

Posibilidades para optimizar la praxis educativa desde la modalidad virtual. Asignatura: Tiempo libre y estilo de vida saludable

**Possibilities to optimize the educational praxis from the virtual modality.
Subject: Free time and healthy lifestyle**

¹Dr. Miguel Israel Bennasar-García, ²Br. Judit Del Carmen Blanco Pérez, ³Br. Guio Baptiste Petit Phart

Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, República Dominicana. Residencias Palmareca, Bloque I, Apto. A-3. Kilómetro 10 ½. Carretera Duarte, Licey al Medio, República Dominicana. <https://orcid.org/0000-0002-3856-0279/>, miguelbennasar7884@gmail.com

Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, Santiago de los Caballeros, República Dominicana. La Penda, La Vega, Calle Los Díaz, Casa No 93. <https://orcid.org/0000-0003-3729-2193/>, juditblanco882@gmail.com

Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, Santiago de los Caballeros, República Dominicana. Licey al Medio, Calle Pradagio Ramos, Pensión Alejandro, No 8. <https://orcid.org/0000-0003-3758-3150/>, guillermo.baptiste609@gmail.com

Recibido: 14/1/2021; **Aprobado:** 8/3/2021.

Resumen

Este estudio tuvo como propósito analizar las posibilidades para optimizar la praxis educativa desde la modalidad virtual en el Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina en la República Dominicana, inserto en los estudios de campo en el nivel descriptivo. El interés principal se centró en que

Abstract

The purpose of the study was to analyze the possibilities to optimize educational practice from the virtual modality at the Salomé Ureña Higher Teacher Training Institute, Luis Napoleón Núñez Molina Campus in the Dominican Republic, inserted in field studies at the descriptive level. The main interest focused on the fact that online classes

las clases en línea han sido un factor que ha afectado la parte emocional de los estudiantes y en algunos casos, una limitante para el desarrollo normal de las actividades educativas, específicamente en Educación Física en esta coyuntura de la pandemia por el Covid-19. Se efectuó un diagnóstico sistemático de la situación actual y se realizaron las fases correspondientes a la buena práctica, innovando algunas estrategias de participación de los estudiantes. Dentro de los resultados, se pudo evidenciar que la mayoría de las opiniones se orientan hacia las limitaciones, producto de la pandemia para la práctica de las actividades físicas que requiere la asignatura Tiempo Libre y Estilo de Vida Saludable. Entre las conclusiones más resaltantes, se puede mencionar: Desarrollar estrategias pedagógicas, donde participe la mayor cantidad de estudiantes a fin de favorecer el programa de esta asignatura y minimizar los impactos emocionales del Covid-19.

Palabras Clave: Praxis educativa. Educación Física. Proceso formación. Educación virtual. Tiempo libre y estilo de vida saludable.

have been a factor that has affected the emotional part of students and in some cases, a limitation for the normal development of educational activities, specifically in Physical Education at this juncture of the pandemic by Covid-19. For this, a systematic diagnosis of the current situation was carried out and the phases corresponding to good practice were carried out, innovating some strategies for student participation. Within the results, it was possible to show that most of the opinions are oriented towards the limitations, product of the pandemic, for the practice of physical activities that require the subject Free Time and Healthy Lifestyle. Among the most outstanding conclusions, we can mention: Develop pedagogical strategies, where the largest number of students participate in order to favor the program of this subject and minimize the emotional impacts of Covid-19.

Keywords: Educational practice. Physical education. Training process. Virtual education. Free time and healthy lifestyle



Posibilidades para optimizar la praxis educativa desde la modalidad virtual. Asignatura: Tiempo libre y estilo de vida saludable está distribuido bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional.

INTRODUCCIÓN

La creatividad y el saber humano no tienen límites ni barreras; nuestra historia y el carácter inventivo, ha sido una especie de motor, para impulsar los proyectos, ajustar los cambios y perspectivas evolutivas, que se han experimentado en nuestro devenir. Hoy el desafío no es menor: develar lo que se ha denominado modalidad virtual en la formación del docente de Educación Física, en el Recinto Luis Napoleón Núñez Molina (RLNNM), con el propósito de optimizar la práctica educativa, se ha constituido en un escenario a explorar, esto por la coyuntura especial que vive hoy la humanidad, producto de la pandemia del Covid-19 que afecta a la humanidad, en particular a la República Dominicana y a sus instituciones educativas, pues “... Las actividades de enseñanza y aprendizaje se cambiaron inmediatamente a un aprendizaje electrónico completo ...” (Amir, Tanti, Maharani, Wimardhani, Vera, Sulijaya y Puspitawati, 2020, p. 1), en todos los Recintos, entre ellos el RLNNM.

Las posibilidades de no estancamiento en el desarrollo evolutivo de los contenidos programáticos de la Educación Física. En esta coyuntura a nivel nacional, no debe ser un impedimento por los cambios, que necesariamente, deben implementarse. “Es importante, en los programas de Educación Física, sistematizar las actividades. Programar bloques, que permitan su práctica, y a la vez se revisan los elementos teóricos de cada actividad. Con esto se mejora notablemente,

el aprendizaje de esta disciplina” (Sánchez-Antolín, Andrés y Paredes, 2018). Se trata entonces de establecer criterios y posibilidades reales, en este caso en el RLNNM para no hacer una pausa indebida en el desarrollo de las actividades académicas, y las subsiguientes tareas, que necesariamente se deben asumir. Esto porque “El brote de Covid-19 tuvo grandes impactos en todas las áreas de la sociedad. A nivel de la educación universitaria, implicó una rápida adaptación de docentes y estudiantes al uso de distintas herramientas tecnológicas...” (Carabelli, 2020, p. 2), y en la modalidad para el uso eficiente del tiempo libre tiene una connotación pedagógica relevante.

Hoy, en el Recinto Luis Napoleón Núñez Molina se evidencia la necesidad de una nueva definición de roles, básicamente, para los estudiantes y docentes; sus relaciones académicas, el intercambio de saberes, y sobre todo, las nuevas formas de enseñar la Educación Física, es decir, “... crear recomendaciones que puedan servir de referencia al profesional de EF con el objeto de tener el mayor número de herramientas que permitan mejorar la actuación docente...” (Hall-Lopez, Ochoa-Martínez, González y Fernández Ozcorta, 2019, p. 10). Esta nueva realidad, impone a los docentes el uso de herramientas no convencionales, se da una especie de exilio de los roles tradicionales de la educación como estamento clásico, y a pesar de las incertidumbres, tensiones y por supuesto los temores que esta nueva realidad genera, obliga a las instituciones de formación a una reingeniería

pedagógica, que sea creativa, virtual y en lo posible transformadora, donde se preserve el equilibrio mental, el rendimiento y la autoestima de los miembros de la comunidad escolar. “La presencia de esta pandemia ha traído consigo cambios radicales en la sociedad y la economía alrededor del mundo, las medidas adoptadas para su manejo tienen un impacto importante en la salud mental de las personas...” (Cobo Rendón, Vega Valenzuela, y García Álvarez, 2020, p. 3), y en particular en los estudiantes.

Dado que “... Los profesores de educación física son considerados profesionales que ayudan a la salud pública...” (Hall-López, 2020, p. 187), el objetivo general del trabajo es: Analizar las posibilidades para optimizar la praxis educativa desde la modalidad virtual, en el proceso de formación del docente en Educación Física en el Recinto Luis Napoleón Núñez Molina. Asignatura: Tiempo Libre y Estilo de Vida Saludable y como específicos: Realizar un diagnóstico del proceso de formación en el área de Educación Física en la transición del escenario presencial al virtual, en el Recinto Luis Napoleón Núñez Molina; discernir sobre el proceso de formación en Educación Física, y su impacto en los aprendizajes, construir propuestas orientadas a la optimización de los procesos formativos en Educación Física en la modalidad virtual. Asignatura: Tiempo Libre y Estilo de Vida Saludable.

... A pesar de la disminución significativa de la actividad física MET/semana

durante el encierro del COVID-19, en mayor medida de los niveles de actividad física fueron elevados, armonizando los procesos de aprendizaje en su futura profesión y dedicándose a realizar actividad física en casa... (Alarcón Meza & Hall-López, 2021, p. 574).

Con el trabajo se aspira promover elementos pedagógicos que conlleven a una práctica y formación del docente de Educación Física en la modalidad virtual, en la asignatura Tiempo Libre y Estilo de Vida Saludable.

Diagnóstico

La cotidianidad de las actividades educativas bajo el esquema presencial, marcaron un hito en las instituciones de formación en las distintas carreras y especialidades, adicionalmente se creó una cultura escolar y un modo de concebir los procesos y actividades en los procesos pedagógicos, y específicamente, en la modalidad virtual. Muchas de ellas relegadas en el pasado, o remozando una ilustración que ata la tradición e impide la evolución y los cambios que se experimentan históricamente, se debe a que muchos docentes y estudiantes no pueden aprovecharlas porque carecen de habilidades básicas necesarias para su uso. Algunos de elementos que limitan una praxis educativa óptima en esta coyuntura, en Educación Física, es el impacto socio-emocional, las limitaciones tecnológicas individuales, la adaptación en el manejo de las plataformas aplicadas en el Recinto Luis Napoleón Núñez Moli-

na. Con respecto a los aprendizajes, son las condiciones en que los estudiantes y docentes se encuentran; muchas veces no se cuentan con los equipajes tecnológicos adecuados, así como las habilidades y destrezas para su desarrollo e implementación, desmejorando notablemente el aprovechamiento efectivo de las tecnologías digitales (Scroeder, 2018). Este es el interés central de la buena práctica que se proponen desarrollar.

El caso de la formación en Educación Física, de forma virtual, es uno de los elementos consecuentes de esta nueva forma de concebir la educación, y que las herramientas tecnológicas que devienen de su naturaleza, permiten reajustar sus formas de intercambios didácticos, donde se sugieren usos de los mecanismos que permitan no alterar la calidad de los contenidos, así como las actividades prácticas, propias de esta área de formación continua.

Antecedentes y fundamentación teórica: Una de las orientaciones importantes en la formación del docente de Educación Física en la actualidad, a nivel de las universidades, es la asunción de modalidades distintas a la presencial, para optimizar la praxis educativa, que permita la adquisición y aprehensión de saberes, asumiendo la virtualización, consolidando las habilidades, los conocimientos y las competencias en esta área de formación permanente.

De tal manera que al valorar las prácticas pedagógicas que se realizan en este recin-

to y que forman parte del currículo de formación docente, se puede reflexionar sobre las acciones académicas, que las buenas prácticas imprimen al quehacer profesional. En este sentido, la investigación de Figueroa & Tenorio (2009, p.2), titulado “Pasos en el camino hacia mejoras en la formación inicial docente en la Carrera Licenciatura en Educación y Pedagogía en Educación Diferencial en Problemas de Aprendizaje” es un referente a considerar, en el sentido de que “las prácticas constituyen espacios únicos para valorar la formación recibida y a la vez enfrentarse a nuevos aprendizajes que difícilmente podrían aprenderse exclusivamente a nivel teórico”. En el caso de Educación Física, en esta coyuntura virtual, tiene un asidero teórico, que imprime valorar de manera objetiva, las posibilidades de una praxis académica, que motive a los estudiantes en sus responsabilidades rutinarias.

Edison, Cáceres Sánchez, Ambato Campos y Campos (2020, p.2), desarrollaron un trabajo, titulado “Actividad física, recreativa y cultural, alternativa para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores rurales”, donde resaltan los procesos formativos de los docente en cultura física, y su importancia en la educación en los niveles primarios y secundarios en el Ecuador. Los autores, afirman:

La Facultad de Cultura Física de la Universidad Central del Ecuador, es la garante de formar profesionales en Docencia en Cultura Física, cuyo campo laboral principalmente está centrado en

las instituciones educativas del sistema nacional de educación general básica y bachillerato, pero no es menos cierto también que, es su responsabilidad preparar a los futuros docentes para trabajar actividad física...

Esta experiencia, que se orientó hacia la valoración del proceso formativo de los futuros docentes, cuyo propósito fundamental consistió en la preparación de profesionales, que serán los responsables de preparar a las nuevas generaciones, se procura una educación que brinde los elementos necesarios para ejercer como docentes, en un futuro no muy lejano, de manera adecuada. Con énfasis en los niveles educativos donde los estudiantes necesitan una orientación y una formación en la construcción de bases sólidas, para los estudios superiores.

En este orden, el trabajo presentado por Portugal Villar. (2016, p.4), sobre. “Prácticas Pedagógicas en Profesores de Educación Física en Formación”, discute no solo la importancia de esta área, sino que destaca el rol fundamental su enseñanza, y su importancia en la educación integral de los futuros docentes. Más todavía, destacan:

Como objeto cultural y contenido de enseñanza, la Educación Física ha ido variando según las concepciones de cada época. Por ende, sus objetivos han ido vinculándose a las instancias históricas de cada época, por ejemplo el modelo “cartesiano”, donde mente y cuerpo se situaban como dos instancias separadas

del sujeto. Actualmente, este ámbito pretende contribuir con la mejora en la calidad y hábitos de vida saludable, posibilitando la práctica de actividades diversas para todos los alumnos, sin discriminación alguna.

Es así como la virtualidad es un conducto muy útil para optimizar los procesos formativos en las diferentes áreas, en particular en Educación Física, para “... mantener el interés de la comunidad científica y académica del potencial que posee la educación virtual como medio para mejorar o maximizar otras variables tales como la formación del docente a partir de competencias...” (Durán Rodríguez, 2015, p. 2).

Olivo-Franco y Corrales (2020, p.229), en su estudio: “De los entornos virtuales de aprendizaje: hacia una nueva praxis en la enseñanza de la matemática”, concluyen:

1. La Educación Virtual Universitaria es una alternativa de calidad de enseñanza y aprendizaje frente a la Educación Presencial.
2. La Educación Virtual Universitaria mejora las competencias genéricas de los alumnos universitarios facilitándoles su rápida inserción al mundo del empleo.
3. La Educación Virtual Universitaria es un medio efectivo para poner en marcha un conjunto de buenas prácticas docentes.

4. La Educación Virtual Universitaria es un medio efectivo para que los docentes redacten las actividades de aprendizaje empleando los principios de buena práctica docente.
5. La Educación Virtual Universitaria permite la actualización permanente de las actividades de aprendizaje a través de las plataformas virtuales educativas.
6. La Educación Virtual Universitaria es un medio para que los estudiantes puedan lograr aprendizajes con un alto valor.
7. La Educación Virtual Universitaria representa un reto importante para la Universidad del Siglo XXI.

Son trabajos y referencias que reflejan la importancia de la educación virtual, sus aportes a los procesos formativos, y por supuesto, los elementos que optimizan la educación y fortalecen las competencias de los estudiantes en las diferentes carreras y especialidades, en particular, Educación Física.

Carmona y Rodríguez (2017), en su trabajo, “Buenas prácticas en la educación superior virtual a partir de especificaciones de estándares e-Learning”, refieren: Se hace necesario entonces emprender varias acciones, que orienten no sólo la implementación de cursos y programas virtuales, sino además, el mejoramiento de la educación, utilizando las potencialidades de las TIC. La normalización y

estandarización es una buena alternativa para iniciar procesos que conduzcan a garantizar programas virtuales de alta calidad, en atención a que uno de los factores más importantes para que cualquier tipo de material instructivo sea de calidad, es que sea útil para el logro de aprendizajes, bajo normas y estándares mínimos (p. 14).

Con relación a lo anterior, las buenas prácticas permiten a la comunidad académica, explorar e indagar sobre el desarrollo de las actividades educativas, con el propósito de mejorar estos procesos, que son base para el desarrollo de los contenidos curriculares.

Metodología

Por su naturaleza, la investigación es de campo, pues los datos fueron obtenidos en el lugar donde se experimenta la actividad formativa, específicamente en Educación Física, y esta realidad le da ese carácter. En efecto, de acuerdo a lo establecido en el Manual de Trabajos de Grado de Especialización y Maestrías y Tesis Doctorales, UPEL (2016):

Se entiende por Investigación de Campo, el análisis sistemático de problemas en la realidad, con el propósito bien sea de describirlos, interpretarlos, entender su naturaleza y factores constituyentes, explicar sus causas y efectos, o predecir su ocurrencia, haciendo uso de métodos característicos de cualquiera de los paradigmas o enfoques de investigación conocidos o en desarrollo... (p. 11)

Como se trata de caracterizar la apreciación de los estudiantes en formación en el Programa de la Licenciatura de Educación Física, con respecto a las clases virtuales y las posibilidades de optimizar el proceso formativo, el nivel de la investigación es descriptivo. (Arias, 2012). Con estos elementos, se construirán propuestas y acciones orientadas hacia la consecución de los objetivos y propósitos del trabajo. La población estudiada estuvo conformada por 20 estudiantes de la asignatura Tiempo Libre y Estilo de Vida Saludable, de la Licenciatura en Educación Física del Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, cuatrimestre

2020-2. Por ser un número relativamente pequeño, no se realizó muestreo. El instrumento de recolección de datos fue la encuesta y como técnica se aplicó el cuestionario, de acuerdo a los elementos de interés para la investigación. (Webster, 2003). La validez se realizó utilizando el criterio de juicio de expertos, de donde se recomendó su apego a los parámetros para tal fin. La confiabilidad se determinó aplicando el Alfa de Cronbach.

La tabla 1 muestra la aplicación del coeficiente Alfa de Cronbach total del instrumento que fue 0.89 lo que significa que posee una alta consistencia.

Tabla 1. Coeficiente de Alfa de Cronbach

Alfa de Cronbach	Nº de preguntas del instrumento	Nº de sujetos de la muestra
0,89	8	20

Fuente: Equipo Investigador, 2020.

Desarrollo de la Práctica

Las buenas prácticas llevadas a cabo en el Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, lo que permite a la comunidad académica, explorar e indagar sobre el desarrollo de las actividades educativas, con el propósito de mejorar estos procesos, que son base para el desarrollo de los contenidos curriculares. En este sentido, la Vicerrectoría Académica. Programa de Asignaturas. ISFODOSU, recomienda la aplicación de ciertas técnicas y criterios de evaluación (Tabla 2), para ponderar el desarrollo y evolución de cada uno de los cursos.

Se abordó la asignatura: Tiempo Libre y Estilo de Vida Saludable, tomando en cuenta que las técnicas y criterios de evaluación: (resultados de aprendizajes esperados y técnicas), reflejadas en el Programa Académico no conducían del todo a una optimización del proceso formativo del educando, causando en cierto modo el impacto socioemocional, alguna desmotivación en los estudios, agregándole a esta situación, lo de las limitaciones en cuanto a tecnología y equipos tecnológicos.

Tabla 2. Técnicas y criterios de Evaluación

VIII. Técnicas y Criterios de Evaluación					
Resultados de aprendizaje	Tipo de evaluación	Técnicas	Instrumentos	Porcentaje de la calificación	Cronograma
Explicar el concepto, la historia y evolución de tiempo libre y el estilo de vida saludable resaltando su importancia en el desarrollo integral de sus estudiantes.	Formativa	Expositiva de conocimientos elaborados.	Rubrica	20%	Semanas
		Informe escrito.		15%	
Diseñar programas y proyectos que permitan aprovechar el tiempo libre en las diferentes comunidades y edades.	Formativa	Video tutorial educativo.	Rubrica	20%	Semanas
		Informe escrito.		15%	
Diseñar programas de campamento y actividades al aire libre y actividades en la naturaleza.	Sumativa	Expositiva de conocimientos elaborados. Brochure educativo.	Rubrica	20% 10%	Semanas
Porcentaje máximo 100 puntos				100%	

Fuente: Vicerrectoría Académica. Programa de Asignaturas. ISFODOSU.

En este sentido, se recogieron las inquietudes de los estudiantes, quienes no estaban de acuerdo en algunos criterios plasmados en el Programa de la asignatura. Es de resaltar, que el mismo fue diseñado para trabajar bajo la modalidad presencial y no virtual, lo que generó cierto choque que derivó en el estado socioemocional y académico señalado con anterioridad.

Planificación

Las actividades previstas para el análisis del proceso de formación de Educación Física en el Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, a fin de mirar las posibilidades de mejoramiento de la praxis educativa en los escenarios virtuales, se constituyen en el itinerario metodológico, desde donde construir el contexto.

Las acciones que se prevén, visto el paradigma cuantitativo donde se enmarca, se describen a continuación:

- Realizar un diagnóstico (cuatrimestre 2020-2), mediante la aplicación de un cuestionario, a los estudiantes, para establecer las condiciones del docente de Educación Física, bajo la modalidad virtual.
- Seleccionar un grupo de estudiantes (informantes clave) para consultar su opinión acerca de la valoración que poseen sobre las actividades educativas en esta área de formación continua. El número de estudiantes, veinte (20) en total, a quienes se les aplicó el instrumento, por ser un número relativamente pequeño, no hizo falta realizar procesos de muestreos.
- Establecer debilidades y fortalezas, expresadas por los estudiantes consultados, en relación al proceso de formación en Educación Física en la modalidad virtual.

- Elaborar acciones y estrategias pedagógicas, orientadas a mejorar los aspectos descritos por los estudiantes, como debilidades en la praxis educativa virtual.
- Proponer un compendio de orientaciones para optimizar la praxis educativa desde la modalidad virtual, en el proceso de formación en Educación Física.

A partir de la realización de estas actividades, la aplicación del instrumento a los estudiantes, se ordenaron las apreciaciones expresadas, para realizar un esquema de trabajo, que redunde en el mejoramiento del proceso de formación docente en el Recinto Luis Napoleón Núñez Molina. Las buenas prácticas, se constituye, en la posibilidad de documentar experiencias formativas, que sirvan de base u orientación, para el desarrollo de las actividades en esta área de formación continua.

En la tabla 3, se expresan las impresiones y criterios expresados.

Tabla 3. Resultados de la aplicación del Cuestionario

Preguntas	Apreciaciones interpretativas
<p>1. ¿El proceso de formación docente de Educación Física en el Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, en la modalidad virtual, lo percibe cómo?</p> <p>a. Excelente</p> <p>b. Muy bueno</p> <p>c. Normal</p> <p>d. Deficiente</p>	<p>La mayoría de los estudiantes expresa que es normal, y algunos deficiente, pudiendo percibirse que el proceso debe mejorarse en virtud de la importancia que tiene en el proceso educativo</p>

<p>2. ¿Algunas de las limitaciones que ha observado, y que se pueden mejorar, en las clases de Educación Física en la modalidad virtual, entre otras?</p> <p>a. Limitaciones para la práctica.</p> <p>b. Los elementos tecnológicos no funcionan de manera adecuada.</p> <p>c. La modalidad virtual es una opción que debe ajustarse a la naturaleza de la Educación Física</p> <p>d. Otro ____ Indique: _____</p>	<p>La mayoría de las opiniones se orientan hacia las limitaciones para la práctica, esto tiene su asidero en que muchas veces, en los hogares de los estudiantes no se cuenta ni con los espacios ni las condiciones para la realización de las actividades físicas que requiere esta área de formación continua.</p>
<p>3. ¿La modalidad virtual de las clases en Educación Física, en cuanto a su expectativa personal y nivel de aceptación es?</p> <p>a. Excelente</p> <p>b. Muy buena</p> <p>c. Igual que las actividades presenciales.</p> <p>d. Deficiente</p>	<p>Las respuestas se orientan hacia una percepción similar, y en algunos casos, deficiente. Esto puede responder a que la asignatura, por su naturaleza, requiere de aulas y espacios físicos para su complementación, y la virtualidad, efectivamente tiene esta limitante.</p>
<p>4. ¿El desarrollo de los contenidos que se realizan en las clases virtuales de Educación Física, en su opinión, son?</p> <p>a. Excelentes</p> <p>b. Muy buenos</p> <p>c. Igual que las actividades presenciales.</p> <p>d. De poca calidad</p>	<p>Con respecto al tratamiento y desarrollo de los contenidos en las clases de Educación Física, la mayoría opina que es muy buena, y en muy pocos casos igual que en las clases presenciales. Significa, entre otros aspectos, que los contenidos se están trabajando de manera adecuada.</p>
<p>5. ¿El nivel de satisfacción que siente por las clases virtuales de Educación Física, en su opinión, es?</p> <p>a. Muy satisfecho</p> <p>b. Satisfecho</p> <p>c. Poco satisfecho</p> <p>d. Nada satisfecho</p>	<p>A pesar de que se percibe que los estudiantes están satisfechos con las clases virtuales, existe un sector que opina que esta, o bien poco satisfecho o nada satisfecho. Lo cual hay que tratar y mejorar, en virtud de que el cuatrimestre 2020-2, concluyó.</p>

<p>6. ¿Bajo la modalidad virtual, has asumido con la suficiente concentración, las responsabilidades en el proceso de formación, sin que las emociones hayan limitado la evolución educativa?</p> <p>a. Totalmente b. Medianamente c. Con poca concentración d. Con escasa concentración</p>	<p>Un impacto importante de las clases virtuales, es el manejo de las emociones. En el caso específico, las opiniones se concentran que han asumido el proceso formativo con poca concentración, Otros, medianamente. Lo que significa, que la emotividad, producto de la novedad, el manejo de tecnologías, además de las habilidades personales en su manejo, han tenido un impacto importante en el rendimiento de los estudiantes.</p>
<p>7. ¿El rol de la familia ha sido un apoyo importante y determinante, en el manejo de los niveles emocionales bajo la modalidad virtual?</p> <p>a. Totalmente de acuerdo b. De acuerdo c. En desacuerdo d. En total desacuerdo</p>	<p>El entorno familiar es un factor de suma importancia en esta etapa de educación virtual. De acuerdo a las opiniones recogidas, la mayoría afirman estar de acuerdo con esta apreciación, es decir, el apoyo emocional ha sido significativo. Otras opiniones expresan estar, o en desacuerdo o en total desacuerdo.</p>
<p>8. ¿Durante la fase virtual, la empatía con los profesores del área de Educación Física, ha sido adecuada?</p> <p>a. Totalmente de acuerdo b. De acuerdo c. En desacuerdo d. En total desacuerdo</p>	<p>Tener empatía con los docentes, puede minimizar los impactos que devienen de la asunción de la modalidad virtual, como forma de intercambiar saberes y experiencias. Los estudiantes manifestaron estar de acuerdo en que el nivel de empatía ha sido la recomendada, incluso, en algunos casos su manifestación ha sido total, con escasos desacuerdos en esta apreciación.</p>

Una vez analizados los resultados, el equipo investigador se encontró con algunas fortalezas y debilidades vislumbradas por los educandos en la asignatura Tiempo Libre y estilo de vida saludable.

1. El desarrollo de unidades (en parte) descontextualizadas de la virtualización.
2. Los estudiantes sugirieron no colocar tantas asignaciones, tomando en cuenta que fue un cuatrimestre de dos meses y medio. Incluso, asignaciones de 2% y 3% con técnicas

a evaluar como la Expositiva de conocimientos elaborados que fue entregada a través de videos. Ante ello, los estudiantes se sintieron muy agobiados, manifestando que tan pocos porcentajes para tan grandes asignaciones, debían ser reconsideradas.

3. Asimismo, expresaron que no se deben colocar el desarrollo de proyectos en investigación cualitativa (Estudios de casos) en el cuatrimestre. Esto generó un estrés en los estudiantes, por cuanto manifestaron que con Prácticas Profesionales, lle-

vaban un proyecto en marcha y sumarle otros no era conveniente, más tomando en cuenta el fin de la asignatura es ocupar el Tiempo Libre en actividades que conlleven a un Estilo de Vida Saludable.

Todo esto conlleva a la implementación de actividades físicas, deportivas, recreativas y lúdicas, para el intercambio virtual y su productividad en los encuentros académicos.

Las buenas practicas comprenden una serie de indicadores que resaltan el potencial del estudiante promoviendo en este el aprendizaje significativo, de igual manera promueve a que el estudiante pueda desarrollar sus propios conocimientos, ya que las buenas practicas requiere de trabajar con mayor cantidad de operaciones mentales, trabajos colaborativos, pensamiento crítico, entre otros. A pesar de la alta calidad que se puede sacar de ella hay algunas dificultades que no permite

lograr del todo los objetivos que en esta se propone.

Las clases virtuales son una novedad, que efectivamente ha tenido un impacto positivo, en el sentido de que permite la continuidad escolar, el intercambio de saberes y la realización de las clases de manera progresiva, garantizando a los estudiantes, la oportunidad de seguir su proceso de formación. En el caso de la Educación Física, donde tiene un componente teórico y otro de campo, existen algunas restricciones, expresadas por los estudiantes en la Tabla 1 y, por supuesto, son insumos para la conformación de una propuesta, en pro de las buenas prácticas en esta área de formación continua.

Estas actividades se expresan en la Tabla 4, donde se describe el plan descriptivo de cada una de las actividades desarrolladas y las actividades de evaluación aplicado para tal fin.

Tabla 4: Plan descriptivo de actividades y evaluación de contenidos (Unidad I).

Propósitos	Contenidos/ Temas	Estrategias	Actividades	Técnica / Instrumento	Recursos	Evaluación
Analizar los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física, el deporte y la recreación para desarrollar mecanismos, estrategias y procedimiento	*Determinar la importancia de los hábitos de vida saludable y como estos interviene en la salud. *Actividad física y deporte recreativo -Actividad física y deporte recreativo. *Diseño e implementación	*Expositiva de conocimientos elaborados: Con esta estrategia se procura la activación de procesos cognitivos en el estudiante y el desarrollo de la capacidad comunicativa.El estudiante luego de	*Participan en debates grupales sobre la vida activa y la buena salud. *Investigan sobre conceptos, la historia y la evolución del tiempo libre y los estilos de vida saludable.	*Expositiva de conocimientos elaborados/ *Rubrica	*Guía de estudios. *Textos. *URL. *Uso de plataformas *Internet	*Formativa: Los resultados mostraron ciertas debilidades en cuanto a la descripción de los factores fisiológicos y biomecánicos, en cuanto a la descripción e importancia de los hábitos de vida saludable.

s que promuevan la salud y el bienestar.	de Juegos recreativos.	indagar sobre un tema, expone los resultados de forma oral a sus compañeros.				En cuanto a las actividades físicas y recreativas, hubo un mejor desempeño.
Diseñar estrategias y actividades físicas, deportivas y recreación que posibiliten la conservación de la salud y mejora de la calidad de vida tomando en cuenta la realidad del entorno y las necesidades individuales.	<ul style="list-style-type: none"> *Definición de tiempo libre según las naciones unidas y la Organización Mundial de la Salud. *Definición e importancia de los espacios de Ocio, y como la falta de esta afecta la salud. *Diseño e implementación de juegos predeportivos. *Implementación de actividades de marcha de orientación (Senderismo). *Utilización de la cartografía y medios de ubicación. *Aspectos importantes en el senderismo *Técnicas adecuadas de campamento. *Recolección de residuos. *Elaboración de fogatas. *Cuidado del medio ambiente. 	<ul style="list-style-type: none"> *Prácticas externas: Tienen como finalidad lograr una aproximación al logro de aprendizajes profesionales en un contexto laboral. Con esta estrategia los estudiantes pondrán en práctica los conocimientos adquiridos. 	<ul style="list-style-type: none"> *Reflexionan de forma grupal e individual sobre la importancia del tiempo libre y su relación con los estilos de vida saludable. *Planifican y ejecutan actividades de tiempo libre que fomenten un estilo de vida activo y saludable en sus estudiantes 	<ul style="list-style-type: none"> *Expositiva de conocimientos elaborados/ *Rubrica 	<ul style="list-style-type: none"> *Internet. *Encuentros de socialización. *Intercambios grupales 	<ul style="list-style-type: none"> *Formativa: Los estudiantes mostraron dominio en las definiciones de tiempo libre, y la importancia de los espacios de Ocio, como potencialidad para la realización de actividades recreativas.

Fuente: Equipo Investigador (2020)

A partir de estos elementos, se establece un plan de acción con el propósito de mejorar las condiciones iniciales de la asignatura para así optimizar el pro-

ceso de enseñanza en la modalidad virtual, que forma parte de las posibilidades pedagógicas actuales en el Recinto Luis Napoleón Núñez Molina.

Implementación de la buena práctica

Para los efectos de la asignatura Tiempo Libre y estilo de Vida Saludable, se

siguieron las siguientes fases (Tabla 5), para mejorar tanto su aprendizaje como el rendimiento académico de los estudiantes.

Tabla 5. Fases de la buena práctica

Fases	Estrategias alternas	Actividades	Acciones	Técnica / Instrumento	Recursos	Evaluación
Motivación hacia el logro	*Conversatorios grupales	*Se brindó a los estudiantes, organizar un conversatorio para resaltar la importancia sobre el tiempo libre.	*Se listaron los beneficios del uso correcto del tiempo libre	Conversatorio	Información general sobre el tiempo libre.	-Fue valorado positivamente el abordaje temático
Uso de las tecnologías en las clases virtuales	*Descripción de algunas alternativas virtuales para el desarrollo de las clases	*Se responsabilizaron a los estudiantes, a ofrecer alternativas para el intercambios de saberes	*Utilizando internet, investigar plataformas virtuales educativas	Exploración en la red	Computadoras, laptops, teléfonos inteligentes, entre otros	Se listó la plataforma Moodle.
Actividad física y deporte recreativo, virtual.	*Implementación de actividades para el intercambio virtual	*Divididos en grupos, se les solicito, proponer alternativas deportivas y recreativas accesible en tiempos de confinamiento.	*Actividades en fitness, basado en calistenia y actividades cardiovascular es mixtas empleando muebles típicos de un hogar. (a un grupo de 9 personas). b) artes marciales mixtas (3 personas). c) danza y bailes (Bachata, Salsa, Merengue y Kizomba. (4 personas).	*Técnicas deportivas para intercambios virtuales	*Espacio del hogar, equipos de sonido	*La cohesión lograda, es plausible. Además se pudo valorar que los intercambios virtuales con estas actividades son posibles, por la posibilidad económica y su factibilidad real.

Diseño e implementación de Juegos recreativos.	*Construcción de implementos recreativos, para el confinamiento.	*De acuerdo a la cultura Dominicana, hacer creaciones de instrumentos que se puedan utilizar para la recreación, el juego y el deporte.	Construcción de trompos,) mancuernas con cemento, bandas de resistencia, chichiguas, entre otros	Creatividad y uso adecuado del ocio	Materiales varios.	Además de despertar el interés de los alumnos, la actividad se transformó en una oportunidad para la creación y recreación.
Uso del tiempo libre y vida saludable	*Dar aprovechamiento al tiempo libre y al ocio en beneficio de la salud.	*Realizar actividades recreativas y útiles para la salud.	*Práctica de gimnasia, realizar caminatas en los espacios abiertos de los hogares, utilizar parques y caminerías cercanas.	Empleo del ocio	Espacios libres en el hogar o en sus cercanías.	Los intercambios virtuales se asumieron con normalidad, comprobando que no son una limitación determinante.

Fuente: Equipo Investigador (2020)

De manera sustantiva, se aprecia una optimización de la práctica educativa, en la asignatura, en la modalidad virtual en el proceso formativo, lo que significa, que innovando y realizando actividades donde se involucren a los estudiantes de manera efectiva, los resultados son significativos.

Principales logros y aportes

A pesar de las adversidades encontradas en la asignatura Tiempo Libre y Estilo de Vida Saludable (cuatrimestre 2-2020), producto del manejo de contenidos y criterios de evaluación, el impacto fue en parte positivo (ver tabla 5), puesto que el intercambio de saberes, la retroalimentación, comunicación docente-estudiantes a través del chat, foro de interacción y las

videoconferencias por Google meet fue continua en el proceso de formación; Docente cumpliendo con sus funciones para lograr la empatía con sus educandos. Esto se percibió al presenciar actividades en que los estudiantes desarrollaron estrategias pedagógicas a través de videos tutoriales sobre actividades físicas: Zumba, juegos recreativos, rally, orientadas a mejorar las debilidades encontradas en el programa académico. Sin embargo, el factor tiempo, influyó para su mayor desarrollo (ciclo de verano: 2 meses y medio).

Por otra parte, llamó la atención que se deben emplear las TIC, para realizar guías de actividades físicas, deportivas, recreativas y lúdicas, que fomenten un estilo de vida saludable. Lo anterior, son

insumos para la conformación de una propuesta de optimizar la labor docente, desde la modalidad virtual.

El maestro debe de estar para orientar, dar seguimiento, motivar y responder a las dudas que tengas sus alumnos. De esta manera, se debe de incentivar cada día al estudiante para que culminen sus asignaciones, de manera grupal o individual. Asimismo, debe promover la oportunidad de adquirir conocimientos conceptuales, procedimentales y actitudinales, lo que permite la elección y el manejo con calidad de los recursos más apropiados para el planteamiento y desarrollo de actividades metodológicas

en la asignatura impartida durante el cuatrimestre, a fin de proporcionar actitudes favorables y reflexivas entre los educandos y el educador con base a las concepciones ética, humana, axiológica y socioeducativa, a fin de lograr la comprensión del hecho educativo en su carácter multidimensional.

RESULTADOS

Los principales descubrimientos se expresan en la tabla 6, condensados en los elementos que se consideraron al realizar la buena práctica de la asignatura Tiempo Libre y Vida Saludable.

Tabla 6. Resumen de hallazgos

Fases desarrolladas	Utilidad	Logros pedagógicos	Aportes al programa	Didáctica y recursos	seguimiento	Evaluación
De acuerdo a las apreciaciones fueron pertinentes y adecuadas.	La buena práctica permitió identificar las debilidades, que se superaron, en su mayoría en el desarrollo de las fases, de la asignatura Tiempo Libre y vida Saludable.	Los estudiantes aprendieron a valorar el aprovechamiento de los recursos materiales no convencionales, a fin de realizar actividades físicas, deportivas, recreativas y lúdicas por medio de videos tutoriales.	Con el instrumento aplicado, expresaron que se debe agregar al Programa de la asignatura, un portafolio sobre el manejo y distribución del tiempo libre, su evaluación sería determinar los beneficios de este tema, estrategias para fomentarlo, actividades y agregarle un video exponiendo un resumen del tema.	La didáctica del docente en la asignatura, permitió promover en los educandos el descubrir lo nuevo, fomentando principios y valores dentro y fuera del aula, haciéndolos protagonistas de su proceso de aprendizaje, aún en situaciones de limitaciones tecnológicas y situaciones emocionales, producto del Covid-19.	Se dio seguimiento, motivó a los estudiantes quienes respondieron a las inquietudes, a fin de que culminasen sus asignaciones, de manera grupal o individual, en el uso adecuado del tiempo libre.	Los juicios valorativos de los estudiantes sobre la buena práctica fue de manera general muy positiva, porque les permitió emitir sus opiniones, hacer propuestas, mejora el programa y ejecutar las actividades de tiempo libre en el contexto de la pandemia por el Covid-19.

CONCLUSIONES

Motivar en las actividades a desarrollar a los estudiantes, la apatía limita la aprehensión de los saberes. Desarrollar estrategias pedagógicas, donde participe la mayor cantidad de estudiantes a fin de favorecer el programa de la asignatura Tiempo Libre. Valorar los logros, y establecer estrategias para superar las debilidades. Optimización de la formación del docente de Educación Física en la modalidad virtual en el Recinto Luis Napoleón Núñez Molina.

Las políticas de confinamiento tuvieron un efecto negativo en la parte emocional y en el rendimiento de los estudiantes. Esto tuvo un resultado significativo en cuanto a la práctica del Plan de acción, que sugirieron estrategias de ejercicio físico, de relajación y de alimentación, orientado a combatir la ansiedad y la presión por las múltiples responsabilidades que cada estudiante tiene con sus estudios.

Los resultados evidenciaron debilidades en lo atinente a la descripción de los factores fisiológicos y biomecánicos, importancia de los hábitos de vida saludable.

Con respecto a las actividades físicas y recreativas, el desempeño fue muy bueno, sobresaliendo las fortalezas de los estudiantes en el manejo de las definiciones y concepciones de tiempo libre, la importancia de los espacios y tiempos de ocio, así como la realización de actividades recreativas para combatir el estrés y

la ansiedad, minimizando los impactos emocionales del Covid-19..

La realización de actividades donde los estudiantes implementaron estrategias didácticas utilizando videos, tutoriales en ejercicios físicos como: Zumba, juegos recreativos, rally, mejoraron notablemente las debilidades en los contenidos y programas educativos de la asignatura. Con la aplicación de las Buenas Prácticas logró de manera significativa una optimización de los intercambios educativos en la asignatura, en la modalidad virtual, en el que la innovación y la realización de actividades físicas y recreativas permitieron la incorporación de los estudiantes de manera permanente en las actividades que se planificaron y ejecutaron para tal fin, es decir los resultados fueron satisfactorios.

Recomendaciones

En estos tiempos de pandemia producto del Covid-19, son diversos los aspectos negativos que impactan el quehacer educativo natural. Por ello es de importancia extrema que en la asignatura Tiempo libre y estilo de vida saludable, se implementen estrategias pedagógicas orientadas a la motivación y a la participación efectiva de los estudiantes bajo la virtualidad.

El impacto de la pandemia producto del Covid-19 irremisiblemente produce estrés, angustia y afecta directamente a las personas que están en proceso de formación, para ello la implementación de

estrategias didácticas cuyo propósito sea involucrar a los estudiantes en actividades físicas y recreativas para que ocupen la mente en otros proyectos y le den sentido a los espacios y tiempos de ocio, es menester.

El estudio de los hábitos alimenticios, que también han provocado preocupación en a población por el aumento de peso y la obesidad, además de los trastornos gastrointestinales, merecen particular atención, y deben establecerse planes de acción que expliquen y orienten a los estudiantes en este particular.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alarcón Meza, E., & Hall-López, J. (2021). "Physical activity in university student athletes, prior and in confinement due to pandemic associated with COVID-19". *Retos*, (39), 572-575. <https://doi.org/10.47197/retos-v0i39.81293>

Amir, Lisa R; Tanti, Ira; Maharani, Diah Ayu; Wimardhani, Yuniardini Septorini; Julia, Vera; Sulijaya, Benso y Puspitawati, Ria (2020). Perspectiva del estudiante del aprendizaje en el aula y a distancia durante la pandemia de COVID-19 en el programa de estudios dentales de pregrado Universitas Indonesia. *BMC Med Educ* 2020 29 de octubre; 20 (1): 392. doi: 10.1186 / s12909-020-02312-0. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33121488/>

Arias, F. (2012). *El Proyecto de Investigación: Introducción a la investigación*

científica. (6° Ed.) , p.p. 50-60. Caracas, Venezuela: Episteme C.A.

Bonett, D. G. (2003). Sample size requirements for comparing two alpha coefficients. *Applied Psychological Measurement*, 27, 72-74.

Carabelli, P. (2020). Respuesta al brote de COVID-19: tiempo de enseñanza virtual. 10.2916/INTER.7.2.16. *Investigaciones y Experiencias*.

Carmona, E.J., Rodríguez, E. (2017). "Buenas prácticas en la educación superior virtual a partir de especificaciones de estándares e- Learning". *Sophia*, 13(1): 13-26. DOI: <http://dx.doi.org/10.18634/sophiaj.13v.1i.345>

Cobo Rendón, R., Vega Valenzuela, A., y García Álvarez, D. (2020). "Consideraciones institucionales sobre la Salud Mental en estudiantes universitarios durante la pandemia de Covid-19". *CienAmérica*, 9(2), 277-284. <https://doi.org/10.33210/ca.v9i2.322>

Durán Rodríguez, R. A. (2015). *La Educación Virtual Universitaria como medio para mejorar las competencias genéricas y los aprendizajes a través de buenas prácticas docentes*. Tesis Doctoral. Universidad Politécnica de Cataluña. (327). En: <https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/397710/TRADR1de1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Edison, A., Cáceres Sánchez, C., Ambato Campos, N. y Campos, C. (2020).

“Actividad física, recreativa y cultural, alternativa para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores rurales. EmásF”. Revista Digital de Educación Física. Año 11, Num. 62 (enero-febrero de 2020). En: <file:///D:/Users/barretot/AppData/Local/Temp/Dialnet-ActividadFisicaRecreativaYCulturalAlternativaParaM-7186182.pdf>

Figuerola, A.M. & Tenorio, S. (2009). “Pasos en el camino hacia mejoras en la formación inicial docente en la Carrera Licenciatura en Educación y Pedagogía en Educación Diferencial en Problemas de Aprendizaje”. Revista Perspectivas Educativas. UMCE, N° 10. p. 213-226.

Hall-Lopez, J. A.; Ochoa-Martínez, P. Y.; González, C. y Fernández Ozcorta, E. J. (2019). “Clases de Educación Física activas mediante evaluación SOFIT”. E-motion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación, (13), 31-42. En: <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/17268/Clases.pdf?sequence=2>

Hall-Lopez, J. A., (2020). “Physical activity levels in physical education teachers before and during school suspension brought by the covid-19 quarantine”. Facta Universitatis, Series Physical Education and Sport, 19(2) 179-188. <https://doi.org/10.22190/FUPES200607045H>
Manual de Trabajos de Grado de Especialización y Maestrías y Tesis Doctorales (2016), UPEL.

Olivo-Franco, J. L. y Corrales, J. (2020). “De los entornos virtuales de aprendizaje: hacia una nueva praxis en la enseñanza de la matemática”. Revista Andina de Educación, 3(1) (2020) 8-19. En: <https://revistas.uasb.edu.ec/index.php/ree/article/view/1242/1227>

Portugal Villar, J. (2016). “Prácticas Pedagógicas en Profesores de Educación Física en Formación”. Consultora RED-DEM – Chile. En: <https://www.redem.org/practicas-pedagogicas-en-profesores-de-educacion-fisica-en-formacion/>

Sánchez-Antolín, P., Andrés, C. y Paredes, J. (2018). “El papel de la familia en el desarrollo de la competencia digital. Análisis de cuatro casos”. Digital educationreview, 34, 44-58.

Scroeder, R. (2018). “Towards a theory of digital media”. Information Communication and Society, vol. 21(3), 323-339. DOI: 10.1080/1369118X.2017.1289231

Webster, L. (2003). Estadística aplicada a los negocios y la economía. Bogotá: Mc. Graw Hill. Documento en línea, disponible en: <https://www.pdfdrive.com/estad%C3%ADstica-aplicada-a-los-negocios-y-la-econom%C3%ADa-3ra-edici%C3%B3n-e39219834.html>