

# EDUCACIÓN FÍSICA

## A DISTANCIA EN EL CCH

DISTANCE **PHYSICAL EDUCATION** AT CCH

AZUCENA BARBA MARTÍNEZ

Recibido: 28 de abril de 2021  
Aprobado: 17 de junio de 2021

### Resumen

En el presente artículo se pretende dar un panorama sobre la forma en la que se están impartiendo las clases de Educación Física a las y los estudiantes que cursan su bachillerato en el Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH). Actualmente, llevarlas a cabo en línea ha representado un enorme reto, debido a sus propias características, al ser una materia con un alto contenido de trabajo motriz, además de que los y las estudiantes llevan una vida más digitalizada, teniendo como consecuencia un estilo de vida sedentario.

**Palabras clave:** CCH, educación física a distancia, docencia, estudiantes, actividad física, confinamiento.

### Abstract

*This article aims to give an overview of how physical education classes are being taught to students studying for their baccalaureate at the CCH since it has represented a considerable challenge to carry them out online by their characteristics of being a subject with a high content of motor work. In addition to the fact that students lead a more digitized life, resulting in a sedentary lifestyle.*

**Keywords:** CCH, remote physical education, teaching, students, physical activity, confinement.

## INTRODUCCIÓN

**D**ebido a la situación de confinamiento que se está presentando a nivel mundial y en México, a partir del 23 de marzo de 2020, a causa de la pandemia provocada por el coronavirus SARS-CoV-2 y la enfermedad que causa, el Covid-19, la docencia se modificó, reestructuró y repensó en una adecuación del programa de Educación Física del Colegio, que permitiría desarrollar los programas de estudio y alcanzar los aprendizajes en cada uno de ellos.

Este hecho planteo un reto pedagógico y didáctico para el *aprender a aprender*, el *aprender a hacer* y, más aún, para el *aprender a ser*, donde la interacción con el otro se transformó.

Para los docentes el reto tal vez sea mayor, las sesiones de Educación Física en línea en el Colegio nos hicieron despertar la creatividad y el ingenio para poder desarrollarlas, pues se realizaron en un contexto totalmente diferente al que estamos acostumbrados; al mismo tiempo, implicó la utilización de un espacio virtual, mismo que posibilita o limita la interacción, la comunicación, la retroalimentación, la supervisión de los ejercicios físicos y la evaluación del desarrollo, así como la evolución del aprendizaje (Gambau i Pinasa, 2020).

Las características exclusivas de la materia de Educación Física en el Colegio de Ciencias y Humanidades nos han obligado a considerar diversas cuestiones sobre la enseñanza o metodología de impartir las clases, pues la distribución y ejecución de las actividades definitivamente no pueden ser las mismas que en las clases presenciales; estos cambios permiten lograr aprendizajes significativos en los y las estudiantes.

Nos encontramos ante el reto de impartir una materia que, en su mayoría, se desarrolla de forma motriz; a un alumnado que hoy día vive en un contexto cada vez más virtual, y al sedentarismo como un estilo de

vida; además de tener que capacitarnos en el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) —pues se considera en algunas instancias que la tecnología se encuentra separada de la educación física, por lo que algunos compañeros desconocían la utilización de las herramientas TIC, sus alcances en el aprendizaje y cómo aprovechar su potencial—. Esto lleva a dos situaciones: la primera, impartir una asignatura con alto contenido motriz, el cual puede dificultar la clase por medio de la tecnología; la segunda, en la que se coloca a profesores en el contexto del trabajo a distancia y en línea, quienes tienen poca formación en el manejo de las TIC, y surgen los siguientes cuestionamientos: ¿Cómo se han adaptado los profesores de educación física al trabajo a distancia?; ¿qué herramientas digitales se han implementado en la práctica docente?; ¿cómo se han evaluado los aprendizajes?; ¿cuáles son las áreas de oportunidad detectadas en esta época de confinamiento?; ¿qué resultados se obtuvieron con la educación a distancia?; ¿se requiere de mayor capacitación a los docentes o estudiantes en el manejo de las TIC?

El presente artículo tiene por objetivo el dar a conocer la forma en la que se han vivido las modificaciones y adaptaciones que se tuvieron que implementar para poder llevar a cabo la materia de Educación Física a distancia en el CCH.

## VIVENCIAS

Una de las cuestiones a considerar, en un primer momento, fue la adaptación del programa de Educación Física del Colegio, ya que contempla conocimientos conceptuales, procedimentales y actitudinales, de los cuales tendrían que modificarse los procedimentales para poder trabajarlos con las y los estudiantes, debido a que, por las mismas limitaciones o desventajas que presenta el trabajo a distancia, implicarían un desafío mayor; esto

Para los docentes de **educación física** el **reto** tal vez sea **mayor**.



El internet puede ser un buen aliado para superar las barreras de distancia y tiempo”.

porque existen dificultades al momento de la sesión (videollamada), se requiere de un cierto nivel de adaptación para poder llevar a cabo el trabajo a distancia, la existencia de la falta de cumplimiento con la carga académica, y la vida personal queda inmersa en la vida académica.

Los autores Villafuerte, Bello, Pantaleón y Bermello (2020, p. 136) manifiestan diferentes ventajas de la educación a distancia, afirman que el internet puede ser un buen aliado para superar las barreras de distancia y tiempo, propias de la educación convencional. Aunque hacen hincapié en que la educación debe mantenerse como un proceso formativo, evitando caer en la mera transferencia de información o conocimientos y optando por modelos educativos flexibles y humanizadores (Villafuerte *et al.*, 2020). Almazán (2020) también se pregunta cómo podemos incorporar factores emocionales y personales en herramientas que, por definición, despersonalizan y hacen abstractos a sus usuarios. Por ello, se considera que los docentes tenemos la obligación de reflexionar sobre el impacto que el proceso de digitalización de la educación tiene sobre nuestra forma de trabajar, ya que las diferentes plataformas virtuales determinan de forma clara la manera en la que trabajamos.

En cualquier modalidad educativa, el docente debe preparar y diseñar sus estrategias o secuencias didácticas y recursos necesarios para que las y los estudiantes logren los aprendizajes esperados del programa; por ello, la plataforma virtual para implementar la asignatura de Educación Física que se está utilizando es Microsoft Teams. Ésta posee una serie de posibilidades que no tiene ninguna otra plataforma, por ejemplo, podemos dar de alta a las y los estudiantes (una vez que tenemos la lista de los grupos), con otras plataformas se tiene que generar un código para

después enviarlo por otra plataforma (correo institucional, mensajería instantánea, etc.) a las y los estudiantes para que puedan inscribirse al curso; además de que es más difícil que personas ajenas a la institución puedan incorporarse a las sesión.

Además, podemos tener comunicación vía anuncios, mensajes privados, videollamadas, asignación de tareas, retroalimentación, entre otros, inclusive se puede trabajar en ella en línea o por medio de su aplicación en cualquier dispositivo móvil o computadora.

#### PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Para llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje del curso de Educación Física se implementó la modalidad de aula invertida (*flipped classroom*), término creado por Jonathan Bergmann y Aaron Sams en 2007. Este es un modelo pedagógico que ofrece un enfoque integral para propiciar el compromiso en el proceso de aprendizaje por parte del alumno, sin la necesidad de la presencia del profesor.

Para el *aprender a aprender*, se dividieron las actividades con base a un diagnóstico en el que se les preguntaba a las y los estudiantes: ¿cuál sería la herramienta digital que utilizarían para las clase? Algunos comentaron que lo harían con el celular y sus datos, por lo que se tomó la decisión de dividir y dedicar una clase a la semana a realizar una tarea sobre un tema del programa, misma que entregaban; en la segunda clase, el equipo responsable (desde inicio del semestre se dividió al grupo en parejas o tercias, para exponer) expone el tema, y al término se realizaron aportaciones al tema basadas en la actividad que entregaron, además de la resolución de dudas.

Esta dinámica de trabajo permitió que los aprendizajes previos de los y las estudiantes pudieran o fueran desmentidos, ya que existen mitos y suposiciones acerca de temas del

## En cualquier modalidad educativa, **el docente debe preparar** y diseñar **sus estrategias o secuencias didácticas.**

programa de Educación Física que se prestan a falsas creencias o cuentan con información no confiable, por ejemplo, los trastornos alimenticios, la drogadicción y los beneficios de la actividad física.

Para la realización de sus actividades realizaron una investigación, con la consigna de que páginas como Wikipedia, Rincón del vago, Tareas.com, entre otras, no estaban permitidos. Aunque esto también generó que se encontrara información falsa o poco

creíble, esta dinámica les hizo recapacitar sobre la importancia de buscar información en páginas respaldadas por instituciones educativas o científicas.

Afortunadamente, para el reforzamiento de los temas se pudieron usar diversos softwares educativos (materiales multimedios), que hemos realizado desde hace varios años, por parte del maestro Russell Cabrera, la maestra Esther Izquierdo y una servidora, mismos que ayudaron para la comprensión de los temas.



**Imagen 1.** Software Educativo “Educación Física contra los trastornos alimenticios”.



**Imagen 2.** Aplicación multimedia, cálculos nutricionales, plato del bien comer.

Para el *aprender a hacer*, tuvimos que adaptarnos a las circunstancias e hicimos uso de videos ya elaborados, que se encontraban en YouTube, otros creados por nosotros y utilizamos aplicaciones que nos apoyaron con diferentes temas del programa, por ejemplo, la frecuencia cardiaca, para que los y las estudiantes conocieran su nivel de recuperación cardio-pulmonar, después de realizar actividad física por un determinado tiempo, utilizamos el test de Ruffier, el cual consiste en realizar 30 sentadillas en 45 segundos. Se debe tomar la frecuencia cardiaca en tres momentos: en reposo (FC<sub>1</sub>), inmediatamente después de realizar las sentadillas (FC<sub>2</sub>) y al minuto de realizar la actividad (FC<sub>3</sub>); después se aplica la formula  $FC_1 + FC_2 + FC_3$  menos  $200/10$ , ya con el resultado se les proporciona la tabla de catalogación, con la cual los y las estudiantes reflexionan sobre sus hábitos de ejercicio físico, se les explica el procedimiento para la toma de la frecuencia cardiaca y utilizaron las aplicaciones Presión Arterial (Android), Cardio (ios) o iCare Health Monitor (para ambos sistemas operativos) para verificar si la toma que realizaban era la correcta.

Se promovió la actividad física por medio de actividades masivas, propiciando que las y los estudiantes realizaran ejercicio en esta época de confinamiento; de igual forma se están desarrollando videos de rutinas de ejercicios, con el objetivo de que puedan elegir la que más se adecue a sus condiciones y a los gustos de las y los estudiantes.

Con el *aprender a ser* existe un desafío mayor, se trabajó fomentando tanto el pensamien-

to crítico, relacionado con los temas del programa, como la creatividad, al desarrollar las actividades y tareas; además se les dieron charlas de equidad de género, de cómo es su comportamiento en casa; propiciando así el desarrollo integral de las y los estudiantes del CCH.

### EVALUACIÓN

Desde el primer acercamiento con las y los estudiantes, se les explicó la dinámica y la forma en la que podrían obtener la constancia. Los criterios de acreditación fueron el 80% de asistencia y participación en las sesiones en línea; tener 80% en las tareas entregadas y una autoevaluación, misma que, como proceso principalmente formativo, le permite al estudiante reflexionar sobre sus propios aprendizajes.

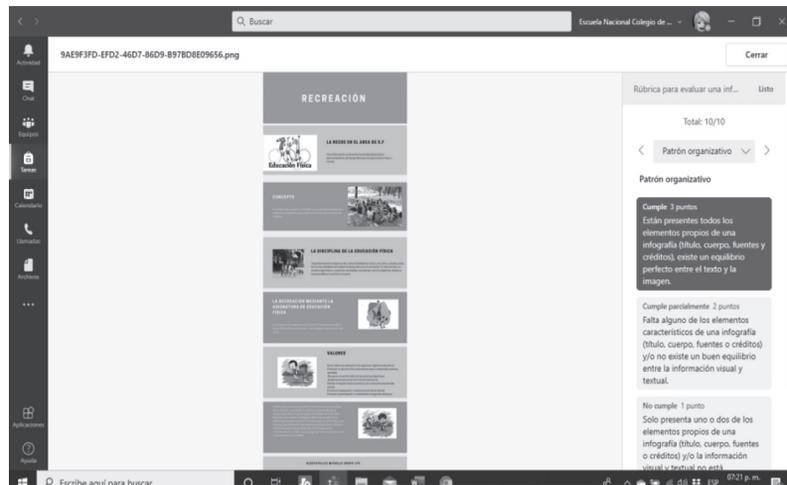
La evaluación que se implementó en el curso, por las propias características de la materia, fue la evaluación formativa. Además de la utilización de instrumentos de evaluación —como rúbricas para la evaluación de los productos—, mismas que se les hacían llegar a los y las estudiantes para que supieran los puntos que debería contener la actividad para obtener la máxima evaluación en las tareas.

### PRODUCTOS

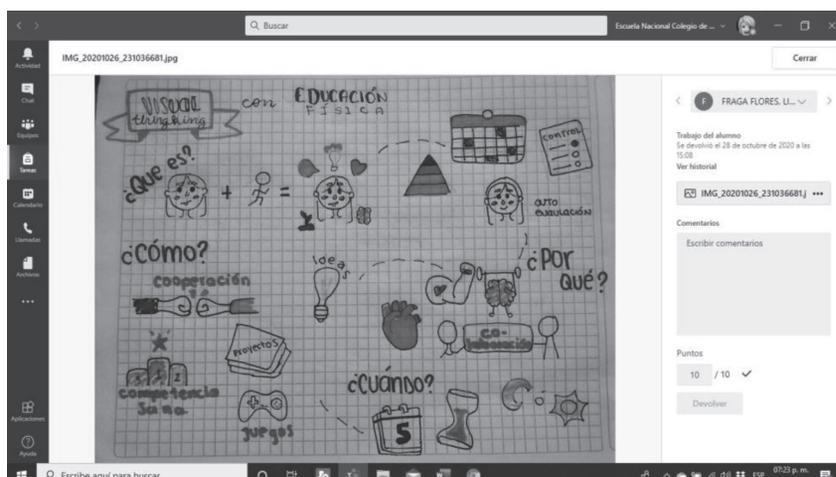
A lo largo de todo el semestre los y las estudiantes realizaron diversas tareas: trípticos, pódcast, infografías, mapas conceptuales y mentales, pensamiento visual, tríptico, cómic, videos, las presentaciones expuestas.



**Se promovió la actividad física** por medio de actividades masivas, propiciando que las y los estudiantes realizaran ejercicio **en esta época de confinamiento”**.



**Imagen 3.** Infografía entregada por una alumna junto con su rúbrica para evaluarla.



**Imagen 4.** Pensamiento visual (visual *thinking*) entregado por un alumno.

### **DIFICULTADES PARA LA DOCENCIA**

La dificultad a la que me enfrenté fue la falta de espacio en mi hogar para poder realizar las rutinas de ejercicios, pues es muy pequeño; se solventó moviendo el mobiliario o realizándolas en el cajón de estacionamiento, además de utilizar material que se encuentra en internet, principalmente en YouTube.

Otra fue la disponibilidad de recursos por parte de las y los estudiantes, pues presenta-

ron muchas fallas con su internet o con su dispositivo móvil, ya que la mayoría de ellos trabajaban con un teléfono inteligente.

Además, la adaptación al programa, siendo una materia en la que, normalmente, la práctica es un 90%; ahora se tuvo que invertir y trabajar más con la teoría, pues la mayoría de los y las estudiantes no contaban con espacios amplios en casa para poder realizar las actividades que lo requerían, incluso varios estudiantes me comentaron que no podían

Cada sueño es un secreto desvelado



realizar las actividades porque se encontraban en el trabajo de su padre o madre.

### ÁREAS DE OPORTUNIDAD

El área de oportunidad que más fuerte se percibe es la de crear o aportar materiales para el Portal Académico, para que se pueda contar con artículos, libros, software educativo, aplicaciones, entre otros, suficientes, que estén creados para atender específicamente el programa de Educación Física del CCH.

Implementar en el regreso a los planteles las TIC dentro de las clases de Educación Física, ya que sin ellas no hubiera sido posible continuar trabajando en la nueva normalidad; valorar su potencial en el desarrollo de la materia.

Se pueden generar estrategias y secuencias didácticas que cumplan con las necesidades de las y los estudiantes en esta época de confinamiento, y puedan seguirse aplicando en clases presenciales, incorporando en ellas las TIC y las Tecnologías del Aprendizaje y el Conocimiento (TAC).

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Almazán, A. (2002). "Covid-19: ¿Punto Sin retorno de la Digitalización de la Educación?". *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 9 (3). Recuperado de: <https://revistas.uam.es/riejs/article/view/12089/12009>

Gambau i Pinasa, V. (2020). "COVID-19: La crisis ha afectado a todos". *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (429). Recuperado de: <https://www.consejocolef.es/post/covid19-vgambau3>

López-Pastor, V. M. (coord.) (2006). *La Evaluación en Educación Física. Revisión de modelos tradicionales y planteamiento de una alternativa: la evaluación formativa y compartida*. Buenos Aires.

Villafuerte, J., Bello, J., Pantaleón, Y. y Bermello, J. (2020). "Rol de los docentes ante la crisis del Covid-19, una mirada desde el enfoque humano". *Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa (REFCALE)*, 1(8). Recuperado de: <http://www.refcale.uileam.edu.ec/index.php/refcale/article/view/3214>