

05 - ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN MODALIDAD A DISTANCIA-VIRTUAL CON DOCENTES EN FORMACIÓN.

PhD. JARED SAID GONZÁLEZ GARCÍA
PhD. RICARDO FÉLIX INGUANZO
PhD. LUCIANO VÁZQUEZ VILLA
PhD. IRAM RAFAEL CONTRERAS BAÑUELOS
Benemérita Escuela Normal "Manuel Ávila Camacho", Zacatecas, México.

10.16887/92.a4.a5

Abstract.

Derived from the health contingency by COVID-19, technology and the use of mobile devices have become an essential tool for teachers and teachers in training in this modality of distance-virtual education, since thanks to them it was possible to continue with this teaching-learning process from home, allowing different activities required by the courses to be carried out in an easy, fast, pleasant, dynamic, innovative, practical and quality way, with the aim that the teachers in training who were taking the second semester of the Degree in Physical Education of the Meritorious Normal School "Manuel Ávila Camacho" were not truncated and affected in their academic training within the elective course: development of physical capacities, whose objective refers to future physical educators understanding the aspects linked to competitive sport and therefore to the knowledge of physical capacities, before the use of a motor comprehensive and reflective teaching intervention, allowing them to generate methodological guidelines as well as training sequences for each individual in a distance-virtual modality, also providing them with an alternative sports orientation through information and communication technologies. Obtaining a positive result, for the teachers in training and the teachers involved in the development of the activity, so we can ensure that it is a novel and reproducible experience in the school environment.

Keywords

Physical Abilities; Teaching-Learning; Distance-Virtual Education

Resumo.

Derivada da contingência da saúde pelo COVID-19, a tecnologia e o uso de dispositivos móveis tornaram-se uma ferramenta essencial para professores e docentes em formação nesta modalidade de educação virtual a distância, pois graças a eles foi possível continuar

com esse ensino- processo de aprendizagem a partir de casa, permitindo que as diferentes atividades exigidas pelos cursos sejam realizadas de forma fácil, rápida, prazerosa, dinâmica, inovadora, prática e de qualidade, com o objetivo de que os professores em formação que estavam cursando o segundo semestre da Licenciatura em Educação Física da Escola Normal Meritória "Manuel Ávila Camacho" não foram truncados e afetados em sua formação acadêmica dentro da disciplina eletiva: desenvolvimento das capacidades físicas, cujo objetivo refere-se a futuros educadores físicos compreenderem os aspectos ligados ao esporte competitivo e, portanto, ao conhecimento das capacidades físicas, antes do uso de um motor intervenção pedagógica abrangente e reflexiva, permitindo-lhes gerar orientações metodológicas e sequências de treino para cada indivíduo na modalidade a distância-virtual, proporcionando-lhes também uma orientação desportiva alternativa através das tecnologias de informação e comunicação. Obtendo um resultado positivo, para os professores em formação e os professores envolvidos no desenvolvimento da atividade, para que possamos garantir que seja uma experiência inédita e reproduzível no ambiente escolar.

Palavras-chave.

Habilidades Físicas; Ensino-Aprendizagem; Educação Virtual a Distância

Resumen.

Derivado de la contingencia sanitaria por el COVID-19, la tecnología y el uso de los dispositivos móviles se han convertido en una herramienta esencial para docentes y docentes en formación en esta modalidad de educación a distancia-virtual, ya que gracias a ellos se pudo seguir con ese proceso de enseñanza-aprendizaje desde casa, permitiendo realizar diferentes actividades que requerían los cursos de una manera fácil, rápida, agradable, dinámica e innovadora; enfatizando en que toda aquella institución que emplee la innovación, como la puesta en práctica de ideas creativas, es clave para adaptarse a su ambiente y por tanto, será exitosa (Babicka, Dudek, Makiewicz, y Perzycka, 2010; Barroso, 2010 y 2011). Con la finalidad de que los docentes en formación que cursaban el segundo semestre de la Licenciatura en Educación Física de la Benemérita Escuela Normal "Manuel Ávila Camacho" no se vieran truncados y afectados en su formación académica dentro del curso optativo: desarrollo de las capacidades físicas, cuyo objetivo hace referencia que los

futuros educadores físicos comprendan los aspectos vinculados al deporte de competición y por ende al conocimiento de las capacidades físicas, ante la utilización de un modelo comprensivo y reflexivo de intervención docente, permitiéndoles generar orientaciones metodológicas así como secuencias de entrenamiento a cada individuo en modalidad a distancia-virtual, brindándoles también una alternativa de orientación deportiva a través de las tecnologías de la información y la comunicación. Obteniendo un resultado positivo, para los docentes en formación y los profesores implicados en el desarrollo de la actividad, por lo que podemos asegurar que se trata de una experiencia novedosa y reproducible en el ámbito escolar.

Palabras Clave

Capacidades Físicas; Enseñanza-Aprendizaje; Educación a Distancia-Virtual.

Introducción.

En cuanto a la diversidad en la concepción de términos establecidos respecto a clases en línea, a distancia, virtuales, tecnologías de la información y la comunicación, tecnologías del aprendizaje y el conocimiento, virtualidad educativa, etc; antes de la contingencia sanitaria por COVID-19 algunos profesores y docentes en formación ya tenían cierto conocimiento en ello. Sin embargo muy poco se utilizaban o se aplicaban en el ámbito educativo específicamente en la Educación Física. Quizá no se les daba el uso por la complejidad que estas tienen en sentido a sus requerimientos tales como a la conectividad a internet, los dispositivos digitales, los factores económicos, los aspectos sociales o la infraestructura escolar poco adecuada para recurrir a estos recursos tecnológicos. La contingencia sanitaria fue un detonante a nivel mundial, ya que de alguna forma en nuestro país y por las necesidades del sistema educativo, los profesores, docentes en formación y autoridades educativas en lo general, tuvieron que actualizarse capacitarse en las nuevas tecnologías educativas y herramientas didácticas digitales que van surgiendo día a día para su utilización, si es que se quiere brindar un proceso de enseñanza-aprendizaje de calidad en los centros escolares. Esta modalidad de “a distancia-virtual” hizo un cambio radical en el sistema educativo que llevábamos tradicionalmente de manera presencial que por muchos años poseía los mismos métodos, medios y recursos didácticos a implementar sin ninguna modificación. Actualmente la clase de Educación Física en la educación básica se

caracteriza principalmente por el juego, la convivencia entre pares, la cooperación, el afecto, la alegría, la libertad de expresión y la creatividad. Pero también a diferencia de las aulas la clase de Educación Física se caracteriza por su nula utilización de herramientas tecnológicas durante el proceso de enseñanza-aprendizaje con los alumnos, hoy en día la tecnología y los diversos dispositivos móviles se han convertido para la sociedad actual una herramienta fundamental, siendo esta no únicamente un medio de comunicación sino un medio de búsqueda de información y de múltiples actividades a realizar en nuestra vida cotidiana, por lo tanto para que el ambiente de aprendizaje dentro de la clase de Educación Física sea positivo, de interés y agradable para los alumnos. Las TIC'S y las TAC'S parecieran no tener cabida dentro de la Educación Física e incluso no existir vinculación alguna, pero hay que hacer del conocimiento de los docentes en formación que estos recursos no están desligados de la clase, y menos al emplear una enseñanza a distancia-virtual ya que de acuerdo con Capella i Priu, S. (2007), el uso de estas tecnologías facilitarán, potencializarán y mejorarán los procesos de enseñanza aprendizaje de los mismos, y que a futuro estos docentes en formación serán quienes utilicen dichos recursos tecnológicos para alcanzar el mismo fin en cada una de sus clases, creando un ambiente innovador y positivo de aprendizaje, conectando la realidad física con la virtual, coadyuvando en la realfabetización educativa mediante el uso de las tecnologías educativas que permiten una gran variedad de interacciones dentro y fuera del aula (Prat, Q., Camerino, O. y Coiduras, JL. 2013). La elaboración de este trabajo, da el sentido al curso optativo: desarrollo de las capacidades físicas, que forma parte del trayecto formativo: deporte, que forma parte del plan de estudios 2018 para la Licenciatura en Educación Física en México, (SEP, 2018). El objetivo de este trabajo es "que los futuros educadores físicos comprendan los aspectos vinculados al deporte de competición y por ende al conocimiento de las capacidades físicas, ante la utilización de un modelo comprensivo y reflexivo de intervención docente, permitiéndoles generar orientaciones metodológicas así como secuencias de entrenamiento (cargas de trabajo) a cada individuo" (SEP, 2018) en modalidad a distancia-virtual. El curso anteriormente señalado dirigido a los docentes en formación que cursan el segundo semestre, se compone por aspectos teóricos y prácticos, en donde la parte teórica consiste en que los docentes en formación conozcan los conceptos básicos de las capacidades físicas condicionales, los métodos para el desarrollo

de las mismas, diseño de actividades y ejercicios específicos, los componentes del entrenamiento, los sistemas energéticos, entre otros; y que para abordar dichos temas se optó por realizar sesiones sincrónicas en la plataforma de Google Meet, utilizando como recursos didácticos digitales los programas de PowerPoint, YouTube, archivos en formato PDF y Mentimeter para favorecer el aprendizaje. En la atención de las acciones, en cuanto la parte práctica que consistía en que los docentes en formación ejecutaran cada una de las actividades y ejercicios que previamente fueron diseñados por ellos de manera individual para favorecer el desarrollo de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad, adecuando los espacios y recursos con los que se contaban en ese momento a su alrededor, se habilitó también un enlace propio del curso en Google Drive donde cada uno de los docentes en formación se dio a la tarea de generar su carpeta para que esta fuera utilizada como un repositorio de evidencias para revisar sus tareas, actividades y videos de la puesta en práctica de sus actividades y ejercicios físicos.

Metodología.

Para la realización del presente trabajo se ostenta el estudio de caso como método de investigación, que de acuerdo con Yin, R. (2009), este permite indagar detalladamente y con mayor profundidad en el estudio, analizando y empleando métodos para insertar las TIC'S y las TAC'S como recursos, medios y herramientas que faciliten los aprendizajes en la modalidad a distancia-virtual con los docentes en formación. Para ello se utilizaron diversas fuentes como evidencia: la observación de campo, las entrevistas no estructuradas para poder profundizar en las discusiones y adaptar los cambios de tema, las exposiciones principalmente orales para informar a todo el grupo respecto al trabajo y ejercicios realizados así como las experiencias con el fin de darlo a conocer o difundir a través de las clases sincrónicas, entre otros; obteniendo un registro aproximado sobre las interacciones docentes-estudiantes, manifestando y poniendo en evidencia el trabajo realizado en cada sesión de clase respecto a los contenidos teóricos y prácticos. A continuación se muestra de manera resumida la distribución y el trabajo realizado en cada una de las diez sesiones de clase que se llevaron a cabo, de las cuales las ocho primeras sesiones (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8) fueron en modalidad sincrónica y las dos restantes (sesion 9 y 10) en modalidad mixta

es decir sincrónica y asincrónica. El desarrollo de cada una de estas sesiones fue de la siguiente manera:

Sesión 1.- Generación de grupo en WhatsApp con todos los docentes en formación y los cuatro profesores implicados en este trabajo para enviar enlaces, avisos y acuerdos, dando paso al trabajo sincrónico por uno de los profesores abordando y exponiendo la parte introductoria al ámbito deportivo a través de una presentación de PowerPoint donde brindo a los docentes en formación conceptos y definiciones de deporte, iniciación deportiva, entrenamiento, condición física y Educación Física.

Sesión 2.- Posteriormente y a través de la modalidad sincrónica se dio paso a la elaboración de las carpetas en Google Drive así como la explicación de su uso, dándoles el acompañamiento otro de los docentes implicados en este trabajo y una vez realizada esta acción procedió a aportar componentes del entrenamiento (carga, volumen, intensidad y densidad), los principios del entrenamiento deportivo y los sistemas energéticos.

Sesión 3.- El tercer docente habló de las fases del entrenamiento de la fuerza y la resistencia en el ámbito deportivo, donde abordó la capacidad física condicionante de la fuerza (concepciones y tipos: absoluta, isométrica máxima, máxima excéntrica, dinámica máxima y explosiva)

Sesión 4.- Mismo docente que impartió la sesión 3 abordó los métodos para el desarrollo de la fuerza (entrenamiento en circuito, autocargas, cargas forzadas, pliometría).

Sesión 5.- El cuarto y último docente implicado en este trabajo apoyado con el programa de Prezi, abordó la capacidad física de la resistencia (conceptos y tipos: aeróbica y anaeróbica) diseño y práctica de actividades y ejercicios para el desarrollo de la resistencia.

Sesión 6.- Mismo docente de la sesión 5, apoyado con el programa de PowerPoint abordó las bases del entrenamiento de la velocidad y la flexibilidad en el ámbito deportivo, específicamente la capacidad física de la velocidad (conceptos, tipos: de desplazamiento, acíclica, cíclica o gestual). Así como los métodos para el desarrollo de la velocidad (repeticiones e intervalos).

Sesión 7.- nuevamente el docente que impartió la sesión 1 y 2 abordó la capacidad física condicional de la flexibilidad, hablando de los conceptos, tipos: dinámica y estática, así como de los métodos para el desarrollo de la misma (elongación sostenida, stretching).

Sesión 8.- Para cerrar con las cátedras impartidas por el profesorado implicado en este trabajo, el docente encargado de la sesión 3 y 4 abordó el diseño y práctica de ejercicios y juegos motores para el desarrollo de la flexibilidad.

Sesión 9.- Exposición de sus ejercicios realizados para desarrollar cada una de las cuatro capacidades condicionales abordados durante el curso a través de videoclips así como de sus trabajos teóricos realizados en sus libretas y cargados en sus carpetas de Google Drive de manera individual para su posterior evaluación. Solo los primeros 14 docentes en formación registrados en ese orden de la lista de asistencia y los 4 profesores fueron los únicos participantes en esta sesión sincrónica.

Sesión 10.- Última sesión, exposición de sus ejercicios realizados para desarrollar cada una de las cuatro capacidades condicionales abordadas durante el curso a través de videoclips así como de sus trabajos teóricos realizados en sus libretas y cargados en sus carpetas de Google Drive de manera individual para su posterior evaluación. Solo los 13 docentes en formación restantes registrados del número 15 al 27 en ese orden de la lista de asistencia y de nueva cuenta los 4 profesores, fueron los participantes en esta sesión sincrónica.

Muestra.

La población de la Licenciatura en Educación Física perteneciente a la Benemérita Escuela Normal "Manuel Ávila Camacho" ubicada en la capital del estado de Zacatecas, México y en la cual se llevó a cabo este trabajo, estuvo constituida por 103 docentes en formación. Utilizando como muestra para dicha investigación 27 (9 mujeres y 18 hombres) mismos que cursan el 2do. semestre grupo "A" de esta misma Licenciatura y que constituyen el 26.21% del total de esta población estudiantil, con un rango de edad de 18 y 19 años. El criterio que se utilizó para la selección de esta muestra fue que dicho grupo se encontraba en casa llevando sus clases a la distancia-virtual por motivos de la contingencia sanitaria.

Resultados.

Las actividades empleadas para llevar a cabo el presente trabajo impactaron positivamente en la facilitación de los procesos de enseñanza-aprendizaje demostrando y poniendo de manifiesto cada docente en formación la adquisición del conocimiento al realizarles cuestionamientos en las sesiones sincronicas y/o al revisar sus actividades en Google

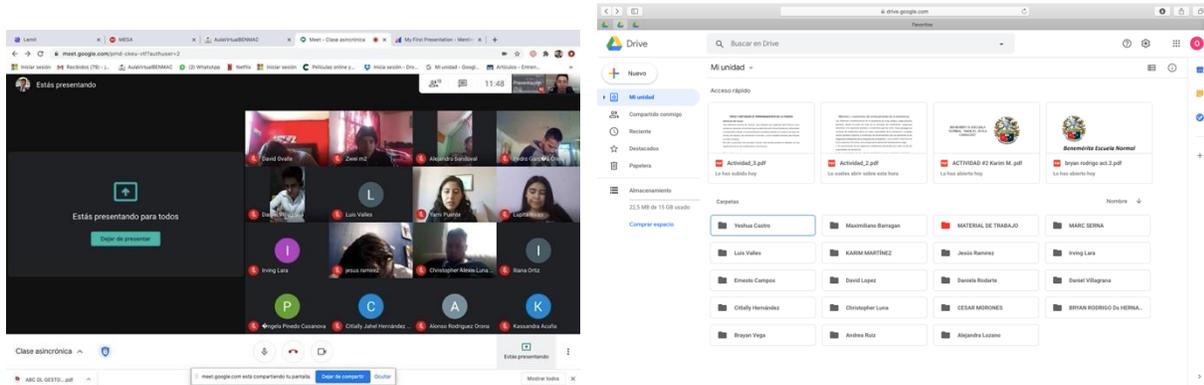
Drive. Indudablemente las sesiones sincrónicas abonaron de mucho por el acercamiento docente-estudiante por despejar y aclarar dudas sobre los contenidos de manera directa y al momento, inhibiendo las frustraciones que presentaban los docentes en formación al inicio de la contingencia cuando únicamente trabajaban de manera asincrónica y que no comprendían las actividades de la misma manera a como lo acostumbraban dentro del aula de clases presencialmente; el aprendizaje sincrónico posibilita la capacidad de discutir, discernir, reflexionar, aclarar, cuestionar o incluso innovar en otros aspectos relacionados con la Educación Física, la actividad física y el deporte. Por otra parte se logró establecer vínculos entre el mismo grupo de docentes en formación, generando espacios de trabajo colaborativo orientados al aprendizaje y la adquisición de su propio conocimientos respecto al curso, fuera del horario de clase para realizar tareas teóricas que serían cargadas a su repositorio (carpetas individuales en Google Drive). Señalando que cuando se procedió a la parte práctica del curso, los docentes en formación manifestaron poseer problemas al momento de ejecutar los ejercicios, esto por los espacios reducidos poco favorables con los que contaban en cada uno de sus hogares pero que conforme se estuvo avanzando se fueron encontrando diversas alternativas.

Imagen 1. Generación de grupo en WhatsApp y primera reunión sincrónica a través de la plataforma Google Meet.



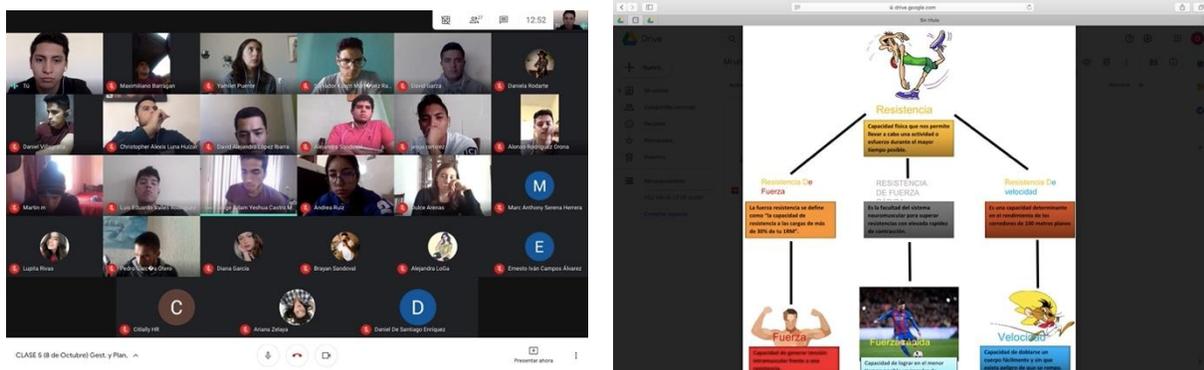
Fuente: elaboración propia, 2022

Imagen 2. Impartición de cátedra y generación de carpetas por parte de cada uno de los docentes en formación en la plataforma Google Drive.



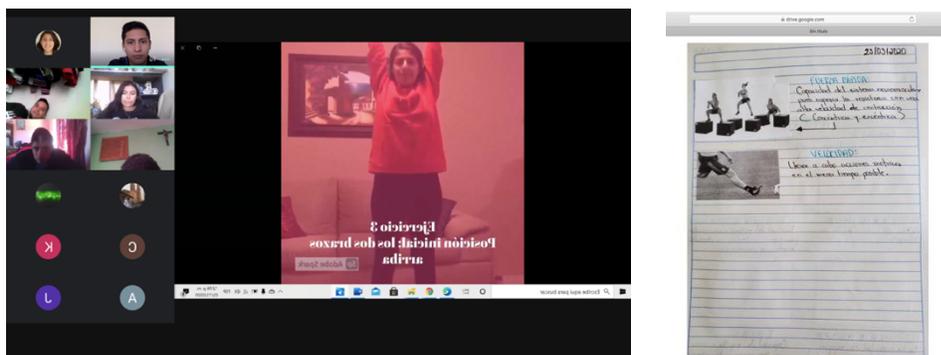
Fuente: elaboración propia, 2022

Imagen 3. Impartición de cátedra y presentación de material de trabajo por parte del profesor.



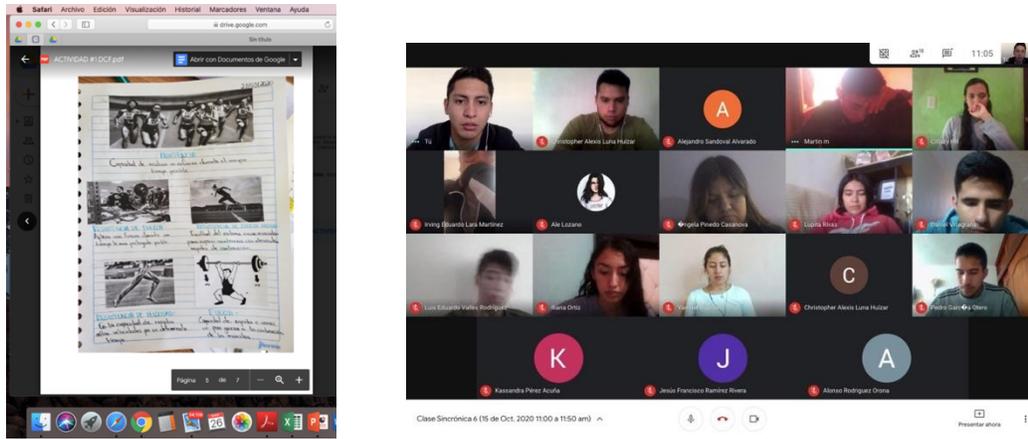
Fuente: elaboración propia, 2022

Imagen 4. Sesiones finales del curso en donde por parte de los docentes en formación presentaron sus videoclips ejecutando los ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas así como los trabajos teóricos realizados.



Fuente: elaboración propia, 2022

Imagen 6. Crítica, reflexión y propuestas sobre los trabajos realizados por parte de los docentes en formación.



Fuente: elaboración propia, 2022

Discusión.

De acuerdo con Gómez, M. I. R., del Valle Díaz, M. S., & De la Vega Marcos, R. (2018), la mejora del conocimiento y de las habilidades profesionales se da a través del empleo de estrategias eficaces de desarrollo, por lo que esto sera la clave para que los docentes en formación logren comprender de mejor forma el trabajo teórico-práctico bajo la modalidad a distancia-virtual y así cumplieran con la parte práctica del curso pero sobre todo qué se mantuvieran físicamente activos desde los espacios en los que se encontraban, ayudándoles a reflexionar y crear conciencia en que cualquier lugar ya sea la calle, el hogar, el parque, el cerro, podía ser idóneo para realizar actividad física y no necesariamente se requiere en especifico alguna unidad deportiva o gimnasio, por mencionar algunos. Y por último pero no menos importante destacar que gran porcentaje de los docentes en formación pertenecientes a la licenciatura en Educación Física de la Benemérita Escuela Normal “Manuel Ávila Camacho” son foráneos, lo que implica al estar de manera presencial el pago de, traslados, rentas, alimentación, servicios (luz, agua, internet) y que esto representa un gasto económico mayor para los padres de familia, dichos gastos con esta modalidad se redujeron por encontrarse en la comodidad de sus hogares, concluyendo con que la educación en línea o a distancia-virtual es más económica que la presencial en el caso de los docentes en formación normalistas.

Conclusión.

El curso fue concluido con éxito, no solo por abordar todos los contenidos que el programa nos marcaba ni tampoco por encontrar una alternativa de desarrollar la parte práctica, sino por que ayudó a que tanto los docentes en servicio como docentes en formación repensaran la enseñanza en este contexto, buscando variables de trabajo no presenciales, comprendiendo las tareas a realizar en nuevos escenarios, brindando pautas metodológicas para una enseñanza integral en situación de aislamiento, ordenando y clasificando de manera sencilla recursos didácticos digitales disponibles y al alcance de todos, que agilicen su acceso y comprensión (Rappoport, S., Rodríguez Tablado, M. S., & Bressanello, M. 2020). El profesorado inmerso en elaborar este trabajo consideró como importante favorecer el pensamiento reflexivo en los los docentes en formación para que fueran ellos quienes estuviesen conscientes de las acciones y alternativas a realizar conforme a las adversidades que se presentarán a lo largo de nuestras vidas, aunado a esto se afirmó, que el rol del docente actual exige el dominio de medios y métodos para distintos ambientes de la educación, respecto a los contextos de la región, estado o país para abordar los conocimientos con las herramientas tecnológicas utilizables y aplicables en ese lugar, ya que de nada serviría portar un teléfono móvil y este no contar con red celular o con conexión Wi-Fi.

Referencias

- Babicka, A., Dudek, P., Makiewicz, M., y Perzycka, E. (2010). Competencia creativa del profesor. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 13(1), 51-61. Recuperado de http://www.aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos/1268615940.pdf
- Capella i Priu, S. (2007). Informática, educación física y las webquest. *Tándem: Didáctica de la educación física* .
- Gómez, M. I. R., del Valle Díaz, M. S., & De la Vega Marcos, R. (2018). Revisión nacional e internacional de las competencias profesionales de los docentes de Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (34), 383-388.
- Prat, Q., Camerino, O. y Coiduras, JL. (2013). Introducción de las TIC en educación física. Estudio descriptivo sobre la situación actual. *Apunts. Educación Física y Deportes* 113(3), 37-44. Recuperado de <http://www.revista-apunts.com/es/>

Rappoport, S., Rodríguez Tablado, M. S., & Bressanello, M. (2020). Enseñar en tiempos de COVID-19: una guía teórico-práctica para docentes.

SEP (2018). *Plan de estudios 2018. Licenciatura en Educación Física*. México: SEP.

Yin, R. (2009). *Case study research, Design and methods*. Thousand Oaks, California: Sage Publications, Inc.