se realizarán bajo la rectoría del Estado y deberán promover la participación responsable de todos los sectores de la comunidad. Su objetivo será la atención y prevención de los principales factores de riesgo para la salud y la promoción de condiciones y estilos de vida saludables, fortaleciendo la capacidad

En la Ley 1355 de 2009. Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a ésta, como una prioridad de salud pública y adopta medidas para su control, atención y prevención. En su artículo 2 plantea que, “Las determinaciones establecidas en esta ley serán aplicables a las Entidades y Organizaciones del Estado a nivel nacional y territorial responsables de promover los ambientes sanos, la actividad física, la educación, la producción y la distribución de alimentos; así como a las entidades encargadas de la prestación y la garantía de los servicios de salud y los sectores de transporte y seguridad vial. Serán beneficiarios de esta ley la población colombiana, en especial los grupos vulnerables”. La revisión de la normatividad nacional presenta la Ley 1355 de 2009 (Congreso de la República, 2009), declara la obesidad como una enfermedad crónica de salud pública, causa directa de otras enfermedades y, por lo mismo, factor de incidencia en la tasa de mortalidad colombiana.

De acuerdo con lo anterior esta Ley establece que los diferentes sectores de la sociedad deben implementar una alimentación balanceada y saludable, y promueve acciones para el incremento del número y la calidad de las clases de educación física en los niveles de educación inicial, básica y media vocacional, las cuales deben contar con el personal idóneo y formado para ello. Otro complemento de ésta, se evidencia en la Ley 1438 de 2011, la cual establece la inclusión de programas de educación en salud y promoción de prácticas saludables desde los primeros años de educación escolar le asigna al Gobierno la responsabilidad de reglamentar la inclusión de programas de educación en salud y promoción de prácticas saludables desde los primeros años de educación escolar (Congreso de la República, 2011).

En este mismo sentido, también se ubica el Programa Nacional de hábitos y estilo de vida saludable. Coldeportes. (2014). Que busca fortalecer e incentivar la creación de programas que

fomenten la práctica regular de la actividad física y la promoción de hábitos y estilos de vida saludable (HEVS), para mejorar la calidad de vida, el bienestar y la salud de la población colombiana. También apoyar las iniciativas generadas por los Entes Deportivos Departamentales y Municipales que permitan favorecer el acceso de la población a una oferta con cobertura y calidad con el fin de fomentar positivamente procesos de socialización, autocuidado, desarrollo humano, sentido de pertenencia, apropiación de espacios públicos, respeto por la diferencia y la tolerancia.

Por lo anterior, existe un acuerdo que es de gran relevancia y es el Acuerdo 614 de 2015 “Por medio del cual se establecen estrategias para el control de la obesidad y el sobrepeso en el Distrito Capital y se dictan otras disposiciones”. La Administración Distrital, en cabeza de las Secretarías de Salud, Integración Social y Educación, crearán programas dirigidos a la comunidad educativa en general y a los estudiantes en particular, con énfasis en hábitos de vida saludable, promoción de la salud y prevención de sobrepeso y obesidad.

Dentro del Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021 -PDSP 2012 – 2021 se estableció las metas relacionadas con la promoción de la actividad física dentro de la dimensión “Vida Saludable y Condiciones no Transmisibles”, componente “Modos, Condiciones y Estilos de Vida Saludable”. Por último, se menciona en la Agenda Interministerial para el desarrollo de estrategias de promoción de actividad física, el 07 de septiembre de 2009, por el Director de Coldeportes y la Ministra de Cultura, la Ministra de Educación y el Ministro de la Protección Social, donde se acogen las recomendaciones de la “Estrategia Global de Dieta, Actividad Física y Salud de la OMS al Plan Decenal de Salud Pública el cual se encuentra en proceso de construcción y que nuevamente incluirá a las ECNT como una prioridad nacional.

3. Diseño de la investigación

3.1 Enfoque y tipo de investigación

Para esta propuesta se quiere implementar un enfoque de investigación cualitativo desde la perspectiva de Taylor y Bogdan (citados por (Pereira, 2011) se concibe la investigación cualitativa como “(...) aquella que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas y la conducta observable” (p. 22). En este mismo sentido, Salgado (2007 citado por (Pereira, 2011) afirma que “el diseño, en el marco de una investigación predominantemente cualitativa, es flexible y abierto, razón por la cual ha de ajustarse a las características, no solo del objeto de estudio, sino también a las condiciones en que se circunscribe”. Dada la necesidad de atender a la problemática encontrada en el CEET-SENA se pretende realizar un estudio descriptivo que Según Rosana Guber (2004, citada por (Aguirre & Jaramillo, 2015)Se cree que:

“Las especificaciones detalladas del contexto son las que posibilitan que nos sorprendamos en el campo y a su vez sean el fundamento de la teorización (...). "La especificación no aporta a la explicación del nivel teórico, como se ha pretendido en numerosas investigaciones antropológicas; aporta sí la materia sobre la cual se estructurará la teorización, hacia una explicación que incluya a los actores en sus contextos específicos"(pag 187).

Respondiendo de esta forma a las causas de los eventos físicos o sociales que se puedan presentar en una población objeto de estudio. También permite explicar por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se da este.

El método de investigación a trabajar en esta Propuesta de intervención es Investigación-Acción que es definida por Kemmis (1988 citado por (E. Rodríguez & C-h, n.d.) Como:

“[...] Una forma de indagación autoreflexiva realizada por quienes participan (profesorado, alumnado, o dirección, por ejemplo) en las situaciones sociales (incluyendo las educativas) para mejorar la racionalidad y la justicia de: a) sus propias prácticas sociales o educativas; b) su comprensión sobre las mismas; y c) las situaciones e instituciones en que estas prácticas se realizan (aulas o escuelas, por ejemplo)”. (Pag 4)

En este mismo orden de ideas, se deben tener en cuenta fases como: planificación, actuación, observación y finalmente reflexión, Según (Tesouro Cid et al., 2007). En la publicación “Mejoremos los procesos de enseñanza-aprendizaje mediante la investigación-acción de la Revista Iberoamericana de educación”. Por lo anterior, para la aplicación de estas fases es importante que se realicen un ciclo completo e ir realizando las mejoras para ir retroalimentando los resultados obtenidos en la investigación, así como de las relaciones existentes entre instructores y aprendices en el proceso de aplicación de la propuesta. Asimismo, se hace necesario reflexionar acerca de la acción conseguida tras la aplicación y la implicación por parte de todo el grupo para generar alternativas de mejora continua del proceso de formación en la competencia transversal del programa “Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de Actividad física en los contextos productivos y sociales”.

3.2 Línea de investigación institucional

La línea de Investigación institucional para la aplicación de esta propuesta de intervención es “**Evaluación, aprendizaje y docencia**”. respecto a esta línea de investigación se pueden evidenciar tres ejes fundamentales: evaluación, aprendizaje y currículo, siendo estos tres considerados altamente esenciales en las propuestas de intervención pedagógica porque permiten generar un impacto significativo en los procesos formativos y realizar un análisis pertinente de la incidencia que tendría el uso de las TIC en el área de Educación física e integración de las mismas en el contexto de la presencialidad y la virtualidad que es el interés de esta investigación, En este mismo sentido, se requieren de esta línea de investigación en los diferentes retos que se presentan en el sistema educativo contemporáneo.

En este mismo orden de ideas, esta línea de investigación busca ajustarse al desarrollo histórico institucional. En lo esencial, porque prevalece la responsabilidad para desarrollar

propuestas integrales con un alto contenido investigativo e innovador que permita mejorar los procesos de formación con calidad. Es por ello, por lo que la responsabilidad está en la evaluación permanente de los procesos educativos, además debe ser asumida como parte integral del proceso educativo.

Por lo anterior, esta línea de investigación concibe la educación como proceso complejo, inacabado e incierto que requiere del acompañamiento de la evaluación para identificar logros y oportunidades para el mejoramiento continuo de los procesos formativos.

El grupo de investigación al cual se vincula esta propuesta de intervención es la razón pedagógica el cual está catalogado en Clasificación: B según Min ciencias (Convocatoria 833 de 2018), este grupo reúne diferentes intereses concentrados en la generación y renovación de conocimientos través de las diferentes propuestas investigativas que realizan tanto docentes como estudiantes interesados en mejorar los ejes del quehacer pedagógico, que permiten emplearse dentro de los procesos de enseñanza y aprendizajes.

Dentro de este marco, se fundamenta el campo disciplinar de la pedagogía. El cual considera como primer eje; el de la enseñanza que concentra problemáticas referentes con la docencia, los métodos, las didácticas generales y especiales, los sistemas de evaluación, el currículo, la evaluación y las mediaciones físicas, tecnológicas y humanas. En segundo orden está el eje: quehacer docente; el cual permite la exploración de los aprendizajes, considera las problemáticas de estudiantes, necesidades, estilos de aprendizaje, inteligencias y habilidades particulares de los estudiantes, la familia, los ambientes escolares, las condiciones del contexto económico, político, social, cultural, ético y estético.

La línea de mediación tecnológica en Educación permite que las tecnologías de la información y la comunicación se incorporen en el contexto educativo como agente mediador de

los procesos de enseñanza-aprendizaje, apuestas creativas, innovadoras, incluyentes, flexibles e interactivas, que convocan a experiencias educativas mucho más significativas y pertinentes. Porque la tecnología está cambiando la forma de concebir la educación. Asimismo, la globalización permite que se transformen los escenarios y roles en el contexto académico e investigativo, implementando propuestas direccionadas a las nuevas exigencias del mercado y la productividad de los países, llevando a las instituciones educativas a reflexionar y readaptarse, desde su praxis y las didácticas empleadas con TIC.

3.3 Población y muestra

La población objeto son los aprendices del Tecnólogo en Electricidad Industrial del Centro de Electricidad Electrónica y Telecomunicaciones CEET- SENA. Jornada diurna. Sociodemográfico, estrato 2 y 3. Con edades comprendidas entre 18 a 50 años, Género: Masculino y femenino.

De acuerdo con la población se aplicará una plantilla de Estilos de aprendizaje con los grupos asignados en el CEET al iniciar el trimestre de formación, para identificar los estilos de aprendizaje de los aprendices y clasificarlos en: Asimilador, Divergente, Convergente y Acomodador y así orientar una formación que apunte a los diferentes estilos de aprendizaje.

En este mismo sentido, para establecer la muestra se ha realizado un cálculo de muestreo aleatorio simple para población finita o conocida con la siguiente fórmula:

$$n = \frac{Z_{\alpha}^2 \cdot N \cdot p \cdot q}{i^2(N-1) + Z_{\alpha}^2 \cdot p \cdot q}$$

Donde: $Z_{\alpha}=0.05=1.96$

$N=80$

$p=0.7$ y $q=1-p=1-0.7=0.3$

$i=10\%=0.1$

n=27

De acuerdo con la fórmula aplicada a (80 sujetos), La muestra será de 27 aprendices para la aplicación de la propuesta de intervención.

3.4 Instrumentos de investigación

3.4.1. Instrumentos de diagnóstico

Para determinar la realidad problemática planteada en esta propuesta de intervención se ha partido de la situación actual “pandemia” observándose la necesidad de plantear una estrategia que permita abordar el componente del saber y del hacer desde la virtualidad para la competencia transversal de la Competencia de Hábitos de vida saludable, competencia que se orienta de forma presencial en los programas del CEET- SENA. Dentro de este orden de ideas, el interés y la oportunidad de integrar las TIC en dicha propuesta radica en el uso básico que se ha dado en esta área, por ser meramente de consulta en el contexto del aprendizaje. Por lo anterior, se genera la adaptación de los contenidos a través de herramientas TIC en la Competencia de Hábitos de vida saludable por parte de la Instructora del área de educación física, del CEET- SENA jornada diurna. Así como también la revisión documental que se llevó a cabo para determinar la pertinencia del cuestionario a aplicar para esta propuesta de intervención.

De acuerdo, se trabajará con un cuestionario diagnóstico llamado “Fantástico”, estructurado en el formulario de Google dirigido a los aprendices del Tecnólogo en Electricidad Industrial. La primera página del cuestionario será estructurada con datos personales, número de del grupo, género, programa de formación y en la segunda página se ubicará un cuestionario adaptado del Cuestionario “FANTASTICO” tomado de (Bazan & Carcausto, 2019). Modificado por el autor para aplicarse a través de Google Forms. Con preguntas de selección múltiple con varias opciones de respuesta para evaluar el estilo de vida de los participantes.

En cuanto a la estructura del cuestionario se puede mencionar que en la segunda parte del cuestionario se ubican 31 preguntas que permitirán determinar el Estilo de vida de los aprendices participantes de esta propuesta de intervención, pero adaptado al formulario Google porque este cuestionario viene en forma de acróstico. Este instrumento se caracteriza por ser un cuestionario breve y sencillo, su aplicación no tarda más allá de 15 minutos, ya que cuenta con 31 preguntas, distribuidas en 10 dimensiones que son: (Ver Anexo 1) <https://forms.gle/6oZoqe3VEA3YYUqz6>

F: Familiares y amigos

A: Actividad física y social

N: Nutrición

T: Toxicidad

A: Alcohol

S: Sueño y estrés

T: Tipo de personalidad y satisfacción escolar

I: Imagen interior

C: Control de la salud y sexualidad

O: Orden.

Sección 1 de 2

CUESTIONARIO FANTÁSTICO

Estimado Aprendiz, el siguiente instrumento denominado "FANTÁSTICO" es una herramienta que se utilizara para la aplicación de la propuesta de intervención a cargo de la Instructora Ledy Aguirre Caicedo para verificar y evaluar su estilo de vida en la Competencia GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES. Herramienta de diagnostico para optar por el título de Especialista en Informática para el aprendizaje en Red.

A continuación encontrará las preguntas del Cuestionario "FANTÁSTICO" Por favor responda a la mayor brevedad y de la forma más sincera posible. Recuerde, no hay respuestas correctas o incorrectas.

En caso de presentar alguna dificultad o desee recibir mayor información puede escribir al correo electrónico: lagueirrec@libertadores.edu.co

Nombres y Apellidos
 Texto de respuesta corta

Numero de ficha
 Texto de respuesta corta

1. Tengo con quien hablar sobre cosas que son importantes para mí:

Siempre

A veces

Nunca

2. Yo doy atención

siempre

A veces

Nunca

3. Yo recibo atención:

Siempre

A veces

Nunca

A: ACTIVIDAD FÍSICA Y SOCIAL
 Descripción (opcional)

4. Asisto a un grupo conformado (grupos de scouts, cruz roja, deportivo, religioso, cultural o juvenil):

siempre

Ver Anexo 1 Cuestionario Fantástico. Santiago-Bazan, C., & Carcausto, W. (2019).
 Modificado por el autor.

Representadas por interrogantes que implican una mayor objetividad en la respuesta con una visión integradora que facilita conocer un panorama general del estilo de vida de los aprendices que participaron en este proyecto, adicionalmente será insumo para realizar el diagnóstico de la población objeto a quien serán dirigidos los contenidos temáticos que se

abordan dentro de la Competencia Generar hábitos de vida saludable durante la aplicación de esta propuesta de intervención.

4. Propuesta de intervención

4.1. Título de la propuesta

PROMOVIENDO HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

4.2. Descripción de la propuesta

La propuesta de intervención disciplinar se plantea para fortalecer los contenidos de la Competencia “Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales” en la tecnología de Electricidad Industrial del CEET- SENA, Bogotá, D.C. a través de un OVA en Classroom que permita la utilización de recursos didácticos y tecnológicos en el proceso de formación de los estudiantes y generar un impacto en la alternativa de formación virtual y presencial a los programas que se venían realizando de forma presencial debido a la “pandemia” para que los aprendices puedan acceder de forma autónoma, didáctica e interactiva en el desarrollo de los contenidos temáticos de la competencia durante el proceso de formación.

De este modo se busca promover en el aprendiz la adquisición de conocimientos a través de la utilización de tecnología digital para mejorar el proceso de aprendizaje basado en un aprendizaje activo, cooperativo, reflexivo y significativo bajo el modelo constructivista que es asumido por Serrano, González, Fonet, Ramírez y Lahera (2015) citado por (Serrano Tamayo et al., 2020) como:

“Aquel modelo que mantiene y desarrolla a la persona, tanto en los aspectos cognitivos, sociales y afectivos del comportamiento; no es un mero producto del ambiente ni un simple resultado de sus disposiciones internas, sino una construcción propia que se va produciendo día a día como resultado de la interacción de estos dos factores con un posicionamiento psicológico predominantemente constructivista”

Que permite establecer un marco teórico y una metodología que aporten gran sentido y valor al proceso de formación.

A continuación, encontrara el Link de acceso al OVA. <https://cutt.ly/BQ8D4mO>

4.3. Plan de acción

4.3.1. Objetivo

Utilizar las herramientas TIC en la elaboración de un OVA en Classroom para la competencia Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales en la tecnología de Electricidad Industrial del CEET- SENA, Bogotá, D.C donde los aprendices tengan acceso a los contenidos de la formación virtual del área transversal del programa de formación.

4.3.2. Estrategia y actividades

La estrategia didáctica para esta propuesta de intervención pedagógica se centrará en el enfoque pedagógico flipped learning, De acuerdo con Tourón, (2015, citado por (Martín R. & Tourón, 2017)):

“es un enfoque pedagógico y metodológico paidocéntrico que lleva a personalizar el aprendizaje de cada estudiante, ayudándole a asumir el peso y la responsabilidad de su propio progreso y desarrollo personal, haciendo para ello uso de la tecnología digital como herramienta necesaria para llevar a cabo dicha personalización, al tiempo que se fomenta un aprendizaje más profundo, flexible y creativo, de modo que el profesor se convierte en guía, mentor y consejero en el itinerario de cada alumno hacia el logro de sus metas”. (Pag 189).

El diseño y elaboración de contenidos y actividades debe estar direccionado a que el aprendiz pueda superar los resultados de aprendizaje propuestos en la competencia “Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales” a través de la utilización de herramientas innovadoras y metodologías versátiles dentro de su proceso de formación. En este mismo orden de ideas, se integra el uso de tecnología para acceder a los contenidos temáticos organizados de forma didáctica y dinámica, que puede ser aplicada dentro del ambiente de aprendizaje como fuera del

mismo a través del desarrollo de diferentes estrategias de aprendizaje que le permiten generar nuevo conocimiento, interactuar con sus compañeros, compartir conocimiento, porque Bergman y Sams, 2014; Prieto, 2017 citados en (Serrano Pastor & Casanova López, 2018) consideran que “ El enfoque pedagógico inverso brinda mayor autonomía a los estudiantes, les ofrece recursos multimedia para el estudio y convierte el aula en un espacio interactivo más fluido entre profesores, alumnado y compañeros” (Pag 158).

4.3.2.1 Actividades

La implementación de la estrategia didáctica para esta propuesta de intervención se desarrollará en tres fases o momentos e incluirán las actividades a realizar en la ejecución y se plantean a continuación:

- a) Apertura: Elaboración de contenidos a través de OVA en Exe-learning y aprobación de la Coordinación Académica de la implementación de la propuesta.
- b) Desarrollo: Aplicación de OVA en la AVA Classroom dentro del proceso de formación en los grupos de formación del CEET-SENA específicamente, los aprendices del Tecnólogo Electricista Industrial, en este mismo sentido, se busca realizar la aplicación, seguimiento, evaluación y retroalimentación de las actividades para el adecuado alcance del resultado de aprendizaje a través del desarrollo de los contenidos temáticos de esta estrategia didáctica.
- c) Cierre: El seguimiento y evaluación se realizará a través de la aplicación de una encuesta de satisfacción, que los aprendices diligenciaran una vez finalizado el trimestre de formación, donde se hayan aplicado y desarrollado los contenidos de la competencia “Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales” y puedan evaluar la utilización del OVA y AVA en Classroom, asimismo

se podrá verificar el mejoramiento de los procesos cada trimestre de formación para realizar los ajustes pertinentes.

Esquema plan de Acción

Fases del proyecto	Actividades	Responsables	Beneficiarios	Tiempo de implementacion	Observaciones
Fase Inicial o Apertura	Elaboración de contenidos a través de OVA	Instructor asignado a la competencia transversal: Leidy Aguirre	Aprendices del tecnologo Electricista Industrial CEET-SENA	3 meses	
	Enviar la propuesta a la Coordinacion academica del CEET-SENA	Aprobación Coordinación académica	Aprendices Instructores del area transversal	15 dias	El tiempo puede variar dependiendo del tiempo de respuesta
Fase de desarrollo	Aplicación de OVA en la AVA Classroom	Instructor y aprendices	Aprendices del tecnologo Electricista Industrial CEET-SENA	3 meses	
Fase de cierre o evaluacion	Aplicación de una encuesta de satisfacción	Instructor y aprendices	Aprendices del tecnologo Electricista Industrial CEET-SENA	15 dias	
	Analisis de los resultados de la encuesta	Instructor	Aprendices Instructor	15 dias	De acuerdo a los resultados en la encuesta se realizan los ajustes para el mejoramiento continuo del proceso de formacion

Tabla 1 : Plan de acción; Elaboración propia.

4.3.2.2. Contenidos

A continuacion se ubica una tabla en la cual se encuentran los resultados asociados a la competencia “Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales” los resultados de aprendizaje asociado a Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de higiene y nutrición con los conocimientos de proceso, conocimientos del saber y criterios de evaluación a tener en cuenta en el desarrollo del resultado de aprendizaje.

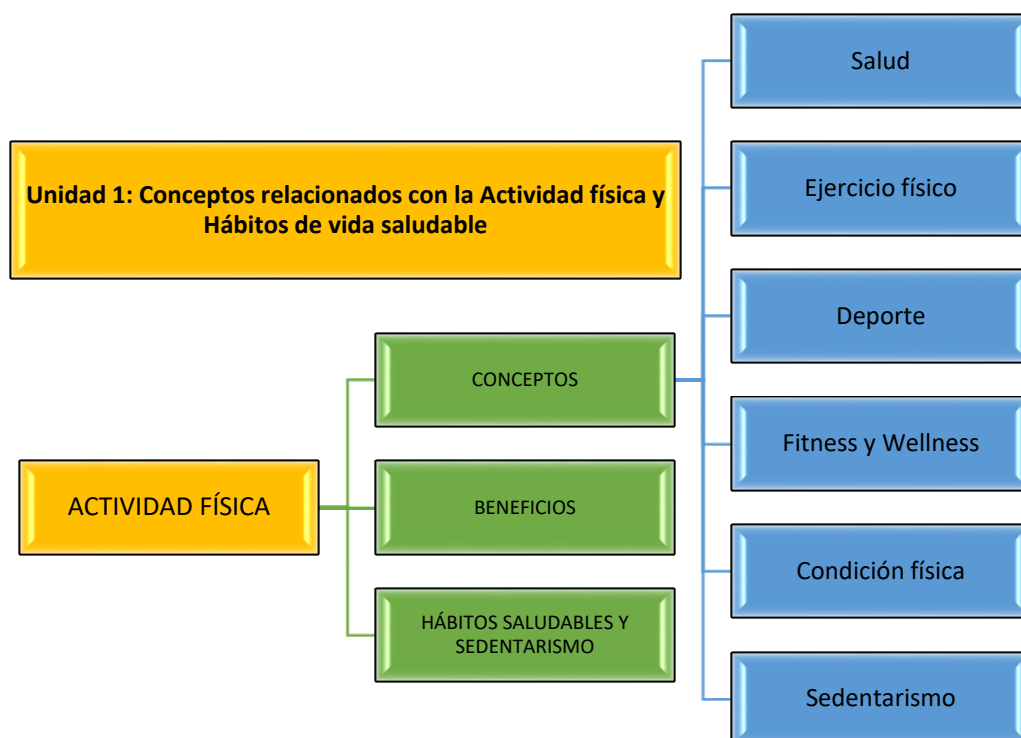
RESULTADO DE APRENDIZAJE	CONOCIMIENTOS DE PROCESO: Subprocesos, procedimientos o actividades de orden cognitivo y motriz realizadas para el logro de los Resultados de Aprendizaje	CONOCIMIENTOS DEL SABER	CRITERIOS DE EVALUACIÓN (Que me permita evidenciar desempeño, producto y conocimiento)
Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.	Interpreta los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social.	Conceptos, características y estilos de vida saludable. Conceptos de nutrición, bases fundamentales y planes nutricionales según actividad laboral Uso adecuado del tiempo libre	Interpreta los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivos y social .

Tabla 2: Matriz de Correlación. Elaboración propia.

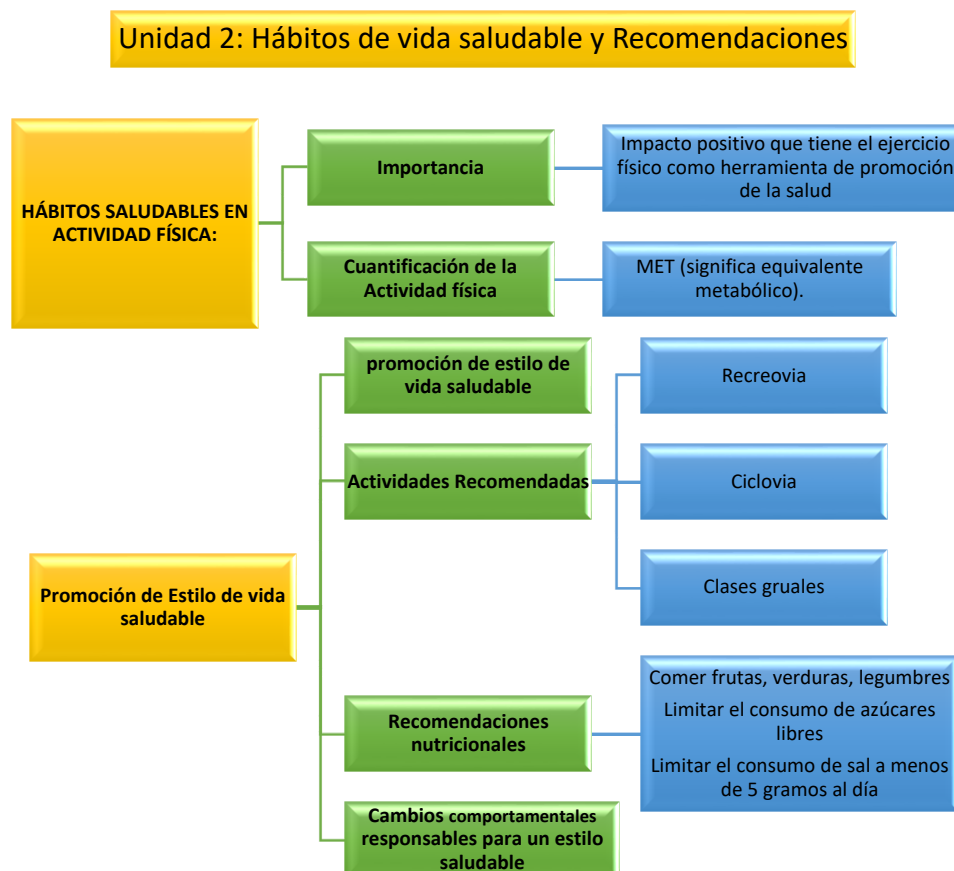
4.3.2.2.1. Contenidos temáticos

Los contenidos temáticos se encuentran organizados en dos unidades que se presentan de la siguiente manera:

Grafica 3: Contenidos Unidad 1



Grafica 4: Contenidos Unidad 2



4.3.2.2.2. Actividades Autonomas

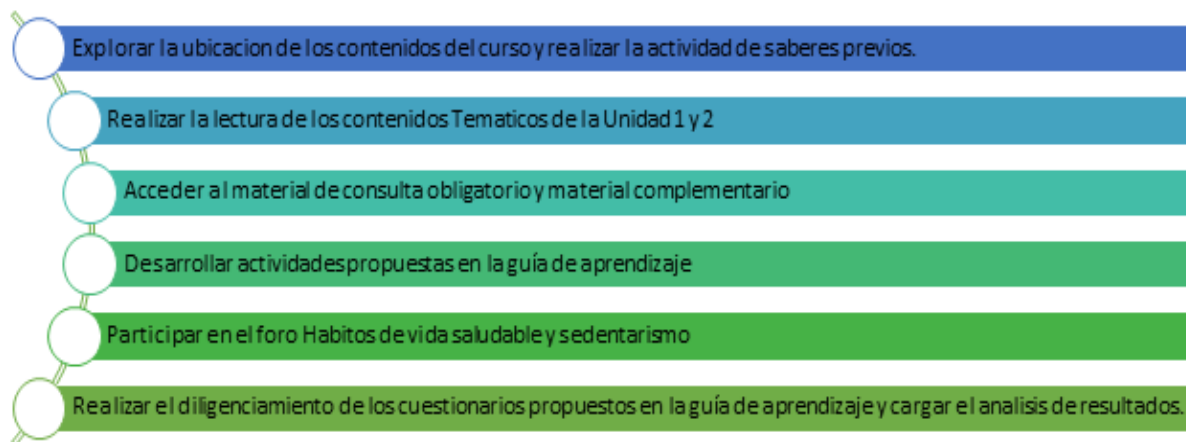
Las actividades autonomas estarán relacionadas la exploración en el ambiente virtual de aprendizaje AVA de Classroom por parte de los aprendices y el desarrollo de actividades propuetsas para el alcance del resultado de aprendizaje Practicar hábitos saludables mediante la apliación de fundamentos de higiene y nutricion.

Las actividades colaborativas están enfocadas en la participación de los estudiantes en un foro ubicando un hilo de conversación y participando de las preguntas de los compañeros.

Ejemplo: Revisar el material de la unidad, revisar material de consulta obligatorio y participar en foro Hábitos de vida saludable y sedentarismo.

4.3.2.2.3. Desarrollo de actividades

Las actividades están proyectadas para tener encuentro sincrónico cada semana para la explicación y retroalimentación de los temas, asimismo la asignación de trabajo en casa y se organizan en el siguiente esquema:



4.3.3. Recursos

Los recursos que se necesitan para la adecuada implementación del AVA en Classroom son de carácter:

Técnico: Recurso didáctico

Humano: Instructor, Aprendices.

Físico: Computadores, Tablet y/o celular.

Administrativo: El respaldo de la Coordinación de la institución, los instructores de las competencias transversales específicamente de la competencia “Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales”, los que se espera respalden la realización de esta estrategia didáctica.

Tecnológico: Un computador para la elaboración y producción de contenidos temáticos y materiales que se incluirán en el AVA. La base del AVA será Classroom, que es una herramienta

que permitirá la creación del aula virtual que se utilizará para el desarrollo y aplicación de la estrategia didáctica propuesta. Adicionalmente, la institución cuenta con herramientas tecnológicas para que los aprendices puedan hacer uso en el proceso de aplicación de la propuesta didáctica.

Las demás aplicaciones que permitan la elaboración de contenidos Exe-Learning, que es una herramienta de código abierto, sencilla y fácil de manejar por los autores de los contenidos sin necesidad de ser un experto. Donde se pueden desarrollar y publicar materiales de enseñanza y aprendizaje basados en la web sin la necesidad de dominar HTML o aplicaciones complicadas de uso en la web. También es una herramienta de software libre con licencia GNU General Public License. Que significa que es gratuito, que su código de fuente está disponible y que se puede modificar. Es una aplicación multiplataforma, que puede funcionar en diferentes sistemas operativos como Linux (incluyendo Lliurex), Windows y Mac OS X de Apple.

Adicionalmente,(Cubero, 2008) Cubero, S. (2008). En su libro “Elaboración de contenidos con EXelearning” menciona que:

“es una herramienta que permite la agrupación y desagrupación de contenidos, también indica que se puede exportar e importar. Dentro de su estructura aporta hojas preestablecidas con diferentes estilos predefinidos y con posibilidad crear plantillas de estilo personalizadas. Tiene la ventaja de ser (Open Source) que es la posibilidad de acceder al código fuente y modificarlo. EXelearning funciona dentro del navegador predeterminado que tengamos definido en nuestro sistema operativo (Firefox, Chrome, Safari, Internet Explorer, Edge etc.). Permite exportar los recursos que se realizan en diferentes formatos como: IMS, SCORM, Sitio Web y Common Cartridge; que es un formato con un nuevo estándar IMS desarrollado para permitir el intercambio de ficheros entre diferentes portales educativos LMS, y que se puede adaptar a otras plataformas como Blackboard Inc, Desire2Learn, Sakai. Se considera que tiene la funcionalidad WYSIWYG de eXe que permite a los usuarios ver cómo se verá el contenido cuando se publique en línea. También se utilizarán el software de elaboración de presentación PowerPoint o Prezzi, entre otras, porque se puede acceder de forma gratuita.

La metodología (Flipped Learning) permitirá que los aprendices accedan a los contenidos temáticos del proceso de formación para ser desarrollado en la intranet del Centro de formación, en sus hogares o en lugares donde pueda tener acceso a una conexión de Internet.

4.3.4. Prototipo del recurso digital

El prototipo del recurso digital para diseñar, organizar los contenidos temáticos que se utilizaran para la estrategia didáctica es EXelearning, que es una herramienta que permite la creación y desarrollo de OVA, es una herramienta de fácil acceso al ser gratuita y fácil manejo para implementar TIC en el proceso de formación, permitiendo generar la creación de diseños preexistente en la plataforma o generar diseños personalizado que integran contenidos acompañados de texto, imágenes gráficos Smart Art, videos, actividades interactivas entre otros elementos. Por lo anterior, la publicación también es práctica y permite un acceso libre a quien comparta la información. Adicionalmente, este prototipo permite ser agregado en Ambiente Virtual de Aprendizaje (AVA), que para esta propuesta se integrará en una AVA de Classroom.

Los insumos que se tomaron como base para la elaboración del OVA son las Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud 2010. El tomo 1 y 2 de Hábitos y Estilos de Vida Saludable del Ministerio de la Protección Social, Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre - COLDEPORTES. Documento técnico con los contenidos para el mejoramiento de la gestión territorial de los referentes departamentales, en la promoción de hábitos de vida saludable, con énfasis en alimentación y prevención del consumo de tabaco a través de la práctica regular de la actividad física. 2011, las Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud; 2020. También publicaciones de Lopategui Corsino, E. (2016). Actividad física: Evolución y delineamientos más recientes. A continuación,

se ubica la gráfica de la herramienta de Exe-learning que será la página de inicio utilizada para la exploración de los contenidos, actividades, material de consulta, material complementario para alcanzar el resultado de aprendizaje Practicar hábitos y estilos de vida saludable:

A continuación, se ubica la gráfica de la herramienta de Exe-learning que será la página de inicio utilizada para la exploración de los contenidos, actividades, material de consulta, material complementario para alcanzar el resultado de aprendizaje Practicar hábitos y estilos de vida saludable:

Grafica 5: Pagina de inicio OVA

The screenshot shows the home page of an OVA (Open Virtual Assistant) titled "GENERAR HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE". The page layout includes a top banner with a green background and the text "Generar hábitos de vida saludable" next to an image of fresh vegetables. Below this is a light green navigation bar with a "menú" button and the main title. A vertical menu on the left lists various sections: "RESULTADOS DE APRENDIZAJE", "MAPA DE CONTENIDOS", "PLAN DE TRABAJO", "Presentación del Instructor", "Saberes previos", "CONTENIDOS TEMATICOS", "CONTENIDOS DE LA UNIDADES", "Tema 1: Conceptos relacionados con la promoción de Actividad física", "Tema 2: Hábitos de vida saludable y Recomendaciones", "Referencias bibliográficas", "MATERIAL DE CONSULTA OBLIGATORIO", "Material complementario", "GUIA DE APRENDIZAJE", "ACTIVIDADES", and "Foro Hábitos de vida saludable y sedentarismo". The main content area features an orange running stick figure icon and the title "Introducción". Below this is a text box with an introductory paragraph about the platform's purpose and a Creative Commons license notice.

En la gráfica 6. Plan de trabajo. Se podrá visualizar en el OVA el plan de trabajo con el proceso de acciones a desarrollar para alcanzar el resultado de aprendizaje.

Grafica 6: Plan de trabajo.

Generar hábitos de vida saludable 117

menú

PLAN DE TRABAJO

Plan concertado

- Explorar la ubicación de los contenidos del curso y realizar la actividad de saberes previos.
- Realizar la lectura de los contenidos Temáticos de la Unidad 1 y 2.
- Acceder al material de consulta obligatorio y material complementario.
- Desarrollar actividades propuestas en la guía de aprendizaje.
- Participar en el foro Hábitos de vida saludable y sedentarismo.
- Realizar el diligenciamiento de los cuestionarios propuestos en la guía de aprendizaje y cargar el análisis de resultados.

Obra publicada con [Licencia Creative Commons Reconocimiento Compartir igual 4.0](#)

menú

GENERAR HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

MAPA DE CONTENIDOS

PLAN DE TRABAJO

Presentación del Instructor

Saberes previos

CONTENIDOS TEMATICOS

CONTENIDOS DE LA UNIDADES

Tema 1: Conceptos relacionados con la promoción de Actividad física

Tema 2: Hábitos de vida saludable y Recomendaciones

Referencias bibliográficas

4.3.4.1. Saberes Previos:

En este botón se encontrará una actividad de video interactivo para verificar los saberes previos con los que cuentan los aprendices antes de iniciar el desarrollo de actividades planteadas.

Grafica 7: Saberes Previos.

Generar hábitos de vida saludable 117

menú

Saberes previos

Mis saberes previos

Estimado aprendiz a continuación encontrara un video interactivo, el cual debe observar y estar pendiente de las preguntas que aparecerán al costado lateral derecho durante la reproducción, permitiendo verificar sus saberes previos sobre temas relacionados con hábitos de vida saludable, actividad física, hábitos alimenticios y promoción de la práctica de actividad física con amigos. Para comenzar, deber dar clip en el botón **Inicio** en el siguiente recuadro.

Mis saberes previos de hábitos de vida saludable

Mis saberes previos de hábitos de vida saludable

Inicio

menú

GENERAR HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

MAPA DE CONTENIDOS

PLAN DE TRABAJO

Presentación del Instructor

Saberes previos

CONTENIDOS TEMATICOS

CONTENIDOS DE LA UNIDADES

Tema 1: Conceptos relacionados con la promoción de Actividad física

Tema 2: Hábitos de vida saludable y Recomendaciones

Referencias bibliográficas

MATERIAL DE CONSULTA OBLIGATORIO

Material complementario

GUIA DE APRENDIZAJE

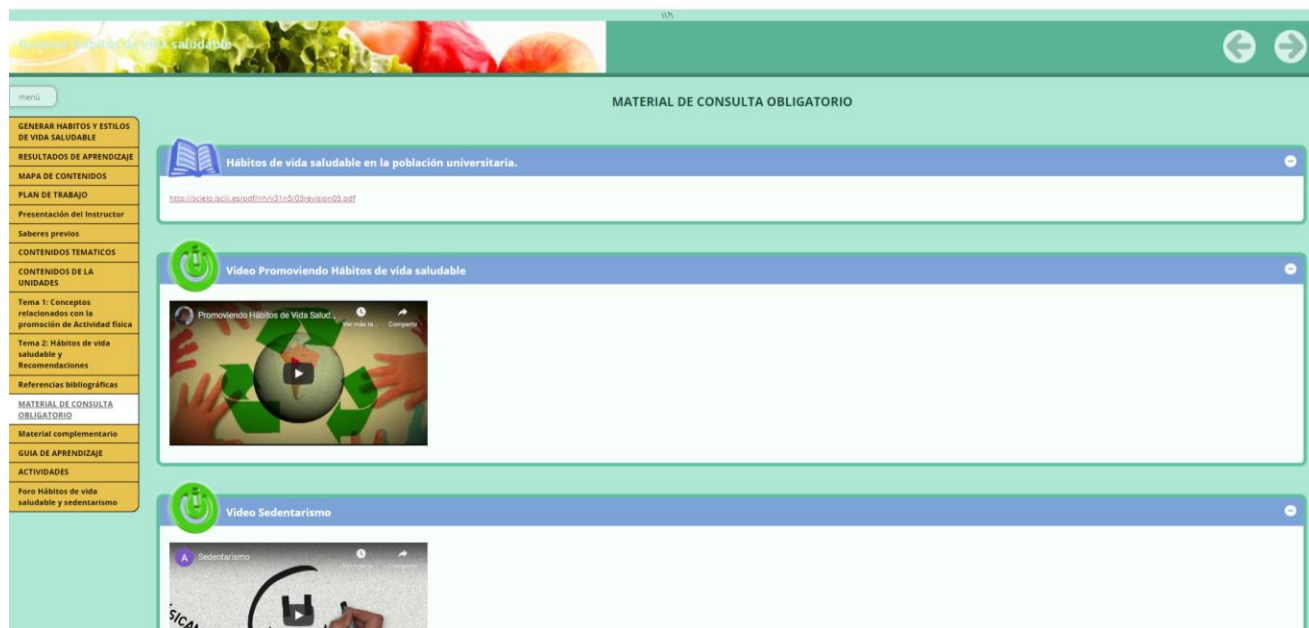
ACTIVIDADES

Foro Hábitos de vida saludable y sedentarismo

4.3.4.2. Material de consulta obligatorio:

En este espacio se encontrarán publicados los artículos, textos, videos de consulta que serán insumo y están relacionados con el desarrollo de las actividades para alcanzar el resultado de aprendizaje.

Grafica 8: Material de consulta obligatorio.



4.3.4.3. Contenidos temáticos

Los contenidos temáticos se dividen en dos secciones, donde se desglosan temas relacionados con conceptos básicos sobre actividad física, deporte, salud, fitness, Wellnes, condición física, hábitos de vida, estilo de vida, Hábitos de vida saludables, Promoción de Actividad física, recomendaciones de un estilo de vida saludable y recomendaciones nutricionales. (Ver grafica 9 y 10)

En la gráfica 9 (Contenidos temáticos. Tema 1: Conceptos relacionados con la promoción de Actividad física) se encontrarán conceptos básicos sobre actividad física, deporte, salud, fitness, Wellnes, condición física, sedentarismo, Beneficios de la Actividad física y la Importancia que tiene la práctica diaria de Actividad física.

Gráfica 9: Contenidos tematicos. Tema 1: Conceptos relacionados con la promoción de Actividad física

Tema 1: Conceptos relacionados con la promoción de Actividad física

Actividad física

En la actualidad, existe confusión sobre los conceptos de actividad física y ejercicio. Una gran cantidad de profesionales y educadores en salud intercambian estos términos como sinónimos. Por lo anterior es importante mencionar la publicación de un artículo de Caspersen, Powell y Christenson (1985). Donde se propuso una definición estándar para los conceptos de actividad física, ejercicio y aptitud física que corresponde a:

Actividad Física: Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en gasto energético. Actividad Física Moderada: Aquella actividad que resulta en un gasto energético fluctuando entre 3 a 6 METs o de 150 a 200 kilocalorías (kcal) por día.
Ejercicio: Aquella actividad física planificada, estructurada, repetitiva y dirigida hacia un fin, es decir, para el mejoramiento o mantenimiento de uno más de los componentes de la aptitud física.
Aptitud Física: Conjunto de atributos que las personas poseen o alcanzan relacionado con la habilidad para llevar a cabo actividades físicas con vigor, eficiencia sin fatigarse en exceso, teniendo un nivel suficiente para disfrutar de pasar tiempo y lidiar con emergencias imprevistas (President's Council on Physical Fitness and Sports, 1971).

Adaptado de "Physical Activity, Exercise and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research" por: C.J. Caspersen, K.E. Powell, y G.M. Christenson, 1985. Public Health Reports, 100(2), p. 128. Recuperado de <http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2073306/> y <http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2071020/> pdf: "Physical Activity and Health" por U.S. Department of Health and Human Services, 1996, p. 2.

La Actividad física se desarrolla en cuatro dominios que están incluidos en la utilización del tiempo libre o recreación, transporte, ocupacional y hogar Caspersen, (1985). En este sentido, debe ser considerada como factor relevante en la vida de las personas, porque su desarrollo está inmerso en las labores que realiza un individuo en su vida cotidiana. Asimismo, se ve en las intervenciones que realizan las entidades del sector público como privado a través de programas que fomentan la promoción de la Actividad física y prevención de la salud. Por ejemplo: La ciclovia, La Recreovia, Practica libre en parques bio-saludables, clases en gimnasios de Tono, Work-out, ciclismo bajo techo, Rumba, Step, aeróbicos, salsa, Pilates, yoga, Cardio box, entre otras. Estas intervenciones permiten la participación de la población en diversas prácticas que contribuyen e impactan a la población en la adquisición de cambios comportamentales en los hábitos y estilos de vida saludable de las personas y a la adherencia de programas de ejercicio físico.

- En el tiempo libre o recreación
- En el transporte
- En el hogar
- En el contexto laboral

En la grafica 10 (Contenidos tematicos. Tema 2: Hábitos de vida saludable y Recomendaciones) se encontrarán Conceptos de Hábitos y estilo de vida, Cuantificación de la Actividad física, Recomendaciones nutricionales y Cambios comportamentales responsables para un estilo saludable.

Gráfica 10: Contenidos tematicos. Tema 2: Hábitos de vida saludable y Recomendaciones

Tema 2: Hábitos de vida saludable y Recomendaciones

Conceptos: Hábitos y estilo de vida

HÁBITOS SALUDABLES EN ACTIVIDAD FÍSICA

Concepto de hábitos de vida y estilos de vida

Cuantificación de Actividad física

Promoción de Estilo de vida saludable

Desde una perspectiva más general, la incorporación de un estilo de vida saludable involucra la adopción de hábitos como alimentación saludable, actividad física regular y las horas de sueño siendo factores protectores para ENT (enfermedades no transmisibles, enfermedades y problemas de salud pública, porque al llevar una vida más activa se evita el sobrepeso, la obesidad y se mejora la salud cardiovascular y cardiovascular, siendo comportamientos primordiales para el buen desarrollo del ser humano en el desarrollo de todas las actividades de su vida diaria, mejorando la calidad de vida y por ende se refleja en el bienestar físico, psicológico y social de cada uno de los individuos.

Los hábitos de vida son conocidos como las aptitudes o comportamientos que pueden asumir las personas en su estilo de vida, estos pueden ser benéficos y crean factores protectores o nocivos generando factores de riesgo para la salud del individuo. También influye la actitud que asumen las personas frente a un riesgo o situación, la forma de expresar sus emociones y sus problemas, el nivel de adaptación que tengan ante los cambios y circunstancias que se puedan presentar en los diferentes contextos de la vida. De esta manera, estas acciones pueden llegar a influir en los hábitos, condiciones y estilo de vida de los individuos y se reflejan en problemas a nivel de salud pública como los son el tabaquismo, alcoholismo, malnutrición, la exposición a agentes infecciosos y tóxicos, violencia y accidentes, entre otros.

Por lo anterior, Un estilo de vida saludable se entiende por conductas saludables aquellas acciones realizadas por un sujeto, que influyen en la probabilidad de obtener consecuencias físicas y fisiológicas inmediatas y a largo plazo, que repercuten en su bienestar físico y en su longevidad. Guadalupe, L. A. O. (2008). En la actualidad la promoción de la salud es un tema de vital relevancia dentro de la atención primaria de la salud, permitiendo que las personas tengan un mayor control de su propia salud, donde se tenga en cuenta una amplia gama de intervenciones sociales y ambientales destinadas a beneficiar y proteger la salud y la calidad de vida del individuo mediante la prevención y solución de las causas primordiales de los problemas de salud, y no centrándose únicamente en el tratamiento y la curación. Canova Barrios, C. J., Quintana-Honores, M., & Álvarez-Miño, L. (2018).

De esta manera es fundamental tener en cuenta las recomendaciones de salud pública que se presentan en las Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios (2020) que están orientadas a toda la población comprendida entre los 5 años hasta los 65 años o más.

Como ya se ha mencionado durante las temáticas vistas, mantenerse físicamente activo pueden prevenir el sobrepeso, la obesidad y otras ENT, que se dan en los individuos. De este modo, si la actividad física, se acompaña de una dieta hipocalórica, esta puede llegar a ofrecer un efecto beneficioso en aquellos individuos que ya tienen sobrepeso u obesidad. Asimismo, se puede presentar una mejora significativa en personas obesas que consiguen mantenerse activas influyendo directamente en el perfil de riesgo para la salud, reduciendo la tendencia a padecer afecciones cardíacas y diabetes Fogelholm y cols., (2006) citado por LE, P. A., L. C. S., (2014).

4.3.4.4. Guía de aprendizaje:

En este enlace el aprendiz encontrará la guía de aprendizaje que se desarrollará durante el proceso de formación con la descripción de las actividades a presentar para complementar el aprendizaje de los contenidos propuestos.

Grafica 11: Guía de aprendizaje

The screenshot shows a web interface for a learning guide. At the top, there is a header with the text 'Generar hábitos de vida saludable' and a background image of fresh vegetables. Below the header is a navigation menu with the following items: 'GENERAR HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE', 'RESULTADOS DE APRENDIZAJE', 'MAPA DE CONTENIDOS', 'PLAN DE TRABAJO', 'Presentación del Instructor', 'Saberes previos', 'CONTENIDOS TEMATICOS', 'CONTENIDOS DE LA UNIDADES', 'Tema 1: Conceptos relacionados con la promoción de Actividad física', 'Tema 2: Hábitos de vida saludable y Recomendaciones', 'Referencias bibliográficas', 'MATERIAL DE CONSULTA OBLIGATORIO', 'Material complementario', 'GUIA DE APRENDIZAJE', and 'ACTIVIDADES'. The main content area is titled 'GUIA DE APRENDIZAJE' and contains a blue box with the text 'Guía de Aprendizaje: Practicar hábitos de vida saludable'. Below this box, there is a message: 'Estimado aprendiz en este espacio encontrará la guía de aprendizaje que se desarrollará durante este curso.' and a link: 'Guía de aprendizaje: Hábitos saludables.pdf (Ventana nueva)'. At the bottom of the page, there is a small text: 'Obra publicada con Licencia Creative Commons Reconocimiento Compartir igual 4.0'.

4.3.4.5. Actividades de aprendizaje:

Inicialmente en el botón de actividades aparecerá las actividades propuestas para el alcance del resultado de aprendizaje, donde se evidenciarán la participación de un foro llamado hábitos de vida saludable (Ver grafica 13) y sedentarismo y la aplicación de una plantilla que contienen un cuestionario llamado Fantástico y un registro diario de alimentación (Ver grafica 12), para verificar los hábitos y estilos de vida saludable de los aprendices, permitiendo de esta forma verificar los contenidos aprendidos durante el proceso de formación.

Grafica 12: Actividades

ACTIVIDADES

Cuestionario Fantástico y Registro diario de alimentos

Para la segunda actividad lo invitamos a diligenciar una plantilla de Excel que contiene dos hojas que corresponden al Cuestionario FANTASTICO y al Registro diario de alimentos. A continuación se detalla lo que contiene esta plantilla:

El cuestionario FANTASTICO se caracteriza por ser una herramienta breve y sencilla, desarrollado con el menor número posible de preguntas objetivas para cada una de las diez dimensiones que se mencionan a continuación:

- F: familia / amigos
- A: actividad física
- N: nutrición
- T: toxicidad
- Al: alcohol
- S: sueño y estrés
- T: tipo de personalidad
- I: imagen interior y perspectiva
- C: control de la salud y sexualidad
- O: orden.

El cuestionario fantástico le brindará una puntuación de 0 a 100, calificando sus hábitos actuales, y sugiriendo cambios en caso de necesitarlos. El cuestionario lo encontrará en el archivo adjunto "Anexo 2 Hábitos de vida saludable", en la primera hoja del archivo. Responda marcando con un "1" EN LA CASILLA DE LA DERECHA de su respuesta seleccionada, no diligencie las casillas no correspondientes a su respuesta. A continuación, encontrará información relevante para el correcto diligenciamiento del cuestionario, lea cuidadosamente la información proporcionada antes de dirigirse al cuestionario.

¿QUÉ SIGNIFICA LA PUNTAJACIÓN?

80-100	70-80	60-69	50-59	30-34	0-34
EXCELENTE	MUY BUENO	BUENO	REGULAR	NECESITA MEJORAR	

100% Una puntuación total igual a 100 significa un Excelente. Siempre se puede mejorar el estilo de vida y se puede comenzar ahora. Si su puntuación promedio total difiere en algún nivel de satisfacción puntual de 0 a 1 y deberá leer estos niveles en que se puede mejorar en cualquier caso.

La plantilla de Excel a diligenciar es la siguiente para el cuestionario Fantástico que podrá diligenciar en este enlace: <https://sur.es/mh3z>

Grafica 13: Foro hábitos de vida saludable y sedentarismo.

Foro Hábitos de vida saludable y sedentarismo

Te damos la bienvenida a la primera actividad a desarrollar de la Guía de aprendizaje correspondiente al resultado de aprendizaje Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene, es la participación en el "Foro Hábitos de vida saludable y sedentarismo" que se encuentra en la carpeta: Material complementario después de realizar la lectura del Artículo: "Hábitos de vida saludable en la población universitaria" y de revisar los siguientes videos:

- Promoviendo Hábitos de Vida Saludable
- Sedentarismo

Por lo anterior, debe analizar y reflexionar acerca de la lectura y los dos videos observados, planteando su opinión en el foro Hábitos de vida saludable y sedentarismo, dando respuesta a las siguientes preguntas:

1. ¿Tengo buenas prácticas de hábitos saludables en mi cotidianidad?
2. ¿Promuevo buenas prácticas alimenticias y de actividad física a familiares y amigos?
3. ¿Soy consciente de los beneficios que tiene la práctica de Actividad física?
4. ¿Realizo mi contribución al cuidado del medio ambiente desde mi entorno académico y laboral?

En este mismo orden de ideas se realizará una rúbrica para cada una de las actividades propuestas en el desarrollo del proceso de formación. (Ver grafica 14. Rubrica Foro: hábitos de vida saludable y sedentarismo)

Ejemplo: Rubrica Foro.

Grafica 14. Rubrica Foro: hábitos de vida saludable y sedentarismo.

	Sobresaliente	Satisfactorio	Dificultad para alcanzar los criterios mínimos
Interpretación y análisis (25%)	Demuestra significación en la construcción de contenidos en función al artículo y videos observados y su relación con el contexto planteado. (50)	Evidencia parcialmente el desarrollo de las ideas en el contexto planteado condensando gran parte del contexto planteado explicando la relación entre sus componentes para emitir un juicio propio. (16-29)	Atribuye con dificultad la totalidad del significado del artículo propuesto y los videos observados evidenciando dificultad en la interpretación del tema propuesto. (0-19)
Argumentación (25%)	Justifica el planteamiento de conclusiones elaboradas y que no están expresadas literalmente en el contenido del artículo (50)	Expresa conclusiones de ideas tomadas directamente del documento base y videos observados. (16-29)	. Demuestra dificultad para argumentar acerca del tema propuesto y la relación con el contexto planteado sin emitir ideas propias. (0-19)

Leidy Aguirre - Rúbrica foro

A continuación se podrá visualizar la pantalla de inicio para el desarrollo de la formación en el AVA de Classroom (Ver grafica 15: Pagina de inicio OVA) de la competencia “Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales” y el OVA integrando todos los contenidos que se desarrollaran en la implementación de esta propuesta. Asimismo puede visualizar el contenido del AVA en el siguiente link: <https://classroom.google.com/c/MjcyMDgwODAyNTc4?cjc=w2mppzv>

Grafica 15: Pagina de inicio AVA

Generar hábitos saludables de vida
Grupo

Código de la clase w2mppzv

Vínculo de Meet Generar vínculo de Meet

Próximas
No tienes tareas para entregar próximamente
Ver todo

Anuncia algo en la clase

Leidy del Pilar Aguirre Caicedo publicó nuevo material: Practicar hábitos de vida saludable
20 feb. (Editado: 20 mar.)

Leidy del Pilar Aguirre Caicedo publicó una nueva tarea: Actividad 2: Cuestionario Fantástico...
24 feb. (Editado: 25 feb.)

Leidy del Pilar Aguirre Caicedo publicó una nueva tarea: Actividad 1 Foro: Hábitos de vida sal...
24 feb. (Editado: 25 feb.)

Dentro del AVA se ubican las siguientes actividades a desarrollar durante la aplicación del OVA
(Ver grafica 16 Actividades a desarrollar)

Grafica 16: Actividades a desarrollar.

The screenshot shows the Classroom interface for the course "Generar hábitos saludables de vida". The top navigation bar includes "Novedades", "Trabajo en clase", "Personas", and "Calificaciones". Below the navigation bar, there are buttons for "Crear", "Meet", "Calendario de Google", and "Carpeta de la clase en Drive". The main content area displays a list of activities:

- Practicar hábitos de vida saludable** (Edited: 20 mar)
- Actividad 1: Foro** (Edited: 25 feb)
- Actividad 2: Cuestionarios** (Edited: 25 feb)

Se ubica una primera actividad colaborativa de “Foro: Hábitos de vida saludable” en la cual el aprendiz interactúa directamente desde Classroom y podrá compartir su respuesta con los compañeros. (Ver grafica 17: Actividad colaborativa Foro)

Grafica 17: Actividad colaborativa “Foro”

The screenshot shows the details of the "Actividad 1: Foro" activity. The activity is titled "Leidy del Pilar Aguirre Calcedo publicó una nueva tarea: Actividad 1 Foro: Hábitos de vida sa...". It includes a description of the activity, a list of questions, and a rubric for grading.

Actividad 1: Foro

Leidy del Pilar Aguirre Calcedo publicó una nueva tarea: Actividad 1 Foro: Hábitos de vida sa...

Publicado: 24 feb. (Editado: 25 feb.)

0 Entregaron 1 Asignada

Te damos la bienvenida a la primera actividad a desarrollar de la Guía de aprendizaje correspondiente al resultado de aprendizaje Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene, es la participación en el "Foro Hábitos de vida saludable y sedentarismo" que se encuentra en la carpeta. Material complementario después de realizar la lectura del Artículo: "Hábitos de vida saludable en la población universitaria" y de revisar los videos.

Promoviendo Hábitos de Vida Saludable.

Por lo anterior, debe analizar y reflexionar acerca de la lectura y los dos videos observados, planteando su opinión en el foro Hábitos de vida saludable y sedentarismo, dando respuesta a las siguientes preguntas:

- ¿Tengo buenas prácticas de hábitos saludables en mi cotidianidad?
- ¿Promuevo buenas prácticas alimenticias y de actividad física a familiares y amigos?
- ¿Soy consciente de los beneficios que tiene la práctica de Actividad física?
- ¿Realizo mi contribución al cuidado del medio ambiente desde mi entorno académico y laboral?

Estimado aprendiz debe crear un hilo con su respectiva respuesta donde se encuentren resueltas las cuatro preguntas planteadas; posteriormente deberá comentar de forma crítica las respuestas de mínimo dos compañeros, así como responder a los comentarios que los demás realicen en su propia respuesta.

Esta evidencia corresponde al resultado de aprendizaje "Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene".

Promoviendo Hábitos de ...
Video de YouTube 5 minutos

Sedentarismo
Video de YouTube 4 minutos

Rubrica Foro.xlsx
Excel

Agregar un comentario de la clase.

Por lo anterior así está distribuido el diseño del AVA que contiene el OVA de la competencia “Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales”.

5. Conclusiones y Recomendaciones

5.1. Conclusiones

Las TIC pueden facilitar la implementación de recursos didácticos dentro del proceso de formación, porque permiten generar nuevas actividades de aprendizaje, crear recursos didácticos amigables, con fácil acceso y de uso sencillo, que proporcionen la interacción con los aprendices en la web e innovar en los procesos de enseñanza-aprendizaje con contenidos más llamativos, dinámicos, innovadores e interesantes para los aprendices y así incentivar la participación en las actividades propuestas para competencias transversales del programa.

Frente a la elaboración del cuestionario de diagnóstico “Fantástico” en Google Forms es una herramienta que permitió reflexionar frente al proceso de formación y adaptar nuevas formas de trabajo, Asimismo, puede aplicarse para conocer los hábitos de vida de los aprendices antes de la aplicación de los contenidos del OVA y poder identificar que tan saludables son los aprendices y de esta manera adecuar la secuencia de los contenidos en el desarrollo de la formación en atención a las necesidades de los estudiantes.

La elaboración de esta propuesta me permitió innovar en el proceso de formación de la competencia transversal “Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales” porque durante la pandemia tuve la necesidad de fortalecer mis competencias tecnológicas para orientar una formación acorde a las necesidades del contexto actual, fortaleciendo de esta forma el programa que oriento en la entidad SENA.

El grado de satisfacción al diseñar un OVA me permitió fortalecer y darle un plus a la competencia que oriento porque organizar los contenidos y las actividades con imágenes, videos

y otros medios que hacen que los contenidos teóricos sean más llamativos e interesantes para llegar a nuestros estudiantes y así robustecer el área de Educación física en los programas del CEET SENA.

Esta propuesta me permitió fortalecer la planeación de mi área de trabajo adaptando contenidos teóricos en un OVA atractivo y con un diseño escogido para que los aprendices puedan acceder a los contenidos de forma interactiva y agradable. En este mismo, sentido me permitió adquirir una nueva habilidad en el manejo de recursos de las TIC, que puede ser aplicado tanto en formación virtual como en la presencialidad.

5.2. Recomendaciones

Se recomienda para la aplicación de esta propuesta en el área transversal de la competencia transversal “Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales” en el área de Educación física en los programas del CEET SENA, determinar el nivel de conocimiento de la Competencia de hábitos de vida saludable en los aprendices a través del cuestionario diagnóstico Fantástico para adecuar la secuencia de los contenidos en el desarrollo de la formación en atención a las necesidades de los estudiantes y al diseño de un compendio de contenidos digitales en el OVA de hábitos de vida saludable que permitan hacer la utilización de las TIC en el proceso de formación tanto en la actualidad como en la presencialidad y que genere un impacto para que el aprendiz fortalezca esta competencia y logre generar un cambio comportamental en sus hábitos y estilos de vida en el programa de formación en Electricidad Industrial del CEET -SENA.

Para realizar el seguimiento y recopilar información durante el desarrollo de la propuesta se recomienda hacer el seguimiento de las evidencias presentadas por los aprendices, la asistencia, tiempos de conexión e interacción con las actividades a realizar durante el proceso de

formación, entrega y evaluación de actividades realizadas en el Aula Virtual de Aprendizaje (AVA) en Classroom.

Para medir el nivel de satisfacción de los estudiantes se sugiere implementar la aplicación de una encuesta trimestral, tomada de Reparaz-Abaitua, C., Sobrino, A. Á., & Naval-Duran, C. (2004). Quienes aplican un cuestionario de satisfacción con la formación online y que se toma como referencia y se modifica por el autor de esta propuesta para aplicarse a través de Google Forms, con el objeto de conocer el grado de satisfacción de los aprendices con respecto a la utilización e integración de las TIC en la Competencia en el proceso de formación virtual y la aplicación de herramientas tecnológicas en la competencia hábitos de vida saludable en el CEET-SENA que permita una mejora continua en la calidad de la formación y de acuerdo a los hallazgos encontrados ajustar los contenidos para los siguientes trimestres de formación, disponible en el siguiente enlace: <https://forms.gle/6Jb7amWgzvx8jg9j7> También se encuentra en el Anexo 2 de este documento.

Si bien, esta propuesta no se ha implementado, se considera que pueda causar un impacto significativo, como ya lo han hecho investigaciones del área, que evidencian un valor agregado a al área y se espera que también pueda generar un aporte característico al campo de la investigación en la Educación física y la utilización de las TIC dentro de este campo del conocimiento. Buscando también poder articularse y aportar a otros programas de otros centros porque al ser una competencia transversal atraviesa muchos de los programas que se orientan en la institución y generar un impacto significativo, promoviendo proyectos que aporten a esa línea de construcción de saber.

Referencias

- Adell, J., & Sales, A. (1999). *El profesor online: elementos para la definición de un nuevo rol docente. Comunicación presentada en EDUTEC'99.*
https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/62465/El_profesor_online_elementos_para_la_definición_de_un_nuevo_rol_docente.pdf?sequence=1
- Aguirre, J. C., & Jaramillo, L. G. (2015). El papel de la descripción en la investigación cualitativa. *Cinta de Moebio*, 53, 175–189. <https://doi.org/10.4067/s0717-554x2015000200006>
- Bazan, C., & Carcausto, W. (2019). Validez y fiabilidad de un cuestionario de estilo de vida saludable en estudiantes universitarios. *Care & Global Health*, 3(1), 23–31.
<https://doi.org/10.22258/hgh.2019.31.51>
- Cabrera, J. (2020). Producción científica sobre integración de TIC a la Educación Física. Estudio bibliométrico en el periodo 1995-2017. *Retos*, 37, 748–754.
- Castrillón, E. P. (2011). Propuesta de metodología de desarrollo de software para objetos virtuales de aprendizaje -MESOVA. *Revista Virtual Universidad Católica Del Norte*, 1(34), 113-137–137.
- Cubero, S. (2008). *Exelearnig*.
- Felipe, J., Vargas, H., Escobar, J. F., & Bedoya, I. B. (2015). Propuesta de proceso de gestión de la innovación para la formación basada en proyectos. *IV Congreso Internacional de Gestión Tecnológica e Innovación, October*.
- García, A. E. (2015). El aprendizaje por proyectos y el trabajo colaborativo, como herramientas de aprendizaje, en la construcción del proceso educativo, de la Unidad de aprendizaje TIC'S. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación y El Desarrollo Docente*, 3(5),

- 1–13. <http://ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/65/275>
- Husada, F. R. K. (2019). No TitleEAENH. In *Αγαη* (Vol. 8, Issue 5).
- Israel, U. T., Gestión, M., Aprendizaje, D. E. L., & Por, M. (2020). *Universidad tecnológica israel* (Issue 189).
- Laboral, C. (2007). *Competencia laboral: manual de conceptos, métodos y aplicaciones en el sector salud*. http://www.oitcinterfor.org/sites/default/files/file_publicacion/man_ops.pdf
- López, I. (2020). Análisis del uso de herramientas digitales en educación física antes y durante la COVID-19. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 431(4), 81–91.
- Márquez Díaz, J. E. (2017). Tecnologías emergentes, reto para la educación Superior Colombiana. *Ingeniare*, 23(23), 35–57. <https://doi.org/10.18041/1909-2458/ingeniare.2.2882>
- Martín R., D., & Tourón, J. (2017). El enfoque flipped learning en estudios de magisterio: percepción de los alumnos. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 20(2), 187. <https://doi.org/10.5944/ried.20.2.17704>
- Mayorga, M. (2020). Conocimiento , Aplicación e Integración de las TIC – TAC y TEP por los Docentes Universitarios de la Ciudad de Ambato Knowledge , Application and Integration of ICT - TAC and TEP by the University Teachers of the City of Ambato. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 9(1), 5–11. <https://ojs.docentes20.com/index.php/revista-docentes20/article/view/101/248>
- Mayssara A. Abo Hassanin Supervised, A. (2014). 濟無No Title No Title No Title. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*.
- Muñoz Barahona, R. (2021). Modalidad de enseñanza en línea en Contexto de pandemia: Percepciones de docentes y estudiantes chilenos. *Revista Internacional de Tecnología*,

Conocimiento y Sociedad, 9(1), 83–96. [https://doi.org/10.18848/2474-588x/cgp/v09i01/83-](https://doi.org/10.18848/2474-588x/cgp/v09i01/83-96)

96

- Neira, A., & Suárez, G. (2007). Universidad Estatal Península de Santa Elena Universidad Estatal Península de Santa Elena. *Repositorio DSPACE*, “*PLAN DE COMERCIALIZACIÓN PARA LA LÍNEA DE PRODUCTOS A BASE DE TAGUA DE LA COMUNA DOS MANGAS, PARROQUIA MANGLARALTO, CANTÓN SANTA ELENA, 2013*”, 1–2. <https://repositorio.upse.edu.ec/xmlui/handle/46000/2100>
- Peña, B. (2020). La formación profesional digital y social del profesorado universitario. In *III Congreso de Educación y Psicopedagogía “Nuevos Paradigmas en la Formación de Educadores: El Desafío de la Educación Virtual”* (Vol. 2).
- Pereira, Z. (2011). Los diseños de método mixto en la investigación en educación: Una experiencia concreta. *Revista Electrónica Educare*, 15(1), 15–29.
<http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/view/867>
- Rivera, N. (2021). *Desarrollo de las competencias científicas de los estudiantes a partir de la implementación del aprendizaje basado en proyectos orientados desde el PRAE*.
<https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/79839>
- Riveros, V. S., María, V., & Mendoza, I. (1999). Encuentro Educativo. *Encuentro Educativo*, 6(3), 315–336.
- Rodríguez, E., & C-h, F. (n.d.). *Investigación Acción*.
- Rodríguez, J., Martínez, N., & Lozada, J. M. (2009). Las TIC como recursos para un aprendizaje constructivista. *Revista de Artes y Humanidades UNICA*, 10, 118–132.
<http://www.redalyc.org/articuloBasic.oe?id=170118863007>
- Rojas, M. (2018). *Rojas_Miguel_2018. Aula Virtual Para El Desarrollo de Las Competencias*

Específicas Para El Área de Educación Física, Recreación y Deportes En El Grado Séptimo La IE Álvaro Gómez Hurtado Jornada Tarde. <https://www.educo.org/Blog/7-habitos-saludables-para-los-ninos-y-ninas>

Saldaña Duque, R., & Torres Ríos, J. J. (2016). Una mirada a la formación profesional integral desde la perspectiva de las actividades de aprendizaje del SENA. *Vía Innova*, 3, 69.

<https://doi.org/10.23850/2422068x.475>

Serrano Pastor, R. M., & Casanova López, O. (2018). Recursos tecnológicos y educativos destinados al enfoque pedagógico Flipped Learning. *REDU. Revista de Docencia Universitaria*, 16(1), 155. <https://doi.org/10.4995/redu.2018.8921>

Serrano Tamayo, M. A., Corona Miranda, V. M., & Lahera Martínez, F. (2020). Impacto del modelo constructivista para gestionar la innovación universitaria en el deporte. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología En La Cultura Física*, 15(2), 184–201.

Siemens, G. (2004). Una teoría de aprendizaje para la era digital. *Academia. Accelerat Ing the World's Research*, 1–11.

Taquez, H., Rengifo, D. y, & Mejía, D. (2017). Diseño de un instrumento para evaluar el nivel de uso y apropiación de las TIC en una institución de educación superior. *Portaleducas.Org*, 2009, 30.

<https://repositorial.cuaieed.unam.mx:8443/xmlui/handle/20.500.12579/5019%0Ahttp://recursos.portaleducoas.org/sites/default/files/5030.pdf>


Tesouro Cid, M., De Ribot y Mundet, M. D., Labian Rocas, I., Guillamet Puigvert, E., & Aguilera Roda, A. (2007). Mediante La Investigación-Acción. *Revista Iberoamericana de Educación*, 42(1), 1–13.

Viboral, C. D. E. (n.d.). *336132-Texto del art_culo-160954-1-10-20181030*. 255–261.

Anexos

Anexo 1. Cuestionario Fantástico

<https://forms.gle/6oZoqe3VEA3YYUqz6>



Sección 1 de 2

CUESTIONARIO FANTÁSTICO

Estimado Aprendiz, el siguiente instrumento denominado "FANTÁSTICO" es una herramienta que se utilizara para la aplicación de la propuesta de intervención a cargo de la Instructora Leidy Aguirre Caicedo para verificar y evaluar su estilo de vida en la Competencia GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES. Herramienta de diagnostico para optar por el titulo de Especialista en Informática para el aprendizaje en Red.

A continuación encontrara las preguntas del Cuestionario "FANTÁSTICO" Por favor responda a la mayor brevedad y de la forma más sincera posible. Recuerde, no hay respuestas correctas o incorrectas.

En caso de presentar alguna dificultad o desee recibir mayor información puede escribir al correo electrónico: laguirrec@libertadores.edu.co

Nombres y Apellidos


Texto de respuesta corta

Numero de ficha

Texto de respuesta corta

Anexo 2. Encuesta de utilización e integración de las TIC dentro de la Competencia en el proceso de formación virtual.

<https://forms.gle/6Jb7amWgzvx8jg9j7>



Encuesta de utilización e integración de las TIC dentro de la Competencia en el proceso de formación virtual.

Estimado aprendiz:

Se ha diseñado la siguiente encuesta con el fin de conocer el grado de satisfacción de los aprendices con respecto a la utilización e integración de las TIC dentro de la Competencia **GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES**, durante el proceso de formación virtual.

Es una herramienta que se utilizara para la aplicación de la propuesta de intervención a cargo de la Instructora Leidy Aguirre Caicedo para evaluar el grado de satisfacción en el uso de herramientas TIC en el proceso de formación de los aprendices para optar por el título de Especialista en Informática para el aprendizaje en Red.

De acuerdo a lo anterior es necesario contar con unos minutos de su colaboración para completar la siguientes preguntas.

Nombres y Apellidos

Tu respuesta _____

Numero de ficha

Tu respuesta _____

Programa de formación