

TÍTULO DE LA SISTEMATIZACIÓN

**RETOS VIRTUALES PHYSICAL HEALTH (PH) SPORTS: UNA PROPUESTA
PARA MEJORAR E INCENTIVAR LA PARTICIPACIÓN DEL BALONCESTO
EN TIEMPO DE CONFINAMIENTO**

AUTOR(ES)

Helmer Arnovio Palacios Lara

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS-UNIMINUTO

RECTORÍA UNIMINUTO BOGOTÁ VIRTUAL Y DISTANCIA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

2021

**RETOS VIRTUALES PH SPORTS: UNA PROPUESTA PARA MEJORAR E
INCENTIVAR LA PARTICIPACIÓN DEL BALONCESTO EN TIEMPO DE
CONFINAMIENTO**

AUTOR(ES), ID

Helmer Arnovio Palacios Lara

ID:68538

ASESOR

Javier Enrique López Jaimes

Angelica Maria Quinones Quinones

**Sistematización de experiencias de la práctica pedagógica adelantada en el
marco de Opción de Grado como requisito para obtener el título de
Licenciado(a) en Educación Física, Recreación y Deporte**

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS-UNIMINUTO

RECTORÍA UNIMINUTO BOGOTÁ VIRTUAL Y DISTANCIA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

2021

Agradecimientos

A Dios y a mi familia que han sido el motor e inspiración para seguir preparándome académica y profesionalmente, porque a pesar de que ha habido tropiezos en el camino han sido esa luz y motor para continuar en cada obstáculo que he atravesado y me han tendido la mano con algún consejo o palabra para continuar y alcanzar mis sueños que hoy en día son logros.

A la Universidad Minuto de Dios UVD, porque es gracias a ella, se va materializar uno de tantos proyectos que tengo a nivel personal y es obtener el título de licenciado en educación física, recreación y deporte y que más que el título como muchos de ustedes lo expresan en sus clases, es el profesional que forzaron en cada uno de nosotros y era de ser primero personas, personas integras que vamos salimos al campo de acción a interactuar con seres humanos igual a nosotros con virtudes y defectos.

A todo el cuerpo docente de la Institución Universitaria Minutos de Dios (UVD), que gracias a sus conocimientos impartidos a través de la academia desde la presencialidad y la virtualidad han ampliado mis conocimientos y saberes, porque gracias a ellos, a sus consejos y su formación académica estoy logrando una de mis metas y propósitos en esta etapa de mi vida.

Gracias a Luz Elena y el equipo administrativo y financiero, ya que sin el apoyo que me brindó durante toda la carrera por el esfuerzo académico y la participación en el equipo de baloncesto, no sería posible culminar mis estudios; por último, agradecer a los compañeros y amigos con los que tuve afinidad y con los que no, ya que esto hace parte del procesos académico y profesional, el poder unificar ideas a pesar de las diferencias que son las que nos fortalecen, y a final logramos un aprendizaje más significativo a través de esas experiencias vividas.

Dedicatoria

A mi padre Nicolas Palacios que en paz descansa y quien ha sido mi motor e inspiración para continuar preparándome académicamente.

Al profesor Rafel Vanegas quien me vinculo en este mundo del deporte y de la academia.

A mi pareja María Alejandra que con su amor y apoyo a forjado que sea una mejor persona cada día y su ayuda a sido crucial para llegar a este punto de mi vida.

A la profesora Marilyn Martínez del equipo de baloncesto de UVD, porque gracias a sus enseñanzas, sabiduría, comprensión, consejos y su confianza depositada durante estos casi 4 años académicos y quien me acogió en la selección de baloncesto de la universidad, hoy ha aportado a la construcción de un profesional integro siendo ejemplo a través de su experiencia el cómo afrontar mejor las dificultades del día a día en especial en nuestro quehacer con deporte, la pedagogía y la educación.

A los papas del colegio Anglo Colombiano que en momentos de incertidumbre por la pandemia hicieron parte de ese impulso para que pudiera continuar mis estudios.

A todo el equipo docente de educación física del Colegio Anglo Colombiano que me han sido mi guía en el quehacer docente y me han incentivado a ser cada día un mejor profesional

TABLA DE CONTENIDO

Contenido

| | |
|--|----|
| RESUMEN | 7 |
| SUMMARY | 9 |
| INTRODUCCIÓN | 11 |
| ABORDAJE DEL CONTEXTO | 13 |
| JUSTIFICACIÓN DE LA EXPERIENCIA | 17 |
| OBJETIVOS DE LA SISTEMATIZACIÓN | 20 |
| Objetivo General..... | 20 |
| Objetivos Específicos | 20 |
| ANTECEDENTES | 21 |
| Artículos internacionales: | 22 |
| Artículos nacionales: | 26 |
| Artículos locales: | 28 |
| MARCO CONCEPTUAL | 33 |
| Deporte Formativo: | 33 |
| Baloncesto: | 36 |
| Enseñanza y Aprendizaje del Baloncesto: | 42 |
| Enseñanza Virtualidad:..... | 47 |
| Educación Extraescolar, Tiempo Libre y Ocio | 54 |
| Tiempo Libre | 55 |
| Ocio | 57 |
| La recreación. | 60 |
| El aprovechamiento del tiempo libre..... | 60 |
| EXPERIENCIA METODOLÓGICA..... | 62 |
| Sistematización De La Experiencia Practica Pedagógica..... | 64 |
| Propuesta De Intervención..... | 67 |
| Fase 1: Propuesta de Reactivación Extracurricular | 68 |
| Fase 2: Retos virtuales PH Sports | 72 |
| Objetivos De La Propuesta | 73 |
| General..... | 73 |
| Específicos..... | 73 |

| | |
|--|----|
| Cómo evaluó..... | 77 |
| DOCUMENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA..... | 79 |
| Impacto De La Propuesta De Intervención Y La Practica Pedagógica | 80 |
| Reflexión De La Experiencia | 86 |
| CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | 88 |
| REFERENCIAS | 91 |
| ANEXOS:..... | 95 |

TABLA DE ILUSTRACIONES

| | |
|--|----|
| Ilustración 1 Comunicado cancelación de actividades extracurriculares¡Error! Marcador no definido. | |
| Ilustración 2 Comunicado Adam | 69 |
| Ilustración 3 Propuesta de intervención infografía..... | 69 |
| Ilustración 4 Propuesta de intervención videos realizados..... | 76 |
| Ilustración 5 Seguimiento y control..... | 77 |
| Ilustración 6 Anexo Propuesta de intervención parte 1..... | 95 |
| Ilustración 7 Anexo Propuesta de intervención parte 2..... | 95 |
| Ilustración 8 Anexo sesión virtual parte 1 | 96 |
| Ilustración 9 Anexo sesión virtual parte 2 | 96 |
| Ilustración 10 Anexo, sesión virtual parte 3 | 96 |
| Ilustración 11 Anexo 3 Pagina web | 96 |
| Ilustración 12 Anexo 4 Evaluación sesiones virtuales | 96 |
| Ilustración 13 Anexo 4 Videos sesiones virtuales..... | 96 |
| Ilustración 14 Anexo 4 video sesiones virtuales parte 2 | 96 |
| Ilustración 15 Anexo 5 Retos sesiones virtuales | 96 |
| Ilustración 16 Anexo 5 Primera sesión virtual..... | 96 |
| Ilustración 17 Anexo 5 Evidencia retos parte 1..... | 96 |
| Ilustración 18 Anexo 5 evidencia retos parte 2..... | 96 |
| Ilustración 19 Anexo 5 Evidencia retos parte 3..... | 96 |
| Ilustración 20 Anexo 5 Evidencia retos parte 4..... | 96 |

RESUMEN

Este trabajo de sistematización hace parte de toda una experiencia académica vivenciada y aplicada durante las practicas pedagógicas, pero también, es el trabajo final que hace parte de la opción de grado para la titulación como Licenciado en educación física y recreación.

El proceso de sistematización de la Práctica profesional se realizó a través de la propuesta de intervención realizada en la practica 3 “Retos Virtuales PH Sports: Una Propuesta Para Mejorar E Incentivar La Participación Del Baloncesto En Tiempo De Confinamiento”, esta propuesta se realizó y desarrollo de forma virtual a raíz de la contingencia sanitaria por el Covid 19, cuyo escenario de practica fue el Colegio Anglo Colombiano y la problemática identificada fue la cancelación de las actividades extracurriculares; siendo este punto fundamental para crear una estrategia y poder volver a retornar a estas actividades extracurricular específicamente en la disciplina deportiva del baloncesto.

La sistematización, plasma todo el proceso que se llevó para esta intervención el cual se dio en dos fases, la prima fue el plan para reactivar la jornada extracurricular y el segundo fue implementar una serie de retos que permitiera incentivar la participación de los estudiantes.

Finalmente, en el proceso de la sistematización se realiza una reflexión crítica relacionada con la virtualidad, el tiempo libre y el ocio; relacionado a un marco teórico y unos antecedentes previos para sustentar la intervención de la práctica pedagógica realizada, permitiendo así generar una reflexión más profunda del quehacer docente en la educación física.

Palabras clave: Educación a distancia, Deporte, Baloncesto, Tiempo Libre, educación física, pandemia, aislamiento social.

SUMMARY

This systematization work is part of an entire academic experience lived and applied during pedagogical practices, but it is also the final work that is part of the degree option for the degree as a Bachelor in Physical Education and Recreation.

The process of systematization of the Professional Practice was carried out through the intervention proposal carried out in practice 3 “Virtual Challenges PH Sports: A Proposal to Improve and Incentivize the Participation of Basketball in Confined Time”, this proposal was made and developed in a virtual way as a result of the health contingency by Covid 19, whose practice scenario was the School Anglo Colombiano and the problem identified was the cancellation of extracurricular activities; this was fundamental to create a strategy and be able to return to these extracurricular activities specifically in the sport of basketball.

The systematization reflects the entire process that was carried out for this intervention, which was carried out in two phases, the first being the plan to reactivate the extracurricular day and the second was to implement a series of challenges that would allow students to participate.

Finally, in the process of systematization, a critical reflection is carried out on virtuality, free time and leisure; related to a theoretical framework and previous background to support the intervention of the pedagogical practice carried out, thus allowing for a deeper reflection on the teaching work in physical education.

Keywords: Distance education, Sport, Basketball, Leisure time, physical education, pandemic, social isolation.

INTRODUCCIÓN

El presente documento tiene como objetivo dar a conocer las percepciones, situaciones y elementos relevantes dentro del proceso de prácticas pedagógicas desarrolladas durante la fase final de la carrera de licenciatura en educación física, recreación y deporte en la Universidad Minuto de Dios, como proceso de sistematización de la práctica pedagógica y dar cuenta de la experiencia vivida en el escenario de práctica durante los últimos periodos en el Colegio Anglo Colombiano, así como la intervención e implementación pedagógica realizada en el área extracurricular específicamente en baloncesto, y que de cierta forma permite entender la importancia de las prácticas en el proceso final de la titulación profesional de la licenciatura.

Desde la sistematización, cuando nos referimos al término prácticas pedagógicas hablamos del proceso que permite al estudiante seguir formándose como docente en cada uno de los campos esenciales para su proyección profesional, tales como los procesos de enseñanza, la comunicación con los estudiantes, la socialización tanto con colegas y padres, el compartir de experiencias, la reflexión de situaciones relevantes de la vida cotidiana entre otros. (Mora,2012).

Por lo anterior, es de suma importancia para el docente tener este tipo de experiencia desde la práctica pedagógica, ya que desde lo teórico se pueden abordar muchos temas, que en el papel pueden ser muy importantes, pero desde la práctica o en el campo de acción se refleja de otra forma.

Es por ello, que es de vital importancia reconocer la preparación académica del docente para un mejor desempeño en el campo de acción y cómo desarrolla sus relaciones interpersonales de forma activa y positiva con cada uno de los integrantes del escenario educativo en el que se desenvuelve, así como todos los retos que se le presenta en el camino y el mejor ejemplo es la situación coyuntural que vivimos en la actualidad con la pandemia del Covid-19, donde las clases pasaron de un día a otro de pasar de la presencialidad a la virtualidad, por lo que es fundamental e importante mantener abiertos los canales de comunicación con los padres, estudiantes y docentes en aras de mejorar tanto pedagógicamente como en los aspectos relacionales a la teoría y práctica en esta nueva modalidad.

El mayor reto de la educación en la actualidad desde la virtualidad, se ve reflejado en dos puntos fundamentales, uno, es lograr tener la cobertura para que todos los niños y niñas logren tener conectividad y un buen acceso a la educación virtual, pero cuyo responsable es el estado y entes gubernamentales de que esta conexión se garantice y llegue a todos los rincones del país para lograr una igualdad y una mejor educación virtual; y el segundo y más importante, está en manos de los docentes quienes en su quehacer deben conocer y buscar las herramientas para motivar e incentivar a los estudiantes a participar de forma activa en cada clase ya sea ésta virtual o presencial, así como lo vivenciado en estas prácticas desde la virtualidad, donde se ha presentado la oportunidad de implementar actividades que generen interés en la participación activa de los niños utilizando las TICS, y teniendo en cuenta, que muchos estudiantes pierden el interés por no contar con el espacio o el interés propio en la participación de actividades virtuales sincrónicas desde el área extracurricular en baloncesto.

ABORDAJE DEL CONTEXTO

Actualmente el país se enfrenta a una difícil situación a raíz del confinamiento del año 2020 por el Covid-19, lo cual, ha generado grandes riesgos a nivel económico y social, viéndose afectado el sector educativo, donde gran parte de niños y niñas, jóvenes y adultos han debido aplazar su formación académica por situaciones personales, motivacionales o por falta de conectividad y equipos tecnológicos así como el espacio pertinente para realizar actividad física en cuanto a la educación física la recreación y el deporte, donde estas actividades pasaron a realizarse en un espacio completamente reducido (cuarto o sala de la casa).

Esto se vio reflejado en el colegio Anglo colombiano en la jornada extracurricular, donde a inicios de la pandemia el programa extracurricular ofrecía una serie de actividades deportivas y artísticas, que al ofertarse virtualmente no tuvo el impacto esperado frente a la participación activa de los estudiantes desde la virtualidad, provocando el cierre de algunas disciplinas deportivas ofertadas en la jornada extracurricular por falta de participación activa de los estudiantes.

Pero antes de entrar en materia, es importante conocer un poco el colegio Anglo Colombiano, el cual es una institución privada ubicada en la ciudad de Bogotá en el barrio las margaritas (AV 19 #152^a-48), fundado en 1956 y acogido al mundo del IB desde 1980 sistema educativo que ofrece un programa completo de la organización del bachillerato internacional y desde 1998 está acreditados por el Consejo de Colegios Internacionales (Council of International Schools - CIS).

Es una de las escuelas laicas más reconocidas de Bogotá creada por colombianos y británicos, entre ellos embajadores y uno de los más reconocidos Jaime Jaramillo Arango, por lo que hoy en día, sus estudiantes son hijos de grandes empresarios y políticos colombianos y extranjeros quienes reciben una educación enfocada en formar líderes que aspiren a la excelencia con la comunidad, impulsando el pensamiento crítico sin dejar a un lado los estándares de calificación y evaluación de PISA en sus 3 aspectos (comprensión lectora, alfabetización matemáticas y la científica) el colegio Anglo Colombiano ofrece un amplio número de asignaturas del diploma IB, que incluyen: Inglés A, español A y B, física, biología, química, economía, gestión empresarial, geografía, historia, filosofía, política global, psicología, tecnología de diseño, tecnología de la información en una sociedad global (ITGS), informática, matemáticas, estudios matemáticos (solo nivel estándar), artes visuales, música, cine y teatro el cual cuenta con uno de los teatros más reconocidos de Bogotá, el teatro escolar “Centro Cultural William Shakespeare”.

El colegio actualmente cuenta con varias actividades y deportes extracurriculares los cuales se ofertan en el horario en que finaliza la jornada académica, primaria inicia desde las 3:30 pm a 5:00 pm y bachillerato inicia de 2:30 pm a 5:00 pm de lunes a jueves, las competencias en las que participa el colegio y la más importante es la de UNCOLI, siendo este un torneo Intercolegiados que participan solo los colegios calendario B inscritos a la UNCOLI, y el otro torneo en que se participa es la copa ACCBI desarrollado por el colegio Gimnasio del Norte.

El único horario que sí es diferente es la oferta de actividades extracurriculares para los estudiantes de transición, quienes son el grupo de semilleros y estos entrenan de 7:00 am

a 8:30 am igual de lunes a jueves dependiendo las disciplinas y las actividades ofertadas por el colegio.

Entendiendo esta dinámica de la jornada extracurricular, la problemática que se presentó, se dio a raíz del confinamiento total de Bogotá por la pandemia del Covid 19, donde todas las actividades y deportes ofertados se cancelaron durante casi 2 meses, por lo que se vieron perjudicados docentes en cuanto a sus labores profesionales e ingresos económicos de sustento, así también como se vieron perjudicados los estudiantes, frente al aprovechamiento del tiempo libre y el ocio que era ocupado en la jornada extracurricular, aumentando el sedentarismo y la inactividad física de estos mismos.

Es así, como esta sistematización de prácticas pedagógicas está fundamentada en como incentivar la participación activa de los estudiantes en la jornada extracurricular, y dar herramientas didácticas y pedagógicas al docente o entrenador, específicamente en la disciplina deportiva del baloncesto por medio del proyecto de intervención e implementación que se desarrollo en la práctica pedagógica, el cual permitió crear estrategias para mantener y aumentar la participación de los estudiantes por medio de torneos y retos durante las clases de baloncesto que se impartieron de forma virtual, estos retos se aplicaron en las categorías infantiles, juveniles y mayores de ambas ramas, donde los retos se enfocaron en aspectos técnicos como el lanzamiento y el dribling que se podían trabajar desde casa.

Estos retos durante las sesiones se fueron plasmando en una página web creada por el docente y por el conocimiento de las TIC, donde los estudiantes podían interactuar con esta misma, donde podían revisar las sesiones desarrolladas durante las jornadas extracurriculares

y acceder a videos informativos en cuanto a aspectos técnicos y tácticos planteados por el docente.

Teniendo en cuenta lo anterior, se es necesario que el docente conozca y sepa utilizar las TICS y herramientas informáticas como las wixs o páginas web, como herramientas de comunicación que actualmente les sea familiar y de fácil comprensión y acceso para crear contenidos informativos y audiovisuales; permitiendo a los docentes, entrenadores y recreacionistas, interactuar en una página web que constantemente estén promoviendo herramientas metodológicas para la enseñanza virtual de la educación física la recreación y el deporte en este caso desde el área extracurricular como en la disciplina deportiva del baloncesto.

El uso de las nuevas tecnologías de comunicación en este caso de la página WEB y algunas APP interactivas, permiten también una interacción más asertiva entre los docentes y sus alumnos.

Es importante señalar que a nivel de costos favorece tanto a las instituciones como a docentes, ya que se evitan costos de carteleras, impresiones, avisos entre otros. Además, permite encontrar información de forma rápida y ágil en la web o blogs de educación física recreación y deporte, dándole además la posibilidad de intercambiar ideas y realizar aportes que ayuden a mejorar procesos tanto a nivel personal del docente, así como el interés en las temáticas que los estudiantes quieren ver durante la jornada extracurricular.

JUSTIFICACIÓN DE LA EXPERIENCIA

La práctica pedagógica de la Licenciatura Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad Minuto de Dios, es un proceso que se lleva a cabo por los docentes en formación, durante los semestres VII, VIII Y IX, donde se busca el fortalecimiento de la puesta en acción de los conocimientos adquiridos, durante el proceso académico por medio de la práctica pedagógica, permitiendo así, que el docente en formación intervenga en instituciones educativas, escuelas y clubes deportivos.

Enriqueciendo así el quehacer docente, tanto de manera formal como la no formal en su práctica pedagógica, permitiendo que ese proceso conlleve a la formación del ser humano desde sus distintas dimensiones.

También es importante entender que las instituciones o escuela ante estos procesos de prácticas, deben de garantizar una enseñanza y aprendizaje sin olvidar un factor bien importante como es su efecto en el desarrollo de la personalidad, el cual, se desarrolla de forma conjunta y social; que sea una enseñanza que contribuya a la formación de personas que busquen una transformación creadora del mundo, que sean capaces de transformar, de crear, de reflexionar y desde luego sin dejar los valores de lado como lo son el amor y el respeto.

Ahora bien, considerando a nivel general la educación y lo vivenciado en la práctica pedagógica desde lo virtual ya distancia, la educación y las instituciones no contaba con un plan de contingencia para la situación que vivimos actualmente por la pandemia del Covid-19, debido al nivel de convergencia y adaptación que presenta. Por tal motivo, es un momento importante además de ser una oportunidad para el fomento de una reflexión profunda sobre

el sentido y la reestructuración de la educación en nuestro país, pero además de eso, de las instituciones frente al aprovechamiento de las herramientas TIC para la educación virtual.

A nivel general, las instituciones educativas que siguen un currículo han creado unas estructuras en la educación que garantizan la adaptación de estas mismas a las exigencias del día a día del proceso educativo de forma presencial (enseñanza aprendizaje) y son diversas las fórmulas y unidades que son creadas en cada institución. Pero en la actualidad, con la experiencia que se vivió por la pandemia y el confinamiento es relevante preguntarnos: ¿Los docentes verdaderamente estaban preparados para llevar a cabo su rol de docente de manera virtual?

Ahora bien, la práctica docente cumple con su objetivo en el campo de acción donde a través del hacer, se generan acciones reflexivas no solo del maestro sino de toda una comunidad en cuanto a esa interacción sociocultural y política que se genera en un contexto educativo, así como lo señala en el documento Burgos del “Ministerio de Educación Nacional Dirección de Calidad para la Educación Preescolar, Básica Y Media Programa de Formación de Docentes y Directivos Asociación Nacional De Escuelas Normales Superiores - Naturaleza y retos de las Escuelas Normales Superiores” donde determina que el maestro:

... se asocia a una persona dedicada al oficio de enseñar. Etimológicamente “oficio” procede de opus (trabajo) y facio (hacer), por eso los oficios se aprenden haciendo y practicando. También la denominación de maestro se liga al arte de ejercer la “enseñanza”, con unos saberes que se producen a partir de la reflexión continua sobre la práctica. Entonces el maestro es un sujeto de saber pedagógico que se cuestiona sobre las manifestaciones de la historia, la cultura, el conocimiento, el

pensamiento, la estética, la ética, el lenguaje y por la relación entre éstas y su práctica (Burgos, 2016, p. 5).

De esta manera, con las intervenciones realizadas por los docentes en formación durante el proceso de las prácticas pedagógicas, se ha permitido generar propuestas de innovación y fortalecimiento en los escenarios de práctica, en este caso, como el colegio Anglo Colombiano, aportando el conocimiento adquirido del docente en educación física a, así como el desarrollo del quehacer docente frente a los aspectos pedagógicos y didácticos.

Por lo anterior, se realiza esta sistematización en torno a dicho proceso, ya que este permite reconocer, caracterizar, describir, analizar y/o reflexionar acerca de la experiencia vivida en el escenario de práctica; siendo la sistematización una herramienta que permite hacer una interpretación crítica de la realidad sobre un contexto educativo y social, permitiendo dar un proceso más ordenado y menos disperso para cualificar el proceso vivido.

En este sentido, esta sistematización como opción de grado, permite identificar y evaluar el proceso llevado durante las prácticas pedagógicas del docente en formación, y pueda ser de insumo para aquellos futuros licenciados en educación física que deseen sistematizar sus prácticas pedagógicas.

OBJETIVOS DE LA SISTEMATIZACIÓN

Objetivo General

Sistematizar el proceso de observación, implementación y acción de la práctica pedagógica en educación física, recreación y deporte que se llevó a cabo en el escenario de forma virtual por la contingencia sanitaria del Covid 19.

Objetivos Específicos

- Realizar una reflexión crítica, relacionada a la práctica pedagógica del quehacer docente en formación a la Licenciatura Educación Física, Recreación y deportes de la UNIMINUTO (UVD)
- Recopilar documentación e información relevante que permita describir de manera significativa la experiencia de la práctica pedagógica.
- Resaltar los retos o actividades implementadas durante el proceso de práctica, como herramienta didáctica que permita ser utilizada por docentes y entrenadores en su quehacer.
- Desarrollar una página web que permita dar cuenta de la sistematización de las prácticas pedagógicas desde la virtualidad en la jornada extracurricular.

ANTECEDENTES

Para los antecedentes, las palabras claves que se usaron fueron: virtualidad, deporte, baloncesto, educación virtual, pandemia, educación, covid-19, tiempo libre y ocio entre otras variables para lograr la búsqueda de artículos que sustentaran esta sistematización.

Se realizó una búsqueda exhaustiva y minuciosa con relación al tema de la sistematización de las prácticas pedagógica, la cual, estuvo enfocada en la virtualidad y la práctica deportiva extracurricular por la pandemia; Esa búsqueda de artículos y revistas científicas se realizó en bases de datos reconocidas por la academia como EBSCOhost, Scopus, latindex, ScienceDirect y libros digitales de la página institucional UNIMINUTO.

Los resultados de la búsqueda fueron complejos, ya que hay pocos estudios publicados sobre el tema de la educación virtual enfocada a las actividades extracurriculares y deportivas, específicamente en el baloncesto, que se enmarquen en la situación actual de la pandemia; se hallaron algunos artículos que hablaron sobre las TIC en la educación en general, algunos estudios sobre la actividad que realizaban los niños y niñas durante el confinamiento y otros tema afines pero ningún tema específico con relación a las actividades extracurriculares en modalidad online o virtual.

Se encontraron y definieron 23 artículos en la base de datos de investigaciones académicas y científicas, de los cuales se utilizaron y analizaron para esta sistematización 2 artículos internacionales, 1 nacionales y 2 locales que permiten sustentar este proyecto de intervención y sistematización de prácticas como opción de grado, cuyas prácticas pedagógicas se desarrollaron en el colegio Anglo Colombiano.

A continuación, se expondrá una síntesis de cada uno de estos artículos encontrados para el aporte teórico de esta sistematización, desde lo más relevante a nivel internacional, nacional y local.

Artículos internacionales:

Ahora, teniendo en cuenta el rol del docente en la pandemia y como este se ha visto afectado también en su quehacer pedagógico, este se ha visto obligado a realizar clases desde una pantalla sin tener una supervisión exacta de lo que quiere enseñar y evaluar obligando a replantear así los contenidos que quiere enseñar y cada sesión que imparten desde lo online o lo virtual.

Sin embargo, ha tenido la mejor disposición para adaptarse a esta nueva realidad y a replantear estrategias que le ayuden a mejorar sus clases, utilizando herramientas informáticas que le ayuden a impartir estas clases un poco más amenas para sus estudiantes, esto ocurre igual en la jornada extracurricular así como en escuelas y clubes deportivos donde los entrenadores, instructores, recreacionistas y demás gremio ha tenido que adaptarse a esta nueva realidad donde las sesiones sincrónicas han pasado a trabajar mucho más los aspectos físicos y técnicos adaptados a un espacio reducido para desarrollar estos entrenamientos desde la virtualidad.

Es por ello por lo que el uso de las TIC, son fundamental para poder adaptarse de una mejor forma a esta situación de la educación virtual, por lo tanto, la introversión del docente es fundamental en este proceso y cómo asume esta situación donde tiene que impartir sus sesiones o clase desde un computador, Tablet o teléfono.

El artículo español de EBSCOhost “**La intervención docente en educación física durante el periodo de cuarentena por COVID-19**” de Salvador Morales, Juan López y Olalla García (2020) encontrado en la base de datos EBSCOhost, sustentan un poco todo este contexto desde lo teórico con base en citas de varios autores que hablan del rol docente y la educación física con relación a las TIC y las adaptaciones nuevas situaciones de su contexto, y que por medio de un instrumento de cuestionario a varios docentes activos logran un interesante resultados y conclusión de lo que se vive en la actualidad, permitiendo hacer un análisis frente a la las vivencias de observación e intervención de las prácticas pedagógicas realizadas en el campo de acción como lo fue el Anglo Colombiano, por lo tanto, este artículo de Salvador Morales, Juan López y Olalla García en su artículo citan varios autores que señalan el rol de la educación física y del docente en la virtualidad por la pandemia.

Teniendo en cuenta el importante papel de la actividad física para afrontar el potencial problema psicológico y de salud derivado del periodo de cuarentena por COVID-19 (Wang et al.,2020) y específicamente el rol de la EF en este propósito, el dominio técnico de la enseñanza virtual es esencial (Baena-Morales et al., 2020).

Los docentes de EF (DEF) muestran actitudes positivas hacia las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), destacándolas como herramientas facilitadoras de la innovación pedagógica y el aprendizaje (Díaz-Barahona et al., 2019). A pesar de ello, los DEF no se sienten preparados para incorporar la tecnología en sus aulas (Gibbone et al., 2010) y algunos no valoran su importancia (Ramos et al., 2019), quizás porque la integración tecnológica en EF ha sido principalmente diseñada para su uso presencial en clase (Baek et al., 2018; Juniu, 2011) (Baena-Morales et al., 2020).

Con lo anterior, hay que tener en cuenta que hay algunos docentes que cuentan con los conocimientos y la disposición para adaptarse a esta nueva realidad y utilizar las TIC a su

favor en la educación virtual, así como la disposición para aprender nuevas cosas, sin embargo (Burguess & Sievertsen, 2020 Salvador como se citó en Morales, Juan López y Olalla García, 2021, p. 389)

“Además, la intervención docente se puede ver afectada por la conciliación familiar (Burgess & Sievertsen, 2020). No todos los docentes de educación física tendrán las mismas facilidades para ejercer la docencia virtual con normalidad y su disponibilidad estará condicionada por la situación personal.”

El siguiente artículo es muy actual de la institución de educación física de Cataluña correspondiente a los autores Camerino Foguet, Rodriguez y Prat Ambós (2012) quienes en su artículo “**Introducción de las TIC en educación física. Estudio descriptivo sobre la situación actual**” exponen que “la incorporación de las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) y sus recursos digitales en los centros escolares está propiciando un aprendizaje autónomo que combina la presencialidad del aula con actividades semipresenciales en internet” (Prat Ambrós et al., 2012, p. 37).

Los autores exponen la importancia de las TAC “Tocologías del Aprendizaje y el Conocimiento” que es un concepto creado por vivanco, para explicar las nuevas formas y posibilidades que la tecnología tiene en la educación cuando deja de ser meramente instrumental esta herramienta y pasa hacer más eficiente para el modelo educativo actual (Prat Ambrós et al., 2012).

Por lo tanto, en el artículo Camerino Foguet, Rodriguez y Prat Ambós en el apartado de la incorporación de las TAC en el área de educación física señalan que para Ferreres Franco (2011) “existe un nuevo concepto basado en las tecnologías del aprendizaje y el conocimiento (de ahora en adelante TAC) más innovador y actual referido al aprendizaje con la tecnología.” (Prat Ambrós et al., 2012)

Señalando que la introducción de las TAC en el área de educación física (EF) es muy reciente y su incorporación es un reto para los docentes al suponer una innovación pedagógica que puede mejorar los procesos de adherencia a la actividad física (Área, 2002; Capllonch, 2007; Castro Lemus, 2007; Monroy Antón, 2010).

Hay que entender que las TAC en la actualidad son fundamentales ya que son las que orientan y son un componente metodológico necesario en las TIC para que estas generen un aprendizaje significativo en la educación online y virtual.

Por lo tanto, el docente en educación física, debe proponer e incorporar las TIC y las TAC en su práctica profesional, siendo esta una herramienta didáctica y pedagógica en su aula ya sea que se de forma presencial o virtual actualmente; pero actualmente muy pocos docentes utilizan estas herramientas de manera más eficiente como recursos para complementar la enseñanza y el aprendizaje en sus aulas, sino simplemente para apoyar algunos contenidos en el aula de Educación Física (Prat Ambrós et al., 2012) especifican un poco este contexto de la actualidad donde señalan que:

- Los centros, que tienen implantado el proyecto EduCAT 2.0, disponen de buenas infraestructuras tecnológicas, pero su ubicación no es adecuada para el profesorado de educación física.
- El profesorado utiliza a menudo las TAC con una finalidad de gestión y organización, y no como recurso pedagógico, aunque se detectan actitudes de aceptación para recibir una formación que les ayude a integrarlas pedagógicamente en el aula.
- Los docentes no han cambiado sus roles tradicionales, generalmente usan las herramientas digitales para implementar prácticas tradicionales.

- Algunos de los motivos detectados por los que el profesorado no usa las TAC son: escasez de horas de la asignatura de EF con el miedo a la pérdida de su carácter motriz, formación compleja y no disposición de manuales de orientación para introducir estas metodologías en el aula. (p, 44)

Analizando esas conclusiones podemos identificar una similitud a lo que se ha vivenciado en esta pandemia con respecto a que algunos docentes por seguir impartiendo sus prácticas tradicionales no han sido capaces de innovar e incentivar la participación activa de los estudiantes desde la virtualidad así como la escasez de horas de la asignatura Educación Física y que a pesar que la institución tenga buena tecnología de conectividad esta no se le propicia de forma eficiente a los estudiantes ni docentes creando una brecha en cuanto a conectividad.

Artículos nacionales:

El siguiente artículo sustenta y da fuerza al quehacer docente desde la formación académica virtual y a distancia como lo oferta la UNIMINUTO y que gracias a esta formación académica virtual (UVD) recibida, ha brindado las herramientas necesarias al licenciado, para afrontar las prácticas pedagógicas, en este caso las que se desarrollaron en el colegio Anglo Colombiano de forma virtual y en alternancia.

El artículo titulado “**Estilos de aprendizaje y ambiente de aula: situaciones que anteceden a la innovación pedagógica en estudiantes de deporte**” de Canizales, Ries y Rodríguez (2020), es una investigación que está enfocada desde el aula de educación universitaria del deporte, de la institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte en Cali y que expone como “los métodos de enseñanza deben coincidir con sus métodos de estudio,

los espacios de enseñanza deben reflejar sus espacios de aprendizaje, los instrumentos y recursos empleados, deben apoyar sus estrategias de estudio.” (Canizales et al., 2020, p. 213).

Para ello, la recolección de datos de esta investigación se desarrolló mediante la aplicación de tres cuestionarios y la observación de la rutina en el aula, dichas encuestas se basaron en la caracterización sociodemográfica y motivacional y el estilo de aprendizaje (CHAEA) “Honey-Alonso Estilo de Aprendizaje”(Alonso, et al.,2012) siendo este un instrumento de medida aplicado para identificar y definir los estilos de aprendizaje y con las que el ser humano asimila la información en su proceso cognitivo y cognoscitivo.

La muestra de participación se construyó a través de lo intencional, con la participación de 142 estudiantes de pregrado: 35 mujeres y 107 hombres de la INEND de Cali de Colombia.

Cuyo resultado indicaba que “el reto consiste en desarrollar una intervención basada en estrategias pedagógicas innovadoras, más acordes con los denominados nativos digitales por Prensky (2001), aparte.” (Canizales et al., 2020, p. 219) y donde señala que:

permitirá al estudiante apropiarse de su proceso, así como alcanzar los objetivos del mismo. Esto lo refiere la Taxonomía de Bloom (1956) revisada por (Churches, 2008) cuando explica cómo después del proceso de aprendizaje, el estudiante debe haber adquirido nuevas habilidades y conocimientos y trascendido de las operaciones intelectuales de orden inferior de las categorías de recordar, comprender, aplicar, a operaciones intelectuales de orden superior de las categorías de analizar, evaluar, crear; para los autores incluso debe ir más allá de lo expuesto por Bloom hasta llegar a la innovación durante el trabajo de aula, pasando a ser un estudiante capaz de tomar la iniciativa y responsable del desarrollo de sus conocimientos y habilidades (Grasha, 1994), es decir un estudiante autorregulado. (Canizales et al., 2020, p. 219)

Asimismo, en el contexto universitario es posible planificar la innovación del trabajo pedagógico en el aula de deporte, así como proyectar la validez de modelos, técnicas y/o estrategias didácticas que, implementadas, motiven el aprendizaje autorregulado, el pensamiento crítico, la reflexión, el trabajo en equipo entre otros” (Canizales et al., 2020).

Artículos locales:

En la base de datos ScienceDirect encontramos el artículo científico de la revista Colombiana de CARDIOLOGÍA Vol. 27 del mes de noviembre y diciembre del año 2020 donde contextualiza toda la situación del confinamiento por el SARS-COV-2 como lo llaman científicamente estas instituciones y que en la actualidad solo llamamos covid-19 y que explica el porqué del cierre de escuelas, colegios y universidades que no se da por que ellos puedan ser afectados gravemente por el virus sino porque son transmisores potentes del virus de llegar a ser portadores, este artículo **“Impacto del aislamiento preventivo obligatorio en la actividad física diaria y en el peso de los niños durante la pandemia por SARS-CoV-2”** tiene como objetivo “Conocer y evaluar el comportamiento de niños y adolescente durante el período de confinamiento por Covid-19, para establecer las consecuencias sobre la actividad física y el aumento de peso.” (Arévalo et al., 2020)

A pesar de que este artículo también está enfocado en la preocupación del aumento de peso en los niños, es de gran ayuda para contextualizar toda la problemática del por qué la inactividad de los niños y la deserción de actividades deportivas y lúdicas desde la virtualidad.

La metodología empleada en este estudio fue importante para definir el comportamiento de los niños y en el caso de esta sistematización por qué se presentó tanta deserción en las

actividades físicas desde la virtualidad, esta encuesta virtual por Google fue difundida por WhatsApp y correo electrónico, y dirigida a los padres donde las respuestas se distribuyeron en las bases de datos de la Asociación de Medicina del Deporte y la Fundación Colombiana del Corazón, por medio de estas 5 preguntas simples y claves para el resultado de este estudio

1. ¿Qué edad tiene su hijo?
2. ¿Cuántos minutos por día de actividad física realiza en casa?
3. ¿Cuántos minutos de pantallas (TV, computador, celular, videojuegos, etc.) ve su hijo al día?
4. ¿Cuántas horas duerme su hijo en la noche?
5. ¿Se ha elevado el peso corporal de su hijo(a)? ¿Cuánto? (Arévalo et al., 2020)

Por lo tanto, el resultado que se obtuvo en la investigación con un número de 1.139 encuestas virtuales, se encontró que:

...el período de aislamiento obligatorio produjo que el 75.2% de los niños no lograran sumar los minutos recomendados de actividad física, que el 82.8% superaran el tiempo de 60 minutos recomendados diariamente frente a dispositivos electrónicos y que el 44% se subiera de peso.

La encuesta tuvo un importante nivel de confianza, exploró la realidad del comportamiento de los niños durante el período de cuarentena que completó en Colombia 162 días y permitió obtener resultados que pueden convertirse en indicadores para el diseño de estrategias orientadas a lograr que los niños puedan tener acceso a mejores oportunidades de formación, conocimiento y educación sobre la importancia de incluir comportamientos de cuidado en su entorno, lo cual implica generar procesos pedagógicos orientadores para padres de familia y profesores, de

manera que se logre inducir a los niños desde la infancia en la importancia de incluir conductas saludables en su vida cotidiana (Arévalo et al., 2020, p. 7).

Se requiere elaborar estrategias educativas que acompañen la realización de actividad física y dietas balanceadas para que en tiempo de aislamiento obligatorio los niños puedan prevenir el aumento de peso. (Arévalo et al., 2020, p. 7).

Desde los entornos educativos se debe priorizar la apropiación de estilos de vida para el cuidado de la salud de manera que sea posible sembrar en los niños conductas saludables que puedan mantenerse en su futura edad adulta (Arévalo et al., 2020, p. 7).

El siguiente artículo local fortalece un poco ese contexto sociocultural con relación a los colegios públicos y privados y como esa brecha de oportunidades de uno con otro determina un mejor desempeño educativo no solo para los estudiantes sino también para el desempeño laboral del docente; es así como el artículo **“Imaginarios sociales de infancia y su incidencia en la práctica pedagógica de una escuela bogotana”** de Ana Virginia Triviño (2018), da a entender ese matiz de la educación pública y privada entendiendo que las prácticas pedagógicas planteadas en este documentos están desarrolladas en el contexto de un colegio privado estrato 5 colegio Anglo Colombiano y en el artículo de Ana Triviño está realizado desde las prácticas pedagógicas en un colegio público estrato 1 y 2 en santa librada IED, adscrito a la Secretaría de educación de Bogotá ofertando desde preescolar hasta básica y media, donde el modelo pedagógica está basado en el aprendizaje significativo, orientado en el quehacer docente desde el aula.

Esto permite recoger información sobre las significaciones imaginarias que los maestros tienen sobre los niños y niñas y cómo, desde esta, dan sentido y orientan su práctica

pedagógica desde la observación y la acción pedagógica del docente, independientemente del contexto social y educativo, así como se expone en el artículo la autora.

Es interesante ver como el artículo parte de una simple pregunta “¿Cuáles son los imaginarios sociales de niños, niñas y jóvenes que subyacen en la práctica pedagógica de los maestros y maestras de la escuela bogotana, y si es posible identificar su modificación desde una propuesta pedagógica institucional?” (Triviño, 2018).

Este interrogante que hace la autora Triviño, permite a los maestros desde práctica pedagógica, evidenciar algunos elementos de transformación al interactuar con la propuesta pedagógica institucional.

Los imaginarios sociales de infancia son un conjunto complejo de imágenes, representaciones y sentires que, en el contexto de la escuela o institución educativa, emplean todo tipo de producciones sociales para sobrevivir, como las creencias, la memoria, el cuerpo, los gestos y las prácticas que se arraigan y se resisten a los cambios en tiempos determinados, pero que, como construcciones culturales e históricas, se pueden modificar en el entramado complejo del mundo social escolar. (Triviño, 2018, p. 50)

Esta investigación desde la práctica pedagógica tiene como enfoque el aspecto cualitativo-interpretativo el cual “...permite describir y reconstruir analíticamente los imaginarios sociales sobre la infancia, niño y niña, desde la información discursiva, los escenarios, acciones y procesos de las prácticas pedagógicas de los actores comprometidos” (Triviño, 2018, p. 55).

Por lo tanto, las técnicas de recolección de información son variadas y tienen aquí una doble función: recoger información y generar procesos de metacognición que permitan enfatizar en las interpretaciones del quehacer docente, desde sus

construcciones individuales (historia de vida, formación y experiencia) y desde los procesos sociales que han construido una cotidianidad a partir de la convivencia en el contexto de la escuela. (Triviño, 2018, p. 55)

Así mismo da sentido e influye en la formación del docente, ya que a través de ese imaginario se genera ese quehacer desde el punto de partida al punto de llegada en su rol pedagógico donde “la práctica pedagógica, se tejen y entretejen, se construyen y deconstruyen en una relación permanente entre lo instituido, lo institucionalizado y lo instituyente (como poder creador).” (Triviño, 2018, p. 68) así como pasa desde esa propuesta pedagógica que implementa el docente en alguna institución.

MARCO CONCEPTUAL

A continuación, definiremos algunos de los conceptos más importantes para esta sistematización de prácticas pedagógicas, y que darán sustento al proyecto de intervención desarrollado, así como nutrir desde lo teórico todo el proceso vivenciado en el campo de acción de la práctica pedagógica realizadas durante los últimos periodos académicos de la Licenciatura en educación física recreación y deportes de la UNIMINUTO (UVD).

Para ello definiremos los siguientes conceptos y categorías los cuales tienen contexto con la implementación de la práctica pedagógica.

- Deporte Formativo
- Baloncesto
- Enseñanza y aprendizaje del baloncesto
- Enseñanza virtual
- Tiempo Libre, Ocio y Recreación
- Educación Extraescolar

Deporte Formativo:

Si hablamos de deporte formativo y más que todo en el ámbito educativo nos vamos a ver inmersos en una gran discusión entre varios profesores de educación física ya que este supone una serie de variantes en cuanto al objetivo de esa formación deportiva y más si este se enfoca en lo competitivo o federado, ya que está inmerso con aspectos que no son muy positivos en la formación integral del ser humano como la competencia que se obsesiona por el resultado, el mercantilismo o el doping entre otros factores, siendo culpable muchas veces

el entrenador o docente en su quehacer en el campo de acción como lo argumenta Fuentes (1997) donde señala que

Creemos que la falta de formación académica, deportiva, y/o personal de algunos entrenadores y dirigentes que han estado y están al frente del deporte en edad escolar, es la causa principal de la crítica que soporta el deporte como medio de educación. La reproducción del modelo del deporte de alta competición en niños sigue estando demasiado extendida, a pesar de que resulta injustificable tanto desde el punto de vista físico como psicológico. Tratar de sacar rendimiento a jóvenes utilizando métodos de entrenamiento de adultos, abusando de la motivación y debilidad de los niños, nos parece intolerable (Giménez Fuentes-Guerra & Sáenz, s. f., p. 119).

Cuando hablamos de deporte dentro del marco educativo se establece una disyuntiva importante entre aquellos docentes que piensan que el deporte no debe estar incluido dentro del desarrollo curricular, ya que consideran suficiente el deporte que realizan fuera del horario lectivo, y que por lo tanto es más interesante ofrecer otras alternativas, y otros que por el contrario no sólo piensan que deben estar incluido sino que además consideran que reúne una serie de características extraordinariamente importantes dentro del marco educativo (Giménez Fuentes-Guerra & Sáenz, s. f., p. 161).

Es así como el deporte no ha tenido una gran acogida en la formación educativa específicamente en la educación física y sus contenidos curriculares donde está más enfocado la expresión corporal y el desarrollo motriz derivado de las danzas y de juegos predeportivos

que en cierta forma no esta mal, pero el deporte puede ser ese gran complemento al desarrollo motriz del niño por lo que Fuentes (1997) concluye que “el problema no es el deporte, sino cómo se utiliza. Por supuesto que éste no debe ser el único contenido de la Educación Física, sino uno más con unos valores de gran interés” (Giménez Fuentes-Guerra & Sáenz, s. f., p. 120).

También el deporte formativo no es muy bien acogido en la formación desde la educación física y en algunos aspectos de clubes dependiendo de los intereses que se quieran y se pretendan, ya que el deporte competitivo tiene un concepto y dinámica diferente al deporte recreativo y formativo que busca en si desarrollar una serie de movimientos motrices así como una serie de valores e interacciones sociales que puede ayudar al estudiante a desenvolverse mejor en un contexto social, por lo tanto la formación deportiva que no está enfocada en lo federado sino en lo formativo es importante y fundamental en el desarrollo del niño y fortalecen los contenidos curriculares de una clase de educación física ya que según Fuentes (1997)

El deporte contiene unos valores que ningún otro medio podría aportar a los contenidos de la E.F. Los deportes nacen como juegos, por tanto, llevan implícito el elemento lúdico tan necesario en la formación humana, y vital en la infancia. Por otra parte, utilizan el ejercicio físico, resultando saludables física y mentalmente, mientras no se practiquen buscando el máximo rendimiento.... La formación de las capacidades perceptivo-motrices como la percepción del esquema corporal, la percepción espacio-temporal o la lateralidad, tan importantes en la Educación Física de Base, las podemos desarrollar a través del deporte (Giménez Fuentes-Guerra & Sáenz, s. f.).

Fuentes (1997) determina los siguientes objetivos que deberían cumplirse en la formación deportiva:

- Que el niño comprenda la lógica interna del deporte (fundamentos del juego, fases, principios, roles y alternativas, elementos clave, etc.).
- Que el niño adquiera hábitos higiénico-educativos.
- Que el niño asimile los contenidos técnico-tácticos específicas del deporte que se trate (pases, fintas, regates, lanzamientos, golpes, remates, blocajes de balón, sus relaciones, medios tácticos como cruces, bloqueos, paredes, etc.)
- Que el niño satisfaga sus necesidades psicológicas de diversión.
(Giménez Fuentes-Guerra & Sáenz, s. f., p. 24)

Por lo tanto, el deporte formativo debe ser un medio para educar a través del movimiento y generar un desarrollo personal y una responsabilidad social más eficiente.

Baloncesto:

En este aspecto deportivo se tiene en cuenta la parte técnica, física y fisiológica que son fundamentales en el desarrollo del jugador de baloncesto teniendo en cuenta todas las categorías de 8 a 18 años, que fueron las que se trabajaron durante el periodo académico y la práctica pedagógica.

Es importante definir en qué consiste el baloncesto ya que al ser un juego colectivo requiere no sólo de aspectos físicos y técnicos sino esa psiquis y sinergia que existe entre jugadores para que este se pueda desarrollar de forma dinámica y conjunta, donde Rivadeneira señala que:

El Baloncesto o básquetbol es una disciplina deportiva colectiva que puede ser desarrollada en pista cubierta, así como también descubierta, en el cual dos equipos de cinco jugadores cada uno de ellos disputará el balón con el objetivo de introducir el balón en el cesto o canasta que está ubicado a 3,05 metros de altura desde el suelo, los puntos al introducir el balón serán desde 1 a 3 puntos (Rivadeneira, S. 2016).

Por lo tanto., el baloncesto es un deporte de oposición pero que a su vez es colaborativo donde se enfrenta 5 versus 5, donde debe existir una conexión en cada equipo para lograr sus objetivos dentro del terreno de juego

Se caracteriza por ser un deporte muy completo en todos los sentidos, ya que se deben coordinar el tren superior y el tren inferior para no infringir en el reglamento y en las acciones técnicas, en la actualidad es uno de los deportes más cotizados por el espectáculo televisivo, especialmente a nivel internacional con la NBA Y La Liga Europea (FIBA).

En su historia desde los inicios, el creador de este deporte fue el profesor Naismith en el año 1891, Naismith creó este deporte por la necesidad de que sus estudiantes pudieran realizar alguna actividad durante la temporada de verano y por resolver la problemática que enfrentaba la universidad de Massachusetts en Springfield, donde habían algunos estudiantes conflictivos y el profesor debía buscar una solución para que estos estudiantes mejoraran su

comportamiento, fue este deporte que logro resolver estas problemáticas de aquel tiempo y que para hoy en día, es un deporte que ha trascendido y sigue transformando vidas.

Ha transcurrido poco más de un siglo, y lo que ciertamente se puede apreciar es el calado social y la difusión universal que ha desarrollado a lo largo de los años. Así pues, de lo que en sus comienzos empezó siendo una nueva “actividad lúdica” destinada a trabajar la Educación Física, el cuidado y ejercicio corporal para un proceso formativo integral, ha desembocado en el deporte espectáculo que hoy conocemos.

En efecto, una de las diferencias que presenta el baloncesto respecto a otros deportes de su época fue el intento por desarrollar el ingenio, las destrezas psicomotrices y los movimientos inteligentes, estratégicos, para encestar el balón en la canasta del equipo contrario. Probablemente, esta peculiar característica (destreza versus fuerza y agilidad versus contacto físico) sea el reflejo en uno de los ámbitos (educación física) con el que el ser humano interactúa y muestra el deseo de lograr unas relaciones interpersonales más saludables y cordiales, alejadas del uso de cualquier tipo de ataque violento o agresivo, por la trágica experiencia vivida en períodos bélicos anteriores (Guerra de la Independencia Norteamericana). Por lo que con ello podría deducirse una reestructuración en las relaciones sociales basada en una nueva conciencia más racional y sensible con la causa humana, proyectada, *en* este caso, en lo que en su momento fue “el nuevo deporte” (Suárez López & González Ardila, 2020, p. 13).

En este sentido, este deporte contribuye dentro y fuera de la escuela a esa idea de perfeccionamiento que desde la Pedagogía se viene asociando tradicionalmente al

propio concepto de educación. Como botón de muestra, Platón consideraba que educar era dar al cuerpo y al alma toda la belleza y perfección de que son capaces. De todos estos conceptos se derivan dos ideas claves: - Es preciso promover de forma equilibrada no sólo la mente sino también el cuerpo, el ejercicio físico. - La educación no se concibe en unas edades fijas e inamovibles, sino que se extiende a lo largo de la vida, es permanente, de tal modo que el proceso de perfeccionamiento es un constante desarrollo y mejora continua de la persona en todas las potencialidades de que dispone, desde las primeras edades hasta el fin de los días (Suárez López & González Ardila, 2020, p. 14).

Ahora bien, vamos a contextualizar un poco la historia y evolución del baloncesto con relación al libro de Torres Martin “La formación del educador deportivo en baloncesto: bloque común” quien en su libro plasma muy resumido sus inicios hasta la profesionalización de este deporte en la actualidad.

Martin define en 10 puntos los aspectos más relevantes de la evolución del baloncesto en un Decálogo resumido (Suárez López & González Ardila, 2020):

1. Dos canastas para recolectar manzanas clavadas en las paredes de una cancha en la sede de la Young Men Christian Association, YMCA, en la ciudad norteamericana de Springfield, Massachusetts. Ese fue el inicio de lo que hoy conocemos como baloncesto.

2. En diciembre de 1891, el clérigo, educador e instructor físico canadiense James Naismith terminó por dar forma a un juego que consideraba apropiado para practicar en recintos cerrados durante el crudo invierno norteamericano.

3. La idea era simple. Básicamente se trataba de enfrentar a dos equipos de siete jugadores cada uno, los cuales tendrían que introducir un balón en la cesta del cuadro rival. El profesor Naismith presentó el juego a sus discípulos logrando una aceptación inmediata entre los jóvenes norteamericanos y del resto del mundo, después de la I Guerra Mundial.

4. En los primeros años el juego experimentó diversos cambios para hacerlo más atractivo y popular entre la juventud. La principal transformación hecha fue en el número de jugadores requeridos para jugarlo (cinco jugadores en 1897).

5. Los encuentros estaban divididos en tres tiempos de 20 minutos, lo cual cambió a dos fracciones de 20 minutos cuando el juego se hizo más rápido.

6. La necesidad de crear un cuerpo normativo de reglas que unificase de alguna manera la forma de practicar este deporte dio lugar a federaciones de ingente importancia, como la FIBA en el ámbito europeo o la NBA en el norteamericano.

7. No será hasta 1953 cuando se celebran los campeonatos femeninos; o 1976, fecha en la que se practica por vez primera como deporte olímpico femenino.

8. En la historia del baloncesto se proyecta el propio desarrollo de cada comunidad, de cada cultura y de cada país en cuestión.

9. La extensión y popularidad que este deporte ha alcanzado a nivel mundial presenta ciertas dificultades en ese recorrido histórico, como es el caso de España, en el que predominaba a comienzos del siglo XX un profundo arraigo del fútbol, una

tradición enraizada en la cultura española que resultó ser, al principio, un obstáculo para introducirlo.

10. Independientemente de cada uno de estos avatares propios de cualquier fenómeno histórico, ciertamente, el baloncesto logró hacerse un hueco en distintos ámbitos geográficos, convirtiéndose en uno de los deportes más populares que constituyen un vínculo de unión transcultural por encima de las razas, religiones, nacionalidades, afinidades políticas, etc., en el complejo entramado de las relaciones internacionales. (p. 27)

Definiendo las categorías o edades de la formación en el baloncesto existen desde benjamines, pre infantiles, infantiles, juveniles y mayores en adelante si estos siguen hay sub categorías hasta la profesionalización, teniendo en cuenta que en el contexto que se ha llevado la práctica pedagógica en el colegio Anglo Colombiano y las edades asignadas han sido variadas desde categoría pre infantil a mayores, solo definiremos los siguientes aspectos a tener en cuenta en la formación del jugador de baloncesto y en general de cualquier deportista o estudiante que quiere practicar algún deporte, para ello el libro de Sáenz “La Formación Del Jugador De Baloncesto De Alta Competición” será el indicado donde a través de otros autores señala en el apartado 1.6.2 sobre el proceso de formación del jugador de baloncesto señalando que:

El Diccionario de Ciencias de la Educación (1988:656) define el término proceso como la evolución de un fenómeno a través de varias etapas conducentes a un determinado resultado; y la formación del hombre que ha de conducir al desarrollo ponderado de todas las facultades específicas del mismo. Teniendo en cuenta estos

conceptos y aplicándolos en nuestra área específica de conocimiento, podríamos definir globalmente el proceso de formación de un deportista como la enseñanza de los contenidos que se desarrollan en cada modalidad deportiva a lo largo de diferentes etapas, de forma progresiva y atendiendo a las características, edad y nivel de los alumnos, y buscando la mejora de éstos en los ámbitos técnico-táctico, físico y psicológico (Sáenz et al., 2006, p. 26).

En todo este proceso de formación del deportista, Platonov (1988) destaca cuatro factores de gran importancia en la estructuración del entrenamiento y que hay que tener muy en cuenta en el desarrollo de los talentos deportivos: número de años para conseguir resultados deportivos, segmentos de edad óptima de máximo rendimiento, cualidades individuales del deportista y ritmo de crecimiento de sus cualidades deportivas, edad de comienzo, y comienzo del entrenamiento específico (Sáenz et al., 2006, p. 27).

Por lo tanto, es fundamental respetar el desarrollo físico de los niños cuando están iniciando una disciplina deportiva como el baloncesto, teniendo un seguimiento a sus fases o etapas evitando especializarlo demasiado temprano para evitar posible deserción en el deporte.

Enseñanza y Aprendizaje del Baloncesto:

Unos de los aspectos más importantes de la enseñanza en el baloncesto o en cualquier deporte en general, es la parte técnica, ya que esta determinará a futuro la experticia de cada jugador; si se cuenta con buenos fundamentos técnicos se podrá desenvolver de forma más eficiente en un partido.

Es por esto, que entre esa variedad de técnicas que existe en el baloncesto es fundamental aprender a dominar muy bien el balón de forma estática y dinámica, en lo personal como jugador y docente de baloncesto, uno de los aspectos más importantes y motivadores es los niños o jugadores que están iniciando a jugar baloncesto, es el de encestar el balón en el aro, por lo tanto, uno de los aspectos más importantes y fundamentales es aprender a dominar el balón para así aprender más fácil la técnica de lanzamiento, entendiendo que un buen lanzamiento aparte de la ejecución técnica también se determina del agarre y dominio del balón, si el jugador aprende a encestar de forma correcta y eficiente va sentirse más motivado para seguir practicando baloncesto.

Ahora bien, es importante que cada jugador tenga la capacidad de dominar el balón, no solo para encestar, sino también para saber pasar y driblar durante un juego, y para ello se requiere de un amplio arsenal de fundamentos técnicos y movimientos motrices que van a permitir el aprendizaje y dominio de este deporte.

Es así como la técnica deportiva, es un proceso que se desarrolla por medio de la práctica y la disciplina con el fin de resolver una tarea motora determinada, es por eso que la técnica corresponde a un llamado tipo motor ideal que, a pesar de mantener sus rasgos característicos de sus movimientos, pueden experimentar cambios en función de las circunstancias individuales Weineck (2005).

También Mahlo (1969), define a la técnica como Resultado de los procesos cognitivos y nerviosos de la percepción y del pensamiento táctico, contando además de esto con las características físicas y el nivel de habilidad y destreza del ejecutante, es decir la técnica deportiva es la fase motora visible de las acciones del juego.

Por lo tanto, para dar una definición de la técnica, esta la podemos entender como el conjunto de movimientos biomecánicos y de amplia coordinación que permiten el ahorro de energía en una serie de movimientos determinados para una ejecución eficaz como el lanzamiento.

Para que esos movimientos sean eficaces, es necesario que el proceso de aprendizaje se desarrolle de forma correcta, paso a paso, es decir que si se quiere enseñar el lanzamiento es fundamental trabajar primero en la posición corporal y el agarre del balón, pero también es importante que este proceso se dé, desde la etapa de iniciación ya que la técnica es un proceso que se desarrolla de forma constante y repetitiva siendo un proceso que se trabaja día a día y requiere muchas horas de trabajo, Cortz, o. (2013) en los siguientes apartados nos da unos puntos que son importantes para este proceso:

- La técnica deportiva se desarrolla desde edades tempranas. La técnica se desarrolla de manera sistemática.
- La parte táctica no se puede realizar sin un adecuado nivel técnico. Cada deportista adapta sus condiciones antropométricas a la técnica.
- La técnica evoluciona día a día en busca de un mayor rendimiento deportivo. La automatización de un gesto técnico adquirido resulta difícil corregirlo.
- La técnica deportiva compleja se debe practicar en las primeras fases de las sesiones de entrenamiento, (Cortez, O. 2013).

Teniendo en cuenta la importancia de enseñar los aspectos técnicos-tácticos en cualquier disciplina es fundamental definir qué contenidos específicos enseñar y cuáles no,

dependiendo también del contexto y las características psíquicas y físicas de los estudiantes o jugadores, para ello, es importante la definición de los contenidos a enseñar durante las sesiones virtuales, en este caso, en la intervención de la práctica pedagógica se desarrollaron 2 aspectos fundamentales para los contenidos de las sesiones, el lanzamiento y el dribling fueron los más relevantes que se enseñaron de forma virtual (sincrónica y asincrónica) debido a la pandemia.

Estos dos aspectos técnicos fueron los más importantes a practicar en cada sesión, teniendo en cuenta también, que los jugadores contaban con los materiales tanto físicos como tecnológicos para realizar sus prácticas, solo se identificó problemas con respecto al espacio de práctica por diversas razones personales, entendiendo que desde la educación virtual por confinamiento todo el núcleo familiar y vecindad se encuentran en el lugar de practica (sala, cuarto, corredor) donde incomodaban un poco a las personas de su entorno; es por ello, que fue necesario definir y replantear la siguiente pregunta ¿Qué enseñar, cuándo enseñar, cómo y a quién enseñar? ¿Cuánto tiempo enseñar? y así los estudiantes no se desmotivarán en las sesiones virtuales.

También fue importante tener en cuenta las características individuales de cada estudiante en relación con la enseñanza-aprendizaje, ya que esto permitió llevar unas acciones didácticas para poder aplicar en cada estudiante y así poder mantener su atención en las prácticas virtuales.

Por lo tanto, es necesario saber y conocer minuciosamente con qué sujetos se está trabajando y cuáles son sus gustos y necesidades, lo que permite que la química entre docente y alumno sea más compacta en el aula, en este caso en la virtualidad.

Según Ibáñez, el acto educativo se realiza fundamentalmente por la acción del docente sobre el educando, y esta acción será mayor o menor en la medida que el primero conozca al segundo. Sólo conociendo a los alumnos/as en todos sus aspectos (cognitivo, motriz y afectivo) podrá el profesor orientar la enseñanza- aprendizaje por los caminos más eficaces (Ibáñez, 2004, p. 7).

Ahora bien, es importante tener esta afinidad entre docente y alumno, lo que dará mucha más confianza al alumno para recibir la información precisa de qué hacer y cómo realizar el gesto técnico adecuadamente, por otro lado, el docente generará las herramientas didácticas eficientes y precisas para que cada estudiante asimile la información precisa y correspondiente, entendiendo que cada uno aprende a un ritmo diferente, algunos aprenden los movimientos motrices más rápido que otros.

En el caso de la técnica de lanzamiento, hay una serie de secuencias motrices que son complejas de enseñar y aprender más si no se trabaja desde la presencialidad para hacer una corrección más minuciosa, pero que por medio de ayudas audiovisuales, se pueden trabajar para un mejor entendimiento en cuanto a esa ejecución y acción; la complejidad también de aprender esta técnica va ligada con el aspecto táctico de cuál es el momento de hacer un buen lanzamiento ya que va ligado al trabajo en equipo y a la individualidad.

Buscato (1981), establece la siguiente definición

Técnica de lanzamiento es la acción en la que se arroja el balón al aro contrario de manera técnico-táctica, además constituye el eslabón final de una secuencia de actos motores ya sean de manera individual o colectiva, con el fin de conseguir el lanzamiento con las mejores condiciones posibles.

La evolución de los lanzamientos a canasta son las consecuencias de la oposición entre la dinámica del juego ataque y defensa desarrollada por medio de una lógica constante en sus contenidos técnicos (Salmeròn, M. 2017).

Vamos a ver un poco esa evolución que ha tenido la técnica del lanzamiento, la cual ha pasado por una serie de bagaje en la mejora de la técnica para que este sea mucho más efectivo al ingresar al aro.

Enseñanza Virtual:

Como se citó en Doucet (2019) la educación es el fundamento de todos los demás terrenos y un compromiso asumido por la enseñanza, además de ser el pilar de nuestra sociedad constituye la clave para evitar el desastre, desde las ciudades más opulentas hasta los pueblos más aislados en la zona rural las escuelas conforman el centro de la comunidad.

Es importante mencionar que cuando se habla de educación no solo se refiere a la escolar.

La salud social depende de nuestra habilidad para transmitir a las generaciones venideras las aptitudes requeridas para sobrevivir. Cada comunidad tiene diferentes necesidades y se enfrenta a distintos retos que deberá afrontar por su cuenta, pero el éxito de todas las sociedades se basa en sus dones para integrar y preservar a través del tiempo poblaciones que gocen de educación. Nuestro futuro está fincado en lo que hayan logrado aprender nuestros infantes y en el nivel de bienestar al que hayan accedido (Doucet et al., 2019, p. 39)

La educación está en constante cambio avance y se debe adaptar a las circunstancias que ocurran los sistemas educativos deben ser ágiles a estos cambios ser suficientemente relevantes para vérselas con los avances tecnológicos modernos, tener un perfil suficientemente individualizado para dar a cada niño la oportunidad de desarrollar su muy personal conjunto de habilidades, y, asimismo, poseer alcances suficientemente amplios con el fin de preparar a los estudiantes para los desafíos éticos a escala planetaria. (Doucet et al., 2019, p. 18)

Las herramientas virtuales son cada vez más accesibles económicamente, fáciles de utilizar, están en constante avance y generan que las circunstancias que estén sucediendo no afecte la posibilidad de la educación ya sea una pandemia como lo sucedido o que la presencialidad no sea una opción,

“Hoy en día es más fácil que nunca antes en la historia humana poner al alcance de innumerables personas el conocimiento, que se puede adquirir a precios más económicos y es diseminado sin trabas bajo la dirección de los expertos.” (Doucet et al., 2019, p. 40)

Los maestros, docentes, entrenadores o cualquier tipo de educador deben estar inmerso en la tecnología ya que “Un sistema educativo que sea incapaz de adaptarse a la velocidad con que se introducen innovaciones en la sociedad es obsoleto”. (Doucet et al., 2019, p. 10). La enseñanza virtual se da reconociendo las falencias de la enseñanza convencional, volviendo los procesos de aprendizaje eficientes y polifacéticos.

Algunas de los datos de la tecnología aplicada a la enseñanza según la OCDE por medio de la Encuesta Internacional sobre Docencia y Aprendizaje

Puede amplificar el radio de aplicación de la enseñanza innovadora al expandir el acceso a los contenidos, servir de sostén a los nuevos modelos pedagógicos, abrir paso a una colaboración más extendida para la generación de conocimientos e imprimir mayor velocidad y consistencia al ciclo de retroalimentación. (Doucet et al., 2019, p. 21)

Una de las cualidades de la educación virtual es que encierra un gran potencial para elevar el nivel de la educación, y cada alumno puede ir a su ritmo “Puede conectar gente alrededor del globo y permite a los aprendientes ser testigos de lo que sucede en el mundo de una forma nunca concebida. Puede brindar oportunidades educativas a quienes se encuentran lejos. Y ha contribuido a expandir el conocimiento”. (Doucet et al., 2019)

Algunas otras de las ventajas de la enseñanza virtual según (Quijada Monroy, 2014) son:

- Se basa en el concepto de formación en el momento en que se necesita.
- Es posible combinar diferentes tipos de lenguajes y recursos.
- En una sola edición es posible atender a un número indeterminado de estudiantes.
- Puede reducir el tiempo en que una persona se forma en algún campo.
- Tiene la posibilidad de ser interactiva, tanto entre estudiantes como con respecto al profesor.

- El conocimiento se construye mediante un proceso activo.
- Puede avanzarse de forma individual, pero es posible la realización de actividades en colaboración con otros compañeros.
- Puede llevarse a cabo desde cualquier lugar con conexión y en el espacio de tiempo de que disponga el alumno.
- Es flexible.

Todas estas ventajas hacen a la educación mucho más inclusiva e igualitaria, posibilita opciones a niños que jamás habían contemplado una escuela, una educación digna, conocer otras culturas otros idiomas ya sea por distancia, por clima, por dinero, por transporte entre otras.

“Estudiantes de países con un clima menos cálido, que durante el periodo de invierno se complacen ante la perspectiva de la cancelación de clases debido a la nieve, hoy en día están disponibles las soluciones digitales que permiten continuar con la jornada escolar, lo que habría sido imposible antes” (Doucet et al., 2019, p. 114)

Aun así, con todas estas oportunidades de aprender que parecen tan accesibles, no hay posibilidades de estudiar en algunas zonas rurales ya sea por falta de señal, carencias de electricidad entre otras, que finalmente afectan el aprendizaje pues hay zonas donde la desigualdad y pobreza sobrepasa las fronteras de posibilidades.

Si bien como menciona Doucet (2019, p. 115) la enseñanza virtual significa la posibilidad de dar clases desde un punto en el espacio hasta casi cualquier otro. Al dar lecciones instaladas en su hogar, los maestros pueden verse orillados a salir de su zona de confort, puesto que en un inicio esta práctica da la impresión de que uno estuviera simplemente hablando con su laptop.

Esto ha hecho que la motivación de los docentes por su profesión disminuya mucho, ya que la presencia del estudiante se vuelve netamente una pantalla, sin mucha participación por parte del estudiante, ni esa interacción social y personal en el campo de acción que necesita la educación física, donde docente y alumno interactúan mejor desde lo presencial que lo virtual, pues la expresión corporal juega un papel fundamental para el maestro ya que este permite identificar actitudes y aptitudes en el aula presencial, algo que no se puede identificar en el aula virtual.

Es por ello que el docente debe buscar una manera de que el aprendizaje sea significativo para el estudiante desde lo virtual, entendiendo que es difícil medir unos resultados de forma cuantitativa, ya que no se tiene el control total y verdadero de lo que hace el estudiante desde una pantalla y más aún cuando existen intermitencias en la conexión de internet, por lo tanto es importante que el docente se motive así mismo para crear contenidos que resulten de interés a los estudiantes utilizando herramientas digitales y algunas App, que vayan en concordancia con la generación que hoy en día es netamente digital.

Siendo este el reto más grande para los maestros, lograr desarrollar contenidos que el estudiante adopte y encuentre interés, por lo que la creatividad del docente va ser fundamental buscando actividades que no sean muy comunes, por el contrario que generen ser un reto y

algo nuevo para los estudiantes, esto permitirá también que los contenidos desde la virtualidad no tengan que ser tan elaborados.

Entre más motivados estén los estudiantes, menos elaborados necesitan ser los ambientes de aprendizaje en los que resaltan la dimensión física y el papel de la tecnología. Los estudiantes que posean el estímulo de superarse facilitarán las cosas al realizar el esfuerzo requerido para alcanzar el éxito, sin importar cómo se defina éste (Quijada Monroy, 2014)

Como dice Doucet (2019), el éxito es tasado por una combinación de factores entre los que se incluyen los test, pero también la ideación de proyectos, el progreso integral, la asunción de actitudes apropiadas y el uso diestro de competencias; entonces la narrativa sobre el desempeño de estudiantes e instituciones educativas es la mejor manera de medir a las escuelas.

“En términos generales, los maestros y los directivos de todas partes optan por apoyarse en mediciones que abarquen una variedad de aspectos, y no en las que son de naturaleza estrecha. La estandarización es limitante y dañina para la educación”. (Doucet et al., 2019)

El éxito de la escuela depende en cierta forma de nuestra habilidad para hacer que esa mera presencia de artefactos tecnológicos, se transforme en una integración a través de: la tecnología, la conectividad, el contenido, y los recursos humanos. Estos cuatro factores son los que conforman el "aprendizaje digital", el cual, cuando es implementado correctamente conforma un entorno de aprendizaje de características altamente dinámicas y participativas. Este entorno debería ser: centrado en proyectos

y problemas; centrado en el estudiante antes que en el docente; colaborativo; comunicativo; personalizado; y productivo (Valzachi, 2004).

Esto hace del papel de los maestros mucho más importantes, si logran conectar estos cuatro factores integrales que señala Valzachi donde la tecnología y la conectividad está inmersa 24 horas y los 7 días de la semana en la vida cotidiana, y si el docente de educación física logra mezclar los contenidos educativos con estas herramientas podrá tener un resultado posiblemente más completo a sus objetivos planteados, por lo tanto, puede permitir que sea un aprendizaje más significativo para el estudiante, un ejemplo muy común en la actualidad son los contenidos que se encuentran en Youtube o las App, estas herramientas son utilizadas por los estudiantes en el momento del tiempo libre y el ocio para buscar contenidos a fines con sus gustos personales.

“Desde la perspectiva de la mayoría de los maestros y los directivos, el “aprendizaje personalizado y asistido por la tecnología” es un mito. No es que los maestros le estén diciendo “no” a la tecnología; simplemente están poniendo límites al poder que se le quiere adscribir como una función de la pedagogía”. (Quijada Monroy, 2014)

Para que el papel del maestro sea dinámico y adaptativo la formación virtual debe ir centrada “Al igual que en una sesión presencial, un curso en línea debe ser planificado cuidadosamente con la finalidad de que resulte pertinente tanto en relación a los objetivos planteados como a las necesidades de los estudiantes” (Quijada Monroy, 2014)

“Para el diseño de un buen curso de e-learning debe ponerse especial atención a los contenidos, tanto en la calidad como en la cantidad y la estructuración que con ellos se realice” (Quijada Monroy, 2014)

Aun con todos estos esfuerzos a pesar de tener tantas ventajas la educación virtual “El aprendizaje en línea se ha enfrentado a una alta deserción reportada en diversos estudios debido, entre otros factores, a la falta de adherencia a los programas por parte de los alumnos, quienes pueden sentir cierta “frialdad” y soledad ante programas con poca comunicación e interactividad con otros compañeros y el docente” (Quijada Monroy, 2014).

Por lo tanto, es un reto para la educación y para el docente de educación física, crear contenidos que generen afinidad con los estudiantes para lograr un aprendizaje más real y motivador desde la virtualidad, entendiendo también que estos mismos contenidos se puedan utilizar y fortalecer en la educación presencial.

Educación Extraescolar, Tiempo Libre y Ocio

Estos tres términos, aunque tienen cierta similitud en cuanto al desarrollo de sus actividades en el campo de acción como lo es en la educación física la recreación y el deporte, es importante definir y comprender cada concepto, entendiendo que el tiempo libre se asocia al término del ocio y se articula o complementa hoy en día con lo que se llama educación extraescolar o extracurricular, por lo tanto, vamos a definir cada termino.

Tiempo Libre

Entendiendo que el tiempo libre viene de tiempos de la antigüedad pero que su concepto surge a partir de la revolución industrial, en contraposición con el tiempo de trabajo y cuyo término fue tomando un interés creciente hasta la actualidad el cual ha pasado a ser un derecho fundamental como lo veremos más adelante, a continuación, vamos a definir solo el concepto de Tiempo.

En el libro de Elías Norbert (2010) “sobre el tiempo” encontramos que habla sobre la percepción del tiempo es un problema cognitivo de cada persona y este se da a través de experiencias y conocimientos que pueden ser acumulados y perfeccionados, no solo por los individuos, sino por grupos sociales que se da a través de generación en generación y este se convierte finalmente en una necesidad colectiva, para Elías:

“la determinación del tiempo cumple funciones de integración y coordinación.

El tiempo tiene un carácter instrumental, es decir, existe una determinación “sociocéntrica” del tiempo. Los humanos utilizan secuencias repetibles de duración limitada como medida de secuencias sociales irrepetibles, como indicadores para que los hombres sepan cuándo deben emprender ciertas actividades y cuánto tiempo deben durar (como precisar en qué momento del año debe empezar la cosecha y cuándo hay que pagar impuestos)(Elias, 2010, p. 10).

Teniendo en cuenta lo anterior, la definición del **tiempo libre** citando a Pablo Waichman (1993) define al tiempo libre como “el modo de darse el tiempo personal que es sentido como libre al dedicarlo a actividades auto condicionadas de descanso, recreación y

creación para compensarse a la vez que se afirma la persona individual y socialmente.”

(Cortés, 2016, p. 26)

Donde Cortés, M. C. (2016) en su libro “El tiempo libre y el juego en la educación: propuestas pedagógicas” hace una reflexión muy interesante frente a lo que realmente es el tiempo libre y se puede diferenciar del ocio, entendiendo el tiempo libre como:

un espacio de tiempo entre dos actividades obligatorias, donde actuamos según nuestra voluntad y deseo. Es así como tiempo libre pasa a ser tiempo personal, opuesto al tiempo laboral, pero este tiempo personal que significa individualizarse, alejarse de los otros, debe de ser pensado como un tiempo de socialización, un tiempo de apertura hacia los otros, como búsqueda y contacto con las relaciones sociales, que se diferencian muchas veces de las que nos imponen el trabajo y la vida cotidiana. Se trata de alcanzar el tiempo dorado en donde se pueda cumplir con las fantasías reprimidas; es un tiempo de elección en donde se permita seleccionar aquello que interesa y provoca la felicidad de compartir en libertad.(Cortés, 2016, p. 26)

El tiempo libre es considerado como un medio para realizar actividades generadoras de gusto, satisfacción, placer, descanso y diversión, allí el uso del tiempo libre es relevante hacia los contextos socioeconómicos del hombre, el cual es utilizado como descanso y restitución de la fuerza (Suárez & González, 2020).

Se constituye como un elemento de gran importancia para la vida; se accede al mismo como un derecho de descanso que surge en necesidad del

mundo laboral libre, en amplitud, Munne (1999) menciona tres conceptos que desprende el tiempo libre.

- Tiempo de descanso: Es el sentido contra funcional de Liberación de la fatiga.
- Tiempo de Recreación: Se relaciona con el concepto de diversión.
- Tiempo de creación: Consiste en la realización de actividades en donde la persona produce algo nuevo (Suárez & González, 2020).

En este sentido, Erik Weber (1969) dice que tiempo libre significa poder realizar actividades elegidas por sí mismo, en completa y amplia libertad. Hay que estar liberado de algo, para estar libre para algo y es aquí donde comienza el verdadero sentido de la palabra ocio. (Cortés, 2016, p. 26)

Si bien de estos tres conceptos que se desprende el tiempo libre como los describe Munne (1999) referenciado por Suarez y Gonzales es donde está inmerso la palabra ocio.

Ocio

Teniendo en cuenta que el tiempo libre está asociada al concepto de ocio, según el diccionario de la Real Academia Española, este concepto posee cuatro definiciones distintas:

Del lat. *otium*.

1. m. Cesación del trabajo, inacción o total omisión de la actividad.

2. m. Tiempo libre de una persona.

3. m. Diversión u ocupación reposada, especialmente en obras de ingenio, porque estas se toman regularmente por descanso de otras tareas.

4. m. pl. Obras de ingenio que alguien forma en los ratos que le dejan libres sus principales ocupaciones. (ASALE & RAE, s. f.)

En el libro de Cortés “El tiempo libre y el juego en la educación: propuesta pedagógica”, hace un estado del arte citando varios autores que definen el ocio, entendiendo este como ese tiempo libre en que se es autónomo para decir que hacer y no hacer, por lo tanto, el autor que mejor referencia Cortes sobre el ocio es a Joffer Dumazedier (1973) considerando que

“...el ocio es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede dedicarse voluntariamente, sea para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, su voluntad de participación social o su libre capacidad creadora, cuando se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales. Dumazedier explica que las tres funciones del ocio son:

- El descanso, que produce la liberación de la fatiga y la recuperación de las energías.

- La diversión, que es la ruptura con el aburrimiento que provoca lo cotidiano, es la diversidad de posibilidades para hacer aquello que agrada, que produce placer. Además, con la diversión se puede ir desde lo real a lo imaginario, pasando a veces al mundo de las proyecciones de cada uno.

- El desarrollo de la personalidad libera de los automatismos de las acciones cotidianas, posibilita la participación a nuevas formas de aprendizaje que, al ser completamente voluntarias, tienen enorme interés para el desarrollo de la personalidad.”(Cortés, 2016, p. 27)

Ahora bien, actualmente estos conceptos de tiempo libre y ocio toman una gran relevancia en la actualidad que se convierte en derechos fundamentales en una sociedad y se incrustan en lo que hoy en día es en la educación extraescolar, ya que son un complemento en la educación para el desarrollo físico y psicológico de los niños y jóvenes, siendo estos elementos un complemento básico en la formación integral de los niños y jóvenes, como también, en adultos y adultos mayores; en la actualidad, lo que es el tiempo libre y el ocio son un derecho de obligatoriedad en entidades educativas establecido en el decreto 229 de 2015 como policías públicas donde señalan por medio del artículo 1 de la ley 181 de 1995, “Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el sistema Nacional del Deporte”(Decreto No. 229 - Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte, 2015, p. 2) y que se establece como objetivo:

“el patrocinio el fomento, la manifestación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extracurricular de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuada...” (Decreto No. 229 - Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte, 2015, p. 3)

En este orden de ideas la jornada extraescolar es un complemento en la educación y especialmente en el área de la educación física reforzando aspectos físicos, sociales y psicológicos.

Uno de los libros que da fuerza a las actividades extracurriculares es de Jordi Tíco en “Mil 13 ejercicios y juegos polideportivos” donde señala que “Las actividades extraescolares deben educar el tiempo libre en actividades físicamente activas, mejorando la educación integral, desarrollando las capacidades (cognitivas, motrices de equilibrio personal y relación social) y adquiriendo hábitos hacia la práctica regular” (Ticó, 2015).

Como el ente que regula y vela por que estos derechos se cumplan junto al ministerio de educación donde en la Ley 181 de 1995 expidió en su título II, Artículo 5, sobre la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar como:

La recreación.

Es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento (Min Educación, 2015).

El aprovechamiento del tiempo libre.

Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la

formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación psicobiológica (Min Educación, 2015).

La educación extraescolar.

Es la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que éste incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la Nación. Esta educación complementa la brindada por la familia y la escuela y se realiza por medio de organizaciones, asociaciones o movimientos para la niñez o de la juventud e instituciones sin ánimo de lucro que tengan como objetivo prestar este servicio a las nuevas generaciones (Min Educación, 2015).

Por lo tanto, con respecto a la educación extracurricular, la recreación, el tiempo libre y el ocio juegan un papel fundamental frente a la educación pública y privada.

EXPERIENCIA METODOLÓGICA

La sistematización de prácticas profesionales se realiza bajo el modelo de sistematización de experiencias, siendo esta una metodología de investigación participativa y de enfoque cualitativo el cual asume una realidad subjetiva del contexto y produce una reflexión significativa frente a esa realidad o contexto vivido.

Es así como la sistematización de una experiencia pedagógica está fundamentada en la persona o personas que están involucradas en alguna acción o problemática social y por lo cual es entendida como la capacidad de “interpretar críticamente una o varias experiencias, y a partir de su ordenamiento y reconstrucción, se descubre o explicita la lógica del proceso vivido, los diversos factores que han intervenido y cómo se han relacionado entre sí, y el por qué lo han hecho de ese modo.” (Jara Holliday, 2004)

Teniendo en cuenta lo anterior, al hablar de sistematización se está refiriendo a un proceso que debe tener un orden lógico con un inicio y un final de manera sistemática, es por ello que Jara identificó cinco etapas en la sistematización de experiencia educativa y cuyas etapas son adaptables y son fundamentales para esta sistematización donde se describirá más adelante todo el proceso que se vivenció desde el ingreso al escenario de práctica pedagógica hasta la parte final donde se desarrolla una reflexión del proceso de sistematización.

Jara (2004) señala los siguientes puntos:

1. El punto de partida: es importante haber participado y tener registro de las experiencias, así como tener claro el momento de inicio
2. Las preguntas Iniciales: define las siguientes preguntas
 - ¿Para qué queremos hacer esta sistematización? (Definir el objetivo)

- ¿Qué experiencia(s) queremos sistematizar? (Delimitar el objeto a sistematizar)
 - ¿Qué aspectos centrales de esas experiencias nos interesa sistematizar? (Precisar un eje de sistematización)
 - ¿Qué fuentes de información vamos a utilizar?
 - ¿Qué procedimientos vamos a seguir?
3. Recuperación del proceso vivido: Es importante reconstruir la historia, así como ordenar y clasificar la información
 4. La reflexión de fondo: ¿Por qué paso lo que paso? De esta pregunta parte todo un análisis y una síntesis de la experiencia, haciendo una interpretación crítica del proceso vivido.
 5. Los puntos de llegada: es el final del proceso vivido durante la experiencia pedagógica, donde se formulan las conclusiones para así sacar los aprendizajes vivenciados.

Teniendo en cuenta estos aspectos señalados por Jara en cuanto a lo que refiere a la sistematización de experiencias, vamos a dar una contextualización desde el inicio hasta el final de la práctica pedagógica vivida en el escenario de práctica, como se dio ese plan de intervención a través de los retos virtuales y los resultados de la experiencia.

Sistematización De La Experiencia Practica Pedagógica

Teniendo en cuenta los puntos nombrados por Jara, en cuanto a ese punto de inicio, a continuación, se contextualizará un poco como se dio el ingreso al escenario de práctica (Colegio Anglo Colombiano) y en el cual ha sido eje fundamental para aplicar los conocimientos adquiridos en la Licenciatura en Educación Física de la UNIMINUTO forjando así un significado al quehacer docente.

El ingreso al colegio anglo colombiano se realizó en el año 2016, trabajando en la jornada extracurricular con las categorías preinfantiles dos veces a la semana martes y jueves de 3:30 pm a 5:00pm, se me contrato con el objetivo de mejorar la participación y preparación de esta categoría, la cual duré un año con esta categoría a través del tiempo que fui mostrando mi trabajo se me fueron asignando más horas y días de entrenamiento, pero esta vez con otras categorías.

Ahora bien, después de que se implementaron más horas y días pase a manejar las categorías infantiles y juveniles masculinos, lo que me permitió ocupar y ejercer los 4 días de la semana como entrenador en estas categorías incluyendo la preinfantil pero esta vez la femenina y donde logramos ocupar el segundo puesto en la categoría infantil el tercero en la juvenil en UNCOLI.

Finalmente, y antes de entrar en pandemia, pase a ser entrenador de todas las categorías de la rama femenina, menos la preinfantil, se me asignó también el grupo de semilleros de baloncesto y finalmente ser el entrenador del equipo de papas del colegio por ASOPANGLO en el horario de las noches y quienes también desarrollan un torneo de papás ya organizado por ellos mismos.

En esa faceta con estos grupos logramos ser campeones en la Copa ACCBI con el equipo mayores femenino y ocupar el tercer lugar e UNCOLI, previo a la pandemia entraríamos a competencia con categoría juvenil e infantil y el torneo de padres, pero entrando en pandemia todo esto se canceló, así mismo quedaron cancelados los entrenamientos y todas las actividades extracurriculares entrando todos en confinamiento total.

Para esta situación, los entrenadores quedamos sin trabajo por 1 mes y analizando la situación como estaba en cuanto a lo laboral y económico, se decidió pasar una propuesta al colegio para reactivar la actividad extracurricular de forma virtual.

expresado lo anterior, y reforzando un poco la reflexión que hago con esta primera parte vivenciada, es que influye mucho también la sistematización etnográfica teniendo en cuenta que Lewis Pereria en su libro “Sistematización Etnográfica: una propuesta para la evaluación de experiencias de desarrollo comunitario” expresa que la sistematización etnográfica:

...Trata de una auto-interpretación o reflexión elaborada por las personas mismas, desde su particular punto de vista y a partir de recursos cognitivos, culturales y sociales propios. Las personas piensan sobre sí mismas, sobre lo que hicieron, acerca de sus vivencias, los pensamientos que tuvieron mientras participaban en un proyecto de desarrollo, elaboran categorías elevadoras de su comprensión, realizan abstracción, y todo esto se constituye en la base para el aprendizaje sobre cómo controlar las variables asociadas a los procesos de transformación social. En la

medida en que una labor de sistematización se acerca a la realidad de esta manera, en esa medida se llena de sentido pleno (Pereira, 2016).

Lewis también afirma que el proceso debe dar cuenta de los factores internos y externos que influyeron la experiencia, factores políticos, económicos, sociales y culturales identificando así 6 factores a tener en cuenta:

Según Pereira (2016)

1. Las condiciones del contexto en que se desarrolló la experiencia
2. Las situaciones particulares a las que hay que enfrentarse.
3. Las acciones intencionadas de las personas.
4. Las percepciones, interpretaciones e intenciones de los distintos sujetos que participaron.
5. Los resultados esperados e inesperados que van surgiendo
6. Las relaciones y reacciones de las personas (p. 40).

Propuesta De Intervención

La propuesta de intervención de práctica pedagógica, tuvo como propósito conocer, analizar y resolver las problemáticas educativas que se presentaron en la jornada extracurricular del colegio Anglo Colombiano a raíz del confinamiento por la pandemia y por el cierre de las actividades extracurriculares, ante esto, se buscó una estrategia para que estas actividades pudieran ofertarse de manera virtual y que los docentes no se vieran perjudicados en su labor profesional, así como en el aspectos económicos.

Las problemáticas identificadas antes y durante el proceso de intervención practica fueron:

- Cancelación de actividades extracurriculares por parte del colegio a raíz de la pandemia y el confinamiento total de Bogotá,
- Los docentes y entrenadores quedaron sin trabajo durante 2 meses y los estudiantes sin sus actividades complementarias del tiempo libre y el ocio que hacen parte del programa curricular y de la matrícula escolar.
- No había o existía plan para ofertar el programa extracurricular de forma virtual.
- Poco conocimiento por parte de los entrenadores y docentes en herramientas digitales y audiovisuales como diseño gráfico y edición de videos.
- Al reactivarse la jornada extracurricular, pasado el tiempo los estudiantes dejaron de conectarse por lo que se cerraron varias actividades ofertadas de forma virtual

Las propuestas de intervención se desarrollaron en 2 fases:

Fase 1: Propuesta de Reactivación Extracurricular

Esta primera fase fue plantear una propuesta que fuera factible para reactivar las actividades extracurriculares y esta se desarrolló en conjunto con el director de deportes con el que se diseñó un póster infográfico (revisar anexo 1) explicando toda la propuesta de cómo se desarrollarían estas actividades y el desarrollo de las sesiones virtuales, para esto fue necesario también explorar e indagar por internet que se estaba realizando con otros entrenadores y profesores en las clases virtuales, y que estaban implementando en otros colegios frente a las actividades extracurriculares; esa consulta se realizó 1 a 1 con varios profesores quienes expresaron que las instituciones habían cancelado en su totalidad las actividades extracurriculares.

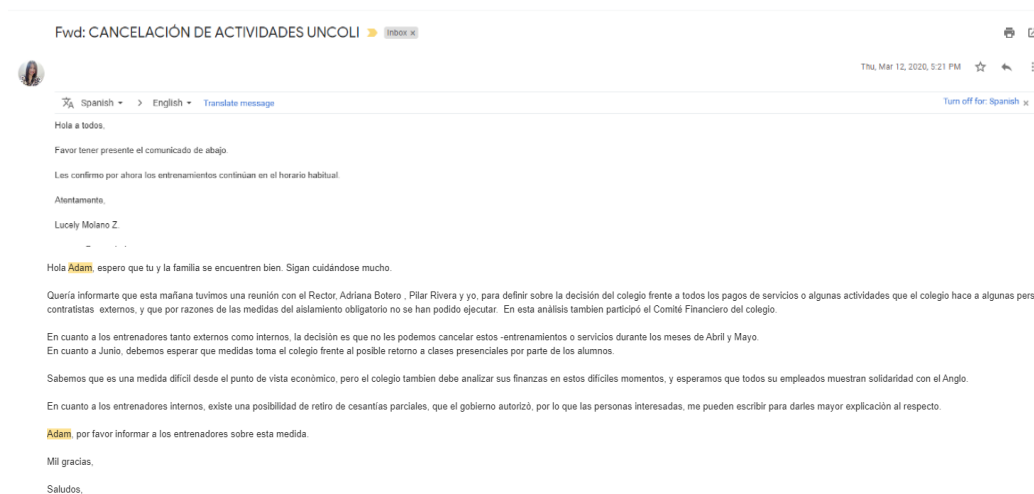


Ilustración 1 Comunicado cancelación actividades extracurricular

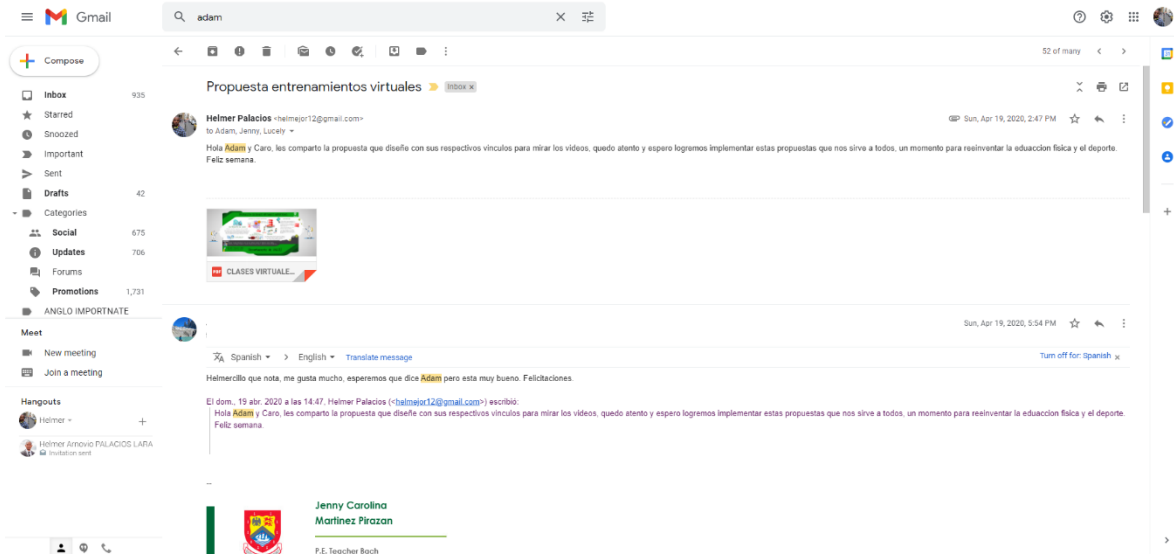


Ilustración 1 Comunicado Adam

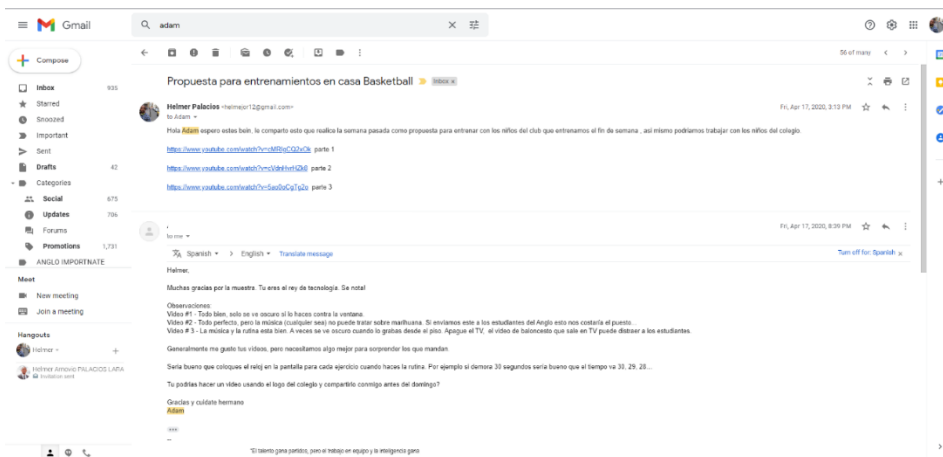


Ilustración 2 Propuesta de intervención infografía

Por lo tanto, para crear esta primera fase 1, aparte de realizar la infografía para la propuesta de reactivación, se desarrolló una serie de contenidos audiovisuales (anexos 2) explorando cómo sería esa enseñanza del baloncesto desde lo virtual y como este se podría llevar de forma sincrónica y asincrónicamente; se diseñó y realizó la infografía determinado el horario y las disciplinas deportivas que se podrían ofertar e incluir en esta fase, exponiendo también la importancia de realizar actividad física desde la casa, como una herramienta para contrarrestar el momento del confinamiento donde los estudiantes pasaban gran parte del día

en los dispositivos móviles sin hacer mucha actividad física generando una problemática a nivel físico y psicosocial.

Esto, lo podemos ver reflejado en la parte de antecedentes con el artículo científico de la revista de Cardiología vol. 27 de Arévalo, quien para esta investigación sobre el **“Impacto del aislamiento preventivo obligatorio en la actividad física diaria y en el peso de los niños durante la pandemia por SARS-CoV-2”**, utilizo la encuesta como instrumento de recolección de la información, donde se pudo identificar la problemática en cuanto al comportamiento de los niños por la falta de actividad física a raíz del confinamiento y las medidas tomadas por el gobierno al inicio de la pandemia, concluyendo que los niños no lograban sumar los minutos de actividad física recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), 60 min. mínimo diarios de actividad física, pero se evidencio que los niños pasaban más tiempo en sus dispositivos móviles y videojuegos después de la jornada académica que se llevaba de forma virtual.

Por lo tanto, la propuesta para reactivar las actividades extracurriculares se planteó de 60 minutos lo que recomendaba la OMS, y cuya propuesta estuvo enfocada en trabajar aspectos físicos y técnicos desde casa. Finalmente, terminado el diseño de la infografía, esta fue expuesta por el director de UNCOLI del colegio quien se reunió con los altos mandos y directivos para estudiar la viabilidad de la propuesta para la reactivación extracurricular, y que finalmente en el transcurso de una semana, esta fue aprobada para iniciar de manera sincrónica, donde se inició por la plataforma de zoom y luego migro a la plataforma de Google Meet.

El análisis de esta primera fase, da cumplimiento no solo a la importancia de que los niños realicen actividad física como lo recomienda la OMS, sino que también, permite restablecer el quehacer docente y motivarlo a crear herramientas que permitan contrarrestar cualquier problemática que se presenta en la práctica profesional, específicamente en el área disciplinar de la educación física la recreación y el deporte, entendiendo que desde la individualidad del docente en formación este debe crear las herramientas para afrontar las barreras que siempre va encontrar en el aula y en su quehacer, así como aplicar las herramientas adquiridas durante la formación académica.

En este sentido, el artículo de Canizales señala que el docente debe ser innovador en el trabajo del aula, incorporando practicas pedagógicas creativas y actualizadas cimentados en modelos constructivistas teniendo la capacidad de “promover la pedagogía del interés y del esfuerzo, concentración del trabajo, así como la pedagogía de lo concreto, lo tangible, lo vivencial” (Reyes, 2004, p.46), para generar un aprendizaje más activo.

Así mismo “el aprendizaje Vigostkiano conceptualiza el aprendizaje como una actividad social donde se construye significados compartidos a través de discusiones y negociaciones con compañeros y profesores” (Reyes, 2004), cuyo proceso es esencial en el aprendizaje ya que permite comprobar la viabilidad del nuevo conocimiento y conectarlo con ideas y experiencias previas. Es así como esta primera propuesta dio entrada a su implementación ya que, a través de esa expresión verbal, la acción de escuchar y generación de ideas permitieron la comprensión de estas mismas, lo que posibilitó crear herramientas didácticas y pedagógicas para implementar en la jornada extracurricular como son los retos de forma virtual, pero que también se podrían implementar en la presencialidad, estos retos que los llamamos Retos VPH que hacen parte de la fase 2.

Fase 2: Retos virtuales PH Sports

La segunda fase de la propuesta de intervención se da después de reactivar las actividades extracurriculares y en el siguiente año escolar continuando este programa virtual se evidenció la baja participación de los estudiantes, lo que llevó a la implementación de una serie de retos y torneos durante las sesiones virtuales que se llamaron PH Sports, para que estos retos permitieran una participación más activa en los estudiantes, esto permitió también la creación de un portal WEB (anexo 3) para que los estudiantes interactuaran con material audiovisual relacionado al baloncesto en sus generalidades.

Se le asignó el nombre de **PH Sports** aludido a dos significados, uno el apellido y nombre (Palacios Helmer) del docente quien diseñó y realizó los torneos de forma virtual, y segundo, por el significado en inglés de Salud Física (Physical Health), entendiendo que la salud física de una persona siempre busca estar también en un estado emocional y mental en óptimas condiciones incluyendo el estado físico, estos retos PH sport por lo tanto buscan esa motivación emocional de la actividad física que se realiza a través de los retos.

Ahora bien, a medida que fue pasando el tiempo y el confinamiento seguía, los estudiantes empezaron a verse desmotivados por las clases expresando que les hacía falta estar en el colegio y en el campo de acción practicando sus deportes y actividades favoritas, y otros expresaban que no podían hacer mucho ruido en casa por lo que dejaron de ingresar a las sesiones virtuales, provocando que varias actividades deportivas se dejarán de ofertar por la baja participación de los estudiantes, estos aspectos se identificaron por un formulario de Google el cual diseñó el director y donde los estudiantes califican y daban su opinión frente a cada sesión virtual (revisar anexos 4).

Muchos profes en sus sesiones igual que las mías al inicio, nos enfocamos mucho en la preparación física y la técnica deportiva y así pasaban las sesiones, pero en esta preocupación por cómo atraer más estudiantes y que los que estaban aún participando mantuvieran su participación; decidí experimentar con retos en todas las sesiones y crear una Wix (revisar anexo 3) donde los estudiantes podían interactuar con el contenido expuesto en la web donde encontraban videos seleccionados de otras páginas y videos de propia elaboración (revisar anexo 2) relacionados a lo que se vería en cada sesión, así como algunos retos enfocados en el lanzamiento y el dribling.

Objetivos De La Propuesta

Los objetivos propuestos para la segunda intervención práctica fueron:

General.

Realizar torneos virtuales y presenciales de varias disciplinas deportivas que permitan la motivación e incentivación en la práctica activa de los estudiantes del cole Anglo Colombiano, cuya herramienta de difusión e interacción será por medio de un portal WEB .

Específicos

- Generar actividades para la práctica activa de los estudiantes por medio de retos y torneos virtuales.
- Crear un portal web, con base en la elaboración de retos, actividades prácticas y contenidos audiovisuales con el fin de motivar su proceso deportivo.
- Mejorar la condición física y técnica de los estudiantes, así como la participación integral y competitiva de las estudiantes.

A continuación, se expondrá un poco las actividades desarrolladas durante estas sesiones y su dinámica desde la virtualidad.

Reto de Dribling virtual

Estos retos consisten en que el docente propone una serie de dribling desde lo más sencillo a lo más complejo y dependiendo de las capacidades de cada estudiante se le pone un grado de dificultad, teniendo en cuenta también el principio de individualidad.

Reto 1 Dribling en tijeras: El estudiante tiene 1 minuto para realizar el mayor número de tijeras con dribling, a este reto se le realizó una variante, donde se propone el reto al que más tijeras logre hacer sin perder el control del balón, acá los mismos estudiantes se retan entre ellos mismos.

Reto 2 Dribling en 8: es igual que el reto 1 solo que en este es mucho más estático la ejecución y más control del balón en la anterior prima el control corporal y el dominio del balón.

Reto 3 Dribling con Tabata: Con un Tabata que consiste en realizar 8 ejercicios en 20 segundos con 10 segundos de descanso entre ellos, los estudiantes debían hacer 2 ciclos con 4 ejercicios de dribling propuestos por el docente, dribling mano derecha (20s) luego mano izquierda (20s), dribling entre las piernas (20s), dribling por la espalda (20s) para un total de 1 ciclo y repite las 4 mismas series hasta completar 2 ciclos, la dinámica de este reto se realizaba por grupos, ejemplo: 3 estudiantes activaban sus cámaras y realizaban el reto de Tabata, se analiza cual tuvo menos fallas en el dominio del balón y realizar mejor los ejercicios.

Retos y Torneo de Lanzamientos

Estos retos antes de realizarlos se desarrollaron algunas sesiones explicando la técnica de lanzamiento y como este debía ejecutarse, se realizaron ejercicios con balón y otros con pelotas de tenis y pelotas con medias.

La dinámica de este reto y torneo fue el siguiente:

Reto de lanzamientos en casa

Una semana se realizó el reto de lanzamientos donde cada jugador/ra debe tener 10 pares de medias en forma de pelota, una pelota de tenis y una canasta mediana (caja, olla etc), el objetivo es que cada jugador debe ubicar su canasta en un punto fijo y alejarse 4 metros de ella para luego intentar en el menor tiempo posible encestar las 10 medias y al finalizar y completar el reto encestar la pelota de tenis.

La regla reina, aparte de tener el material y cumplir con la distancia, tiene que ubicar la cámara en plano general con tal de que se pueda observar el espacio donde está realizando el reto, donde se pueda visualizar la canasta y el jugador cuando lanza.

En este reto, se realizaron algunas variantes en su desarrollo, como lanzar con la mano menos dominante, lanzar de espaldas a la canasta, lanzar acostado boca arriba entre otras.

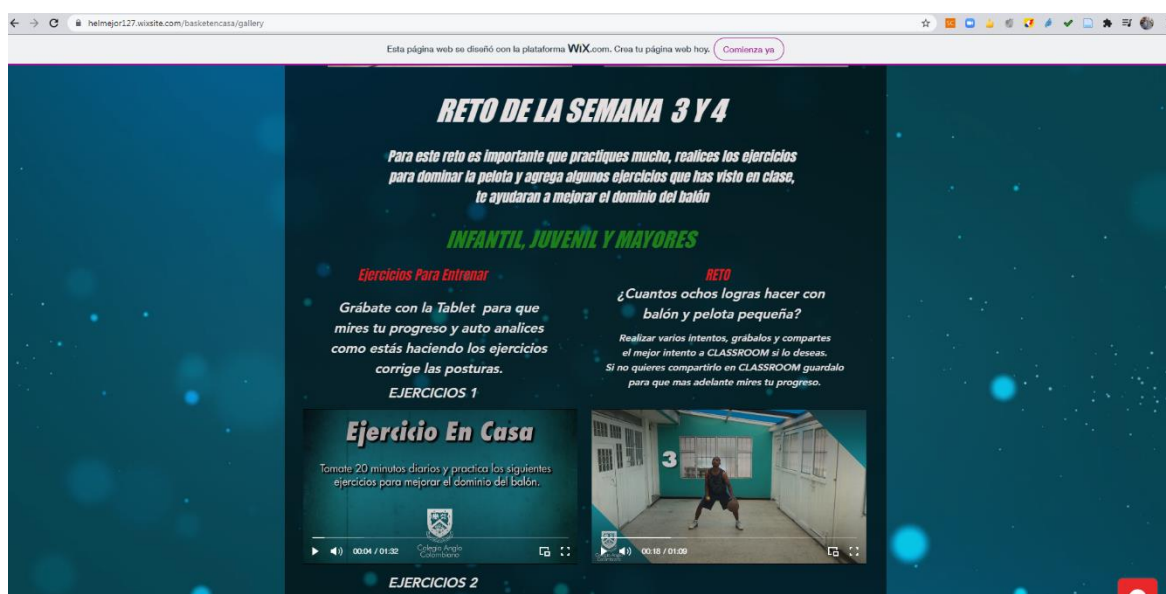
La dinámica se desarrolló de dos formas, una fue donde concursan todos contra todos, máximo grupos de 10 personas, los jugadores con cámara y micrófono abierto debían ir diciendo en voz alta el número de aciertos en cada lanzamiento ganaban los 4 primeros.

La segunda forma fue es 1 versus 1 o por grupos de 3 donde los 3 competían individualmente, el que primero terminara de encestar todo ganaba, los demás jugadores apagan cámaras y micrófonos, solo activos los que van a competir.

Torneo de lanzamientos en casa

Se desarrolló de la misma forma del reto solo que esta vez, sí se enfrentaba siempre 1 vrs 1 y el ganador iba clasificando hasta llegar a un solo ganador.

Finalmente se observó que los estudiantes independientemente de que les gustaba el deporte y las clases, disfrutaban más cuando interactúan entre ellos por medio de los retos, donde ellos mismos podían también proponer sus propios retos a los compañeros.



Helmer Palacios. (2020, 04, 29). Virtual Basket.
<https://helmejor127.wixsite.com/basketencasa/gallery>

Ilustración 3 Propuesta de retos virtuales

Cómo evaluó

El Seguimiento, control y mejora en todo este proceso de implementación de los retos, se desarrolló por medio de la observación con relación a lo que sucedía en cada sesión, identificando el comportamiento y disposición de los estudiantes en los entrenamientos virtuales y finalmente de los comentarios que los estudiantes plasmaron en los formularios de Google docs. (revisar anexo 4)

| | | | | |
|--------------------|------------|---------------|-----------|---|
| 5/12/2020 16:44:32 | 12/05/2020 | Chess | Excellent | Porque Henry nos explico hacer nuevas jugadas y ejercicios nuevos de mate en 1 y porque la partida estuvo chevere |
| 5/12/2020 16:45:10 | 5/12/2020 | Chess | Excellent | Was good |
| 5/12/2020 16:45:44 | 12/05/2020 | Boys Soccer E | Excellent | It was exelent because it was very intence and we practice the two feet and also the football dynamic |
| 5/12/2020 16:46:50 | 12/05/2020 | Basketball | Excellent | Esta sección me gustó y que todas las secciones nos tenemos que esforzar. |
| 5/12/2020 16:47:32 | 12/06/2020 | Basketball | Fair | Because I want more dribbling exercises |
| 5/12/2020 16:48:36 | 12/05/2020 | Basketball | Excellent | This sesión was excellent because we soused different resources that we had at home, to develop our coordination. |
| 5/12/2020 16:49:13 | 12/05/2020 | Basketball | Excellent | Because we used new things. |
| 5/12/2020 16:49:49 | 12/05/2020 | Basketball | Excellent | I had fun and we exercised a lot and that is perfect exercise plus fun is great |
| 5/12/2020 16:55:58 | 12/05/2020 | Basketball | Good | It was fair because the class didn't have to much exercise to do because we had to have many things. |
| 5/12/2020 16:56:05 | 5/12/2020 | Gymnasitcs | Excellent | Because was my first time |
| 5/12/2020 16:58:01 | 12/05/2020 | Basketball | Fair | It was fair because the video was cutting so I wasn't able to see some of the exercises and we needed some material I didn't have so I couldn't do some of the exercises properly. |
| 5/13/2020 18:13:46 | 12/05/2020 | Basketball | Excellent | It was very good because the trainer was always very positive and helps you inprove |
| 5/15/2020 15:55:17 | 12/05/2020 | Volleyball | Excellent | Because I did a lot of exercise and also I learned and have fun.It was awesome |
| 5/15/2020 16:40:47 | 15/05/2020 | Girls Soccer | Excellent | because was good |
| 5/15/2020 16:41:08 | 15/05/2020 | Girls Soccer | Excellent | As all ways this teacher us AMAZING 😊 |
| 5/15/2020 16:41:20 | 15/05/2020 | Boys Soccer E | Excellent | I liked it because it was great to play soccer |
| 5/15/2020 16:41:29 | 15/05/2020 | Boys Soccer E | Excellent | The exercises were very good and the teacher also |
| 5/15/2020 16:41:42 | 15/05/2020 | Girls Soccer | Poor | I was very tired |
| 5/15/2020 16:41:55 | 14/05/2020 | Boys Soccer E | Excellent | Because we worked on then 2 feet and it was really intence. It was exelent |
| 5/15/2020 16:42:04 | 15/05/2020 | Boys Soccer E | Excellent | It was very fun and we did a lot of challenges and it was very difficult |
| 5/15/2020 16:44:36 | 15/05/2020 | Chess | Excellent | |
| 5/15/2020 16:45:31 | 15/05/2020 | Chess | Good | they teach as a bit of one checkmate |
| 5/15/2020 16:45:51 | 15/05/2020 | Girls Soccer | Excellent | |
| 5/15/2020 16:45:54 | 15/05/2020 | Chess | Good | Because I enjoyed the tournament. |
| 5/15/2020 16:48:37 | 15/05/2020 | Boys Soccer F | Excellent | it was fun! |
| 5/15/2020 16:49:09 | 15/05/2020 | Chess | Excellent | Because I learned new things |
| 5/15/2020 16:51:16 | 15/05/2020 | Basketball | Good | Good. |
| 5/15/2020 16:51:25 | 15/05/2020 | Basketball | Fair | It was fair because I didn't have good internet |
| 5/15/2020 16:51:29 | 15/05/2020 | Basketball | Excellent | Today we did ball handles which me and the rest of the class work hard. |
| 5/15/2020 16:51:38 | 15/05/2020 | Basketball | Good | It teach me |
| 5/15/2020 16:52:56 | 15/05/2020 | Basketball | Excellent | It is fun because you exercise and have fun at the same time and that is great |
| 5/15/2020 16:54:03 | 15/05/2020 | Basketball | Excellent | Today's session was excellent because we used lots of materials that we have at ho.e to complement the exercises. Also we worked our cardio, which I think that is also very importar |

Ilustración 4 Seguimiento y control

Se evidenció en cada ejercicio propuesto por el docente, que motivaba más las sesiones y los ejercicios, si estos se proponían como un reto, más que un ejercicio a realizar, por lo que, en cada sesión, se practicaba algún reto técnico y físico y sí este no se cumplía durante el entrenamiento virtual sincrónico, se dejaba como tarea y reto a cumplir de manera asincrónica o para la sesión siguiente, evidenciando mayor interés y participación activa de los estudiantes en las sesiones virtuales.

A través de los retos propuestos se identificó que los estudiantes utilizaban su tiempo libre para practicar un poco más y mejorar sus habilidades motrices y coordinativas, a lo que podemos hablar de una práctica deliberada.

Es fundamental la práctica deliberada como lo expone este concepto Ericsson (1994), donde el individuo por medio de esa repetición constante es capaz de mejorar sus habilidades físicas y técnicas, el tiempo que emplea para perfeccionar esos movimientos en un lapso de tiempo en el cual el individuo tiene la autonomía y disciplina de utilizar esas horas libres para mejorar sus habilidades motrices, en este caso como el dribling y el lanzamiento que se desarrolló en los entrenamientos virtuales, así como lo menciona Suárez y González en su tesis citando a Ericsson (2008) donde sugiere que “la teoría está mediada bajo las horas dedicadas a la práctica deliberada, sistemáticamente se podían distinguir sujetos en diferentes niveles de habilidad, relacionada directamente en el número de horas practicadas y nivel de habilidad alcanzada” (p. 38)

Por lo tanto, se tuvo en cuenta mucho la participación autónoma y activa de los estudiantes para determinar que mejorar en cada sesión y lograr mantener activa las actividades extracurriculares de baloncesto, cuyo resultado fue muy positivo ya que se cerró el año escolar en extracurricular sólo con baloncesto ofertado y activo.

DOCUMENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA

La sistematización debe mantener un orden cronológico y significativo sobre los impactos, logros y resultados que se desarrollan desde el quehacer docente en su práctica pedagógica y vivencias, por lo tanto, la sistematización nunca se puede dar por entes externos y ajenos a las experiencias propias vividas, ya que está, como su nombre lo indica, son experiencias propias por el docente quien a través de la observación, la implementación y la acción, produce nuevos conocimientos y metodologías didáctica en la educación, Daniel Velásquez sita a jara señalando que la sistematización es una herramienta que ayuda para:

- a. Tener una comprensión más profunda de las experiencias que realizamos, con el fin de mejorar nuestras propias prácticas.
- b. Compartir con otras prácticas similares las enseñanzas surgidas de la experiencia.
- c. Aportar a la reflexión teórica (y en general a la construcción de teoría), conocimientos surgidos de prácticas sociales concretas (Daniel A. Velasquez- Mantilla, 2018, p. 27)

Es así, como esta sistematización hace parte de una documentación de experiencia, que permite el estudio y la comparación de otras experiencias pedagógicas específicamente en el área de la Educación Física la Recreación y el Deporte, y se soporta a través de esa búsqueda de artículos y libros de diferentes autores, permitiendo relacionar, analizan y reflexionan los aciertos y desaciertos de dicha práctica pedagógica así como generar las planeaciones y unos objetivos más específicos y fundamentados para dicha sistematización

en este caso como lo es **Retos virtuales PH Sports: Una Propuesta Para Mejorar E Incentivar La Participación Del Baloncesto En Tiempo De Confinamiento”**

Impacto De La Propuesta De Intervención Y La Practica Pedagógica

Los aciertos de esta práctica e intervención pedagógica se dan con la reactivación de la actividad deportiva en la jornada extracurricular, permitiendo así al colegio y a los estudiantes garantizar uno de los derechos fundamentales como lo contempla la Ley 181 de 1995 donde se establece y se permite el acceso de la práctica deportiva a la comunidad educativa, así como la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre en la educación extraescolar, señalando que

La educación extraescolar es la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que éste incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la Nación. (Min Educación, 2015)

Por lo tanto, se garantizó que los niños pudieran mantener su actividad física desde casa y aprovecharan el tiempo libre practicando el deporte favorito desde la virtualidad por causa de la contingencia sanitaria, permitiendo también así que los estudiantes se ejercitaran durante 60 minutos como lo recomienda la OMS para el beneficio del cuerpo y la mente de los niños haciendo contrapeso a esa problemática de estar tanto tiempo sentado en un dispositivo móvil.

Es así como este proyecto de intervención pedagógica, buscó contrarrestar la falta de actividad física generada por los periodos de confinamiento, pudiendo identificar también varias problemáticas en esta modalidad de educación virtual, y el porqué de la desmotivación de estudiantes y docentes en esta etapa coyuntural cómo se evidenció en el colegio Anglo colombiano, donde muchas actividades extracurriculares dejaron de ofertarse y cerraron completamente y otras se trataron de mantener como la de baloncesto.

Lo anterior se presenta en este caso, no por la falta de conectividad de los estudiantes teniendo en cuenta que cuentan con los dispositivos y el acceso a la conectividad para estas prácticas virtuales, si no por que las practicas se volvían monótonas o de poco interés para el estudiante, donde el docente también desmotivado por la falta de recursos didácticos desde la virtualidad presentaba poca de interactividad con los estudiantes, por lo tanto

El aprendizaje en línea se ha enfrentado a una alta deserción reportada en diversos estudios debido, entre otros factores, a la falta de adherencia a los programas por parte de los alumnos, quienes pueden sentir cierta “frialdad” y soledad ante programas con poca comunicación e interactividad con otros compañeros y el docente (Quijada Monroy, 2014).

Durante la práctica pedagógica cuando se evidenció esta deserción de estudiantes en otras disciplinas incluyendo al de básquet, fue donde se optó por cambiar la metodología de las sesiones y hacer más amenas a los estudiantes desarrollando los Retos y que tuvieron una mayor acogida en los estudiantes, por lo tanto para que el maestro sea dinámico y adaptativo la sesión virtual debe ir centrada “Al igual que en una sesión presencial, un curso en línea debe ser planificado cuidadosamente con la finalidad de que resulte pertinente tanto en

relación a los objetivos planteados como a las necesidades de los estudiantes” (Quijada Monroy, 2014)

“Para el diseño de un buen curso de e-learning debe ponerse especial atención a los contenidos, tanto en la calidad como en la cantidad y la estructuración que con ellos se realice” (Quijada Monroy, 2014)

Por otro lado, el conocimiento de las herramientas TIC permiten tener un mayor desenvolvimiento al docente en el aula y poder aportar en el conocimiento de los niños que hoy en día que están más inmersos y sujetos a interactuar con la tecnología y los aparatos móviles, es así, como también es fundamental la preparación del docente frente a las TICS y los aparatos móviles, ya que el éxito del colegio o la escuela dependen en cierta forma de nuestra habilidad para que esa tecnología y conectividad se transforme en una integración a través de “la tecnología, la conectividad, el contenido, y los recursos humanos. Estos cuatro factores son los que conforman el "aprendizaje digital", el cual, cuando es implementado correctamente conforma un entorno de aprendizaje de características altamente dinámicas y participativas” (Valzachi, 2004).

Fue así como el conocimiento de las TICS permitió la creación de la página Web “Virtual Basket”, donde los estudiantes podían interactuar con la página y se podían subir los retos planteados por el docente, así como otro contenido audiovisual para las planeaciones que se llevaban a cabo en cada sesión.

El diseño e implementación de estos retos se dieron gracias a la experiencia propia del docente y formación académica superior recibida, ya que las universidades o instituciones

son la encargada de brindar esas herramientas necesarias para formar profesionales competentes a cualquier reto o problemática que se presente en el quehacer.

Por eso es importante resaltar primero la formación docente y este como lleva sus prácticas, gracias al apoyo de la institución que lo lidera, así como se expresa en el artículo de investigación **“Estilos de aprendizaje y ambiente de aula: situaciones que anteceden a la innovación pedagógica en estudiantes de deporte”** de Canizales, Ries y Rodríguez (2020) donde señalan que, “Los métodos de enseñanza deben coincidir con sus métodos de estudio, los espacios de enseñanza deben reflejar sus espacios de aprendizaje, los instrumentos y recursos empleados, deben apoyar sus estrategias de estudio.” (Canizales et al., 2020, p. 213).

Por lo tanto, la UNIMINUTO (UVD) ha cumplido con estas expectativas de preparar licenciados que se desenvuelven de manera efectiva en la actualidad que vive, siendo la educación virtual y a distancia un factor importante en la educación actual.

Por lo tanto, la Universidad UNIMINUTO y el programa UVD de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes ha cumplido con esas expectativas de preparar licenciados que se desenvuelvan de manera eficiente a la actualidad que vivimos con la educación virtual, brindando los instrumentos y recursos necesarios para que ese quehacer docente se vea reflejado en la práctica docente y así mismo en la sistematización de esas prácticas.

Entendiendo también, que las prácticas pedagógicas deben desarrollarse de forma creativa e innovadoras, basadas en que el estudiante comprenda el por qué y el para qué del ejercicio o reto que desea aprender, y este como lo va a utilizar en acciones concretas como en un juego en una competencia como los retos; es también del docente que genere esa acción de reflexión frente a lo que quiere enseñar y lo que el estudiante quiere aprender, así

como en la tesis de Sánchez (2013) **“La Enseñanza Para la Comprensión de los Juegos Deportivos: Un Estudio de Casos en Enseñanza Secundaria”** citando a Stenhouse (1984), señala que “los profesores pueden mejorar como profesionales si entienden el currículum como una construcción propia, cuya aplicación hay que examinar de forma crítica y sistemática, tomando en seria consideración la perspectiva de los estudiantes” (Sánchez Gómez, 2013).

En otras palabras, el desarrollo profesional del profesorado tiene lugar gracias a una actitud permanente de indagación sobre su propia práctica, de planteamiento de cuestiones y la búsqueda de soluciones para mejorar el aprendizaje de sus estudiantes (Marcelo, 2009). Como dice Tinning (1992:52), para los profesionales amplios “su propia práctica es una fuente continua de preguntas y de renovación profesional” (Sánchez Gómez, 2013, p. 413).

Es así como esa independencia que tiene el docente en formación al momento de plantear e implementar una propuesta de intervención en el escenario de practica pedagógica como lo fue en el colegio Anglo Colombiano, hace y permite que esa práctica sea enriquecedora y aporte no solo a la institución y a los estudiantes sino aporta a su quehacer docente profesional

Es por ello que Canizales, Ries y Rodríguez (2013) cuando hablan de los Nativos Digitales por Prensky (2001) se refieren a la autonomía que tiene finalmente el futuro licenciado en su práctica pedagógica de utilizar todas esas herramientas que le brindó la universidad y los docentes en su formación profesional y que permitirá,

al estudiante apropiarse de su proceso, así como alcanzar los objetivos del mismo.

Esto lo refiere la Taxonomía de Bloom (1956) revisada por (Churches, 2008) cuando explica cómo después del proceso de aprendizaje, el estudiante debe haber adquirido nuevas habilidades y conocimientos y trascendido de las operaciones intelectuales de

orden inferior de las categorías de recordar, comprender, aplicar, a operaciones intelectuales de orden superior de las categorías de analizar, evaluar, crear, para los autores incluso debe ir más allá de lo expuesto por Bloom hasta llegar a la innovación durante el trabajo de aula, pasando a ser un estudiante capaz de tomar la iniciativa y responsable del desarrollo de sus conocimientos y habilidades (Grasha, 1994), es decir un estudiante autorregulado. (Canizales et al., 2020, p. 219)

Por lo tanto, esta sistematización reafirma y fortalece el quehacer docente como profesionales que tiene que ser reflexivos, crítico y competente en el ámbito de su propia disciplina, es en la autonomía misma del querer aprender por su propia cuenta, así como nuevas técnicas y estrategias de aprendizaje y enseñanza para luego aplicar en el aula y en los estudiantes.

Esto se ve reflejado en la propuesta de intervención de la práctica pedagógica realizada en el colegio Anglo Colombiano, donde se buscó la mejor estrategia para poder reactivar, motivar e incentivar la práctica deportiva como el baloncesto en la institución y en los estudiantes.

Encontrar desaciertos o debilidades no es algo sencillo, sin embargo, una de las que resaltan es la dificultad que se enmarca en el mantener un equilibrio entre la enseñanza presencial y la virtual, pues como lo expresado anteriormente donde el programa de UNCOLI solo se mantuvo la disciplina de baloncesto activa mientras que las demás se dejaron de ofertar por lo que no se logró que gran parte de estudiantes participaran de forma activa en la jornada extracurricular y aprovecharan el tiempo libre, al encontrar esta dualidad se deben

encontrar estrategias de enseñanza que funcionen y sean eficaces tanto para los estudiantes que se encuentren a futuro en actividades deportivas virtuales.

Otra debilidad que se tenía presente es la de en la educación virtual no se tiene cierto control sobre una ejecución adecuada de los ejercicios propuestos, pues no se maneja una locación debidamente adecuada y una participación de estudiante en donde se controle y se ejecute con seguridad pudiendo ocasionar lesiones.

Reflexión De La Experiencia

Los retos virtuales PH Sports, son una herramienta muy interesante para mejorar e incentivar la participación activa de los niños y niñas como se observó con los estudiantes del colegio Anglo Colombiano, con estos retos, también se pudo identificar los gustos de los estudiantes en cuanto a que ejercicios físicos y técnicos son los que prefieren realizar en su práctica y en los cuales son más hábiles y en cuáles no. Se identifico que cuando lograban dominar un reto siempre buscaban un grado más de dificultad, pero pasaba al contrario con algunos estudiantes que no lograban hacer el reto en el momento y optaban por abandonar, a estos estudiantes se les indico que todo es un proceso que va de paso a paso, y para lograr el objetivo del reto, debían de practicar no solo en la sesión virtual sino tambien en su tiempo libre y de ocio, para así, a través de la repetición constante lograr ejecutar el reto.

Al final se logró la reflexión individual de cada estudiante sobre su propio proceso de aprendizaje físico y coordinativo, y que estrategias era la más indicada usar para lograr hacer los retos propuestos durante las clases de baloncesto, se logró la autonomía de algunos estudiantes que practicaban los retos fuera de la hora extracurricular utilizando su tiempo libre y de ocio para practicar los retos y así llegar a la sesión siguiente dominando el reto,

fue tan positiva la autonomía de los estudiantes, que en las sesiones llegaban con otros retos propuestos por ellos mismos para ejecutarlos en las clases sincrónicas.

Este proceso fue muy enriquecedor tanto para los estudiantes como para el docente ya que se tuvo un aprendizaje recíproco a medida que los estudiantes presentaban sus habilidades y debilidades durante y después de las prácticas extracurriculares.

Los retos realizados desde la virtualidad se pueden realizar de forma presencial y sería una herramienta más dinámica para que desde el campo de acción se generen más hábitos deportivos e incentivar un poco la competencia, entendiendo que todo deporte, aunque a nivel escolar es formativo genera también hábitos competitivos que ayudan a forjar el carácter de los estudiantes a medida que aprenden a ganar y aceptar la derrota como algo positivo en el aprendizaje.

Por lo tanto, estos retos que promueven el desarrollo personal del alumno son de vital importancia para la vida útil del alumno ya que no solo podemos basarnos en el desarrollo intelectual o cognitivo, sino que las actividades extracurriculares permiten al estudiante salir de la monotonía escolar académica, así mismo el fortalecimiento de las capacidades físicas, motoras y cognitivas de los niños.

Por lo tanto, las intervenciones pedagógicas no admiten prescripciones, ni recetas.

La creatividad y profesionalismo del docente y el equipo que interviene en el proceso es esencial.

"Nadie se libera solo. Los hombres se liberan en comunión." Paulo Freire (1970)

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Cuando nos referimos al término prácticas pedagógicas hablamos del proceso que permite al estudiante seguirse formando como docente en cada uno de los campos esenciales para su proyección profesional tales como los procesos de enseñanza, la comunicación con los estudiantes, la socialización tanto con estudiantes como colegas y padres, el compartir de experiencias, la reflexión de situaciones relevantes de la vida cotidiana entre otros. (Mora, R, 2012).

Por lo anterior es de suma importancia para el docente en proyección tener una relación activa con cada uno de los integrantes del proceso educativo y especialmente en la situación coyuntural en la cual nos encontramos por motivo de la pandemia del Covid-19 donde las clases se han impartido en su totalidad de manera virtual siendo esto un reto para las instituciones, docentes padres y estudiantes adaptarse a esta nueva realidad.

Siendo fundamental, mantener abiertos los canales de comunicación asertiva con los estudiantes y colegas en aras de mejorar las dinámicas y herramientas pedagógicas de enseñanza y aprendizaje.

Mi experiencia durante estos 4 años de estudios académicos en la universidad UNIMINUTO y estos 6 años de experiencia profesional en el colegio Anglo Colombiano han sido muy enriquecedoras permitiendo un mejor engranaje para mi profesión, permitiéndome comprender, entender y reflexionar sobre la importancia de la prepararse académicamente, por lo tanto, algunas reflexiones que me ha generado este proceso han sido:

1. La preparación académica es fundamental para llevar procesos más organizados y mejor estructurados, teniendo en cuenta que nuestro campo de acción es con personas y niños que están conociendo el mundo.

2. Las sesiones presenciales y ahora virtuales de los sábados, también son una herramienta que nos ayuda a socializar esas experiencias del campo de acción, y conocer un poco más de la praxis en la educación física.
3. Entender y comprender la dinámica académica y administrativa del colegio, lo que permite identificar mis deberes, derechos y objetivos dentro de la misma

Por lo tanto, este proceso de práctica pedagógica y el proceso de formación profesional permitieron desarrollar un aprendizaje más amplio y significativo entendiendo que la UNIMINUTO y el cuerpo docente ha brindado las herramientas necesarias para que cada estudiante de licenciatura en educación física se desenvuelva de manera eficiente en el aula y específicamente desde la virtualidad,

Es así como el docente de educación física en formación, debe estar inmerso en el mundo de la investigación para que adquiera más herramientas intelectuales para ampliar su conceptualización frente lo que es la educación física y la finalidad de esta misma en el campo de acción, permitiendo así un mejor desempeño en su quehacer docente, por lo tanto la Universidad es la generadora de estas herramientas de investigación con las materias que oferta en su malla curricular como lo es fundamentos de investigación así como la sistematización de prácticas para la opción de agrado, lo que ha permitido desde el estado del arte darle un sentido más concreto a toda esta experiencia de la práctica pedagógica.

Aunque el estado del arte se asocia en algunas ocasiones con la estricta revisión sobre la producción documental dentro de un área, en la sistematización hace parte más a un soporte documental donde “el estado del arte puede usarse como herramienta para el reconocimiento e interpretación de la realidad, como propuesta

metodológica documental y como base para la toma de decisiones en el campo de la investigación” (Molina Montoya, 2005, p. 74)

Expuesto lo anteriores, cabe resaltar y reconocer la importancia de la universidad en la formación docente para la adquisición de conocimientos teóricos e investigativos, así como identificar y reconocer diferentes autores que han generado algún tipo de conceptos y conocimientos nuevos frente a la educación física la recreación y el deporte y la temática abordada en esta sistematización, entendiendo esta disciplina como una herramienta que se preocupa por el movimiento e higiene del cuerpo humano, así como el desarrollo de habilidades y capacidades físicas por medio del juego y el deporte.

Mi ideología profesional va direccionada a lo siguiente; los conocimientos teóricos tienen que ir de la mano de la práctica en campo y en nuestra profesión es indispensable que esto suceda, para poder evaluar los resultados cognitivos, físicos y sociales de los alumnos.

REFERENCIAS

- Arévalo, H., Triana, M. U., & Santacruz, J. C. (2020). Impacto del aislamiento preventivo obligatorio en la actividad física diaria y en el peso de los niños durante la pandemia por SARS-CoV-2. *Revista Colombiana de Cardiología*, 27(6), 575-582.
<https://doi.org/10.1016/j.rccar.2020.09.003>
- Baena-Morales, S., López-Morales, J., & García-Taibo, O. (2020). La intervención docente en educación física durante el periodo de cuarentena por COVID-19 (Teaching intervention in physical education during quarantine for COVID-19). *Retos*, 39, 388-395. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.80089>
- Canizales, W., Ries, F., & Rodríguez, C. (2020). Estilos de aprendizaje y ambiente de aula: Situaciones que anteceden a la innovación pedagógica en estudiantes de deporte (Learning style and class environment: situations preceding pedagogical innovation in Sports Science students). *Retos*, 38, 213-221.
<https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.72791>
- Ibañez, S. (2004). *BALONCESTO CUADERNOS TÉCNICOS. MONOGRAFÍA Nº 1.: Vol. N. 1* (2004.^a ed.). WANCEULEN EDITORIAL DEPORTIVA, S.L.
<https://elibro.net/es/ereader/uniminuto/33686?page=7>
- Ministerio de Educación Nacional Dirección de Calidad para la Educación Preescolar, Básica Y Media Programa de Formación de Docentes y Directivo.pdf.* (s. f.).
- Prat Ambrós, Q., Camerino Foguet, O., & Coiduras Rodríguez, J. L. (2012). Introducción de las TIC en educación física. Estudio descriptivo sobre la situación actual. *Apunts Educación Física y Deportes*, 113, 37-44. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2013/3\).113.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2013/3).113.03)

- Sáenz, P., Gmenéz, J., Sánchez, M., & Ibañez, S. (2006). *LA FORMACIÓN DEL JUGADOR DE BALONCESTO DE ALTA COMPETICIÓN*.
<https://elibro.net/es/ereader/uniminuto/33578?page=26>
- Suárez López, J. V., & González Ardila, E. I. (2020). *La relación entre el tiempo de práctica y el desarrollo motriz en la infancia, un estado del arte desde el año 2015 al 2020*. [Thesis, Corporación Universitaria Minuto de Dios].
<https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/11512>
- Triviño, A. V. (2018). Imaginarios sociales de infancia y su incidencia en la práctica pedagógica de una escuela bogotana. *Revista Historia de la Educación Latinoamericana*, 20(31). <https://doi.org/10.19053/01227238.8538>
- Decreto No. 229—Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte, Pub. L. No. 229, 22 (2015). <http://www.culturarecreacionydeporte.gov.co>
- ASALE, R.-, & RAE. (s. f.). *Ocio / Diccionario de la lengua española*. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. Recuperado 15 de julio de 2021, de <https://dle.rae.es/ocio>
- Burgos, A. (2016). *Naturaleza y retos de las Escuelas Normales Superiores*. (p. 53). Ministerio de Educación Nacional. https://www.mineducacion.gov.co/1759/articulos-345485_recurso_1.pdf
- Cortés, M. C. (2016). *El tiempo libre y el juego en la educación: Propuestas pedagógicas*. Homo Sapiens Ediciones. <https://elibro.net/es/lc/uniminuto/titulos/176825>
- Daniel A. Velasquez- Mantilla. (2018). *Sentidos sistematización de prácticas educativas en la medida*. Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO.
https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/7721/Libro_Sentidos%20s

istematizacion%20de%20pr%20cticas%20educativas%20en%20la%20medida.
pdf?sequence=1&isAllowed=y

Elias, N. (2010). *Sobre el tiempo*. FCE - Fondo de Cultura Económica.

<https://elibro.net/es/lc/uniminuto/titulos/109882>

Giménez Fuentes-Guerra, J., & Sáenz, P. (s. f.). *El deporte escolar*. Universidad de Huelva.

Recuperado 20 de agosto de 2021, de

<https://elibro.net/es/ereader/uniminuto/44799?page=119>

Jara Holliday, O. (2004). *Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias*. 17.

Min Educación. (2015). *Ministerio de Educación Nacional Dirección de Calidad para la Educación Preescolar, Básica Y Media Programa de Formación de Docentes y Directivo.pdf*.

<file:///E:/helmer/UNIMINUTO/SEMESTRE%207/3.%20RECREACI%C3%93N/ACTIVIDAD%20%20MAPA%20MNENTAR%20RECREACION/Ley%20181%20de%201995%20Nivel%20Nacional.html>

Molina Montoya, N. P. (2005). ¿Qué es el estado del arte? *Ciencia & Tecnología para la Salud Visual y Ocular*, 5, 73. <https://doi.org/10.19052/sv.1666>

Pereira, L. (2016). *Sistematización Etnográfica* (1.ª ed.). Fondo Editorial UNERMB.

<https://cepalforja.org/sistem/bvirtual/wp-content/uploads/2017/05/LIBRO-Sistematizacin-Etnografica-Lewis-Pereira.pdf>

Sánchez Gómez, R. (2013). *La Enseñanza Para la Comprensión de los Juegos Deportivos: Un Estudio de Casos en Enseñanza Secundaria* [Tesis Doctoral, Valencia - Facultad de Ciencias de la Actividad Física].

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=85746>

- Ticó, J. (2015). *MIL 13 EJERCICIOS Y JUEGOS POLIDEPORTIVOS – Jordi Ticó Camí* (2.^a ed.). Paidotribo. [https://www-bibliotechnia-com-mx.ezproxy.uniminuto.edu/portal/epubv2/index.php?id=28512_3029153_1822#epubcfi\(/6/20\[BODY10\]!/4/54/1:0\)](https://www-bibliotechnia-com-mx.ezproxy.uniminuto.edu/portal/epubv2/index.php?id=28512_3029153_1822#epubcfi(/6/20[BODY10]!/4/54/1:0))
- Torres Martín, C. (2006). *La formación del educador deportivo en baloncesto: bloque común*. Wanceulen Editorial.
<https://elibro.net/es/ereader/uniminuto/33616?page=12>
- Colegio Anglo Colombiano. (2017). Obtenido de <https://www.anglocolombiano.edu.co/index.php/es/nosotros-esp/quienes-somos>
- Doucet, A., Evers, J., Lopez, N., Soskil, M., & Timmers, K. (2019). *La enseñanza de cuarta revolución industrial (Primera Edición)*. Pearson Educación de Mexico.
<http://www.ebooks7-24.com.ezproxy.uniminuto.edu/stage.aspx?il=&pg=&ed=273>
- Quijada Monroy, V. del C. (2014). *Aprendizaje virtual (Digital)*. UNID.
<https://elibro.net/es/ereader/uniminuto/41157>
- Valzachi, J. R. (2004). *Aprendiendo y enseñando en espacios virtuales*. Interamer.
<https://elibro.net/es/ereader/uniminuto/34595>

ANEXOS:

Anexo 1

Fase 1: Propuesta De Intervención

PROPUESTA SESIONES VIRTUALES DEPORTIVAS

“ENTRENATE EN CASA”
Manteniendo la calma frente a lo que estamos viviendo como humanidad.
Esta propuesta como plan de trabajo está diseñado para mantener en forma a los alumnos que se encuentran inactivos en los diferentes deportes ofrecidos por UNCOLI con el objetivo que su proceso deportivo se mantenga y se pueda fortalecer desde casa, es importante mantener la forma deportiva para así mantener los avances y resultados que se han obtenido a nivel deportivo en el colegio.
Los padres podrían tomar clase de actividad física

CONTENIDOS DE SESIONES DEPORTIVAS

MÉTODOS TÁCTICOS
TEORÍA
PREPARACIÓN FÍSICA Y TÉCNICA
HERRAMIENTAS DE COMUNICACIÓN DIGITAL PARA PRÁCTICAS FÍSICAS DEPORTIVAS

METODOLOGIA

- Videos específicos sobre la reglamentación y aspectos tácticos del Basketball fundamental para entender mejor el deporte en la competencia.
- Clases cortas de películas y documentales que fomenten valores con respecto al Basketball (resistencia, respeto etc.)
- Videos de rutinas de trabajo físico y técnico relacionado al desarrollo del Basketball
- Los videos se realizarán por el entrenador y otros sacados de plataformas como Youtube, quien compartirá los videos a los alumnos para que realicen trabajo en casa y formen evidencia de este mismo.
- Una sesión de clase virtual en grupo a la semana

COMPROMISO

Incentivar la práctica deportiva en casa, así como reforzar aspectos de hidratación, buenos hábitos alimenticios y de higiene, teniendo en cuenta el lavado de manos antes y después de realizar actividad física.

HELMER PALACIOS LARA
Entrenador de Baloncesto UNCOLI

Departamento de UNCOLI

Ilustración 5 Anexo Propuesta de intervención parte 1

UNCOLI Virtual Program Proposal

The UNCOLI Virtual Program will help the Anglo students to:

- *Reduce stress
- *Stay motivated for sports
- *Interact with the coaches and their teammates
- *Stay physically and mentally healthy during the lockdown period
- *Prepare for the upcoming UNCOLI season

Content

Tactics and strategy
Skills
Theory
Fitness components

Digital tools used:

Zoom, google site, google classroom, whatsapp, homecourt coaches eye app

Sports offered:

Football
Basketball
Volleyball
Rugby
Gymnastics
Chess

Target group: Each student

Number of sessions per week: 3 (2 via zoom, 1 via video or app)
Time of the day: 3:30-4:30 PM
The session lengths would depend on the time the students have available
Topics: Conditioning, technical skills, theory tactics, rules of the game, healthy lifestyle
Dates: April 27 - June 19 (8 weeks)

Sports offered:

1. Kaye Brewer
2. Henry Chavarro
3. William Rodriguez
4. Helmer Palacios
5. Napoleon Pacheco
6. Alvaro Ariza
7. Miguel Duran
8. Camilo Hernandez

Child protection: All the coaches signed the Anglo code of conduct and completed the Safe Care Child Protection Training course

Push yourself, because no one else is going to do it for you.

UNCOLI DEPARTMENT

Ilustración 6 Anexo Propuesta de intervención parte 2

Anexo 2

Ejemplo Cómo Realizar Sesión Virtual

Video 1



Ilustración 7 Anexo sesión virtual parte 1

Helmer Palacios (2020/04/19). Basketball en Casa - Como Fortalecer el Lanzameinto en Casa (Part 1) [Vídeo]. <https://youtu.be/yeGSJH8THvA>

Video 2



Ilustración 10 Anexo sesión virtual parte 2

Helmer Palacios (2020/04/19). Basketball en Casa - Como Fortalecer el Lanzameinto en Casa (Part 2) [Vídeo]. <https://youtu.be/zCVUYTLiFeM>

Video 3



Ilustración 13 Anexo, sesión virtual parte 3

Helmer Palacios (2020/04/19). Basketball en Casa - Como Fortalecer el Lanzameinto en Casa (Part 3) [Vídeo]. <https://youtu.be/n9uET47zCcQ>

Anexo 3

Fase 2: Creación página web para baloncesto virtual



Ilustración 15 Anexo 3 Pagina web

Helmer Palacios. (2020, 04, 29). Virtual Basket.

<https://helmejor127.wixsite.com/basketencasa>

Anexo 4

Formulario Docs de evaluación sesiones virtuales

A screenshot of a Google Sheets spreadsheet titled "UNCOLI Home Program Survey (Responses)". The spreadsheet contains a table with columns for Timestamp, Date, Name of the session, How did you feel, and The reason why the session was poor, fair, good or excellent. The data includes various sports activities like Basketball, Soccer, Chess, and Volleyball, along with student feedback comments.

| Timestamp | Date | Name of the session | How did you feel | The reason why the session was poor, fair, good or excellent |
|---------------------|------------|---------------------|------------------|---|
| 12/05/2020 16:45:44 | 12/05/2020 | Boys Soccer | F Excellent | It was excellent because it was very intense and we practice the two feet and also the football dynamic. |
| 12/05/2020 16:46:50 | 12/05/2020 | Basketball | F Excellent | Fue increíble me gustó y que todos las actividades nos enseñan que mejorar |
| 12/05/2020 16:47:32 | 12/06/2020 | Basketball | Fair | Because I want more dribbling exercises. |
| 12/05/2020 16:48:36 | 12/05/2020 | Uzsetball | Excellent | This session was excellent because we coupled different resources that we had at home, to develop our coordination. |
| 12/05/2020 16:49:13 | 12/05/2020 | Uzsetball | Excellent | Uccause we used new things. |
| 12/05/2020 16:49:49 | 12/05/2020 | Basketball | Excellent | I had fun and we exercised a lot and that is perfect exercise plus fun is great |
| 12/05/2020 16:55:58 | 12/05/2020 | Basketball | Good | It was fair because the class didn't have to much exercise to do because we had to have many things. |
| 12/05/2020 16:55:05 | 05/12/2020 | Cyrmnetics | Excellent | Because was my first time |
| 12/05/2020 16:55:01 | 12/05/2020 | Basketball | Fair | It was fair because the video was cutting so I wasn't able to see some of the exercises and we needed some material I didn't have so I couldn't do some of the exercises properly |
| 13/05/2020 18:13:46 | 12/05/2020 | Basketball | Excellent | It was very good because the trainer was always very positive and helps you improve Uccause I did a lot of exercise and also I learned and have fun. |
| 15/05/2020 15:55:17 | 12/05/2020 | Volleyball | Excellent | It was awesome |
| 15/05/2020 16:45:47 | 15/05/2020 | Girls Soccer | Excellent | Increase was good |
| 15/05/2020 16:43:08 | 15/05/2020 | Girls Soccer | Excellent | As all ways the teacher us AMAZING 🤩 |
| 15/05/2020 16:43:20 | 15/05/2020 | Boys Soccer L | Excellent | I liked it because it was great to play soccer |
| 15/05/2020 16:41:29 | 15/05/2020 | Boys Soccer L | Excellent | The exercises were very good and the teacher also |
| 15/05/2020 16:41:42 | 15/05/2020 | Girls Soccer | Poor | I was very tired |
| 15/05/2020 16:41:55 | 14/05/2020 | Boys Soccer E | Excellent | Because we worked on then 2 feet and it was really intense. It was excellent |
| 15/05/2020 16:42:04 | 15/05/2020 | Boys Soccer F | Excellent | It was very fun and we did a lot of challenges and it was very difficult. |
| 15/05/2020 16:44:36 | 15/05/2020 | Chess | Excellent | |
| 15/05/2020 16:45:31 | 15/05/2020 | Chess | Good | they teach as a bit of one checkmate |
| 15/05/2020 16:45:11 | 15/05/2020 | Girls Soccer | Excellent | |
| 15/05/2020 16:45:54 | 15/05/2020 | Chess | Good | Uccause I enjoyed the tournament. |
| 15/05/2020 16:48:37 | 15/05/2020 | Boys Soccer F | Excellent | It was fun! |
| 15/05/2020 16:49:09 | 15/05/2020 | Chess | Excellent | Because I learned new things |
| 15/05/2020 16:51:16 | 15/05/2020 | Basketball | Good | Good |
| 15/05/2020 16:51:25 | 15/05/2020 | Basketball | Fair | It was fair because I didn't have good internet |
| 15/05/2020 16:51:29 | 15/05/2020 | Basketball | Excellent | Today we did ball handles which me and the rest of the class work hard |
| 15/05/2020 16:51:30 | 15/05/2020 | Uzsetball | Good | It teach me |
| | | | | It is fun because you exercise and have fun at the same time and that is great |
| 15/05/2020 16:52:56 | 15/05/2020 | Basketball | Excellent | |
| 15/05/2020 16:54:03 | 15/05/2020 | Uzsetball | Excellent | Today's session was excellent because we used lots of materials that we have at home to complement the exercises. Also we worked our cardio, which I think that is also very impo |

Ilustración 17 Anexo 4 Evaluación sesiones virtuales

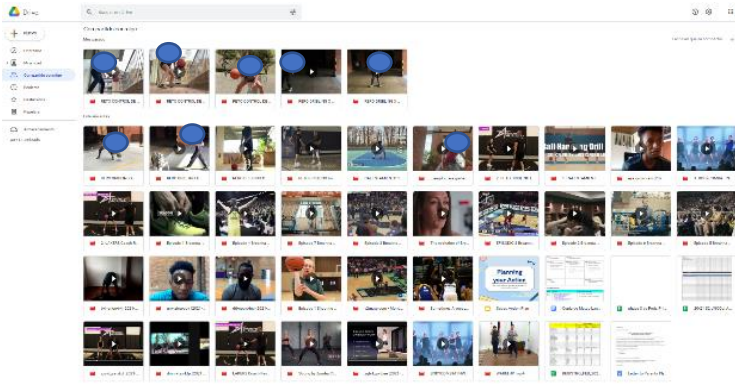


Ilustración 23 Anexo 4 Videos sesiones virtuales

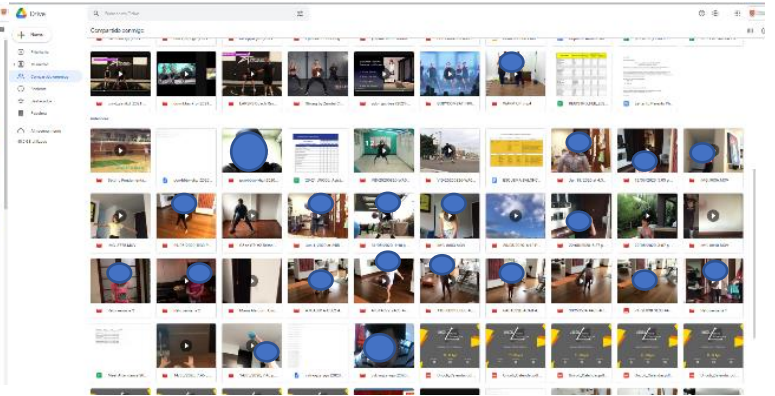


Ilustración 23 Anexo 4 video sesiones virtuales parte 2

Anexos Sesiones Virtuales Retos PH Sports

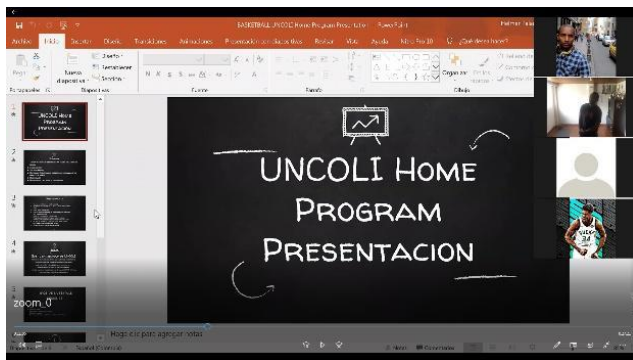


Ilustración 32 Anexo 5 Presentación programa a estudiantes

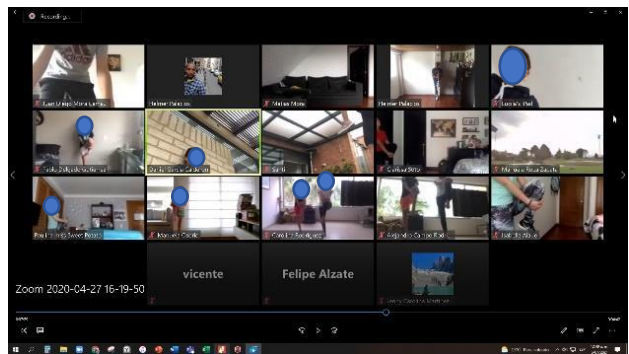


Ilustración 29 Anexo 5 Primera sesión virtual

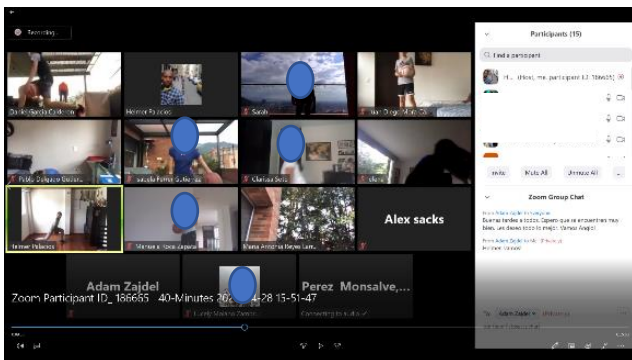


Ilustración 36 Anexo 5 Evidencia retos parte 1

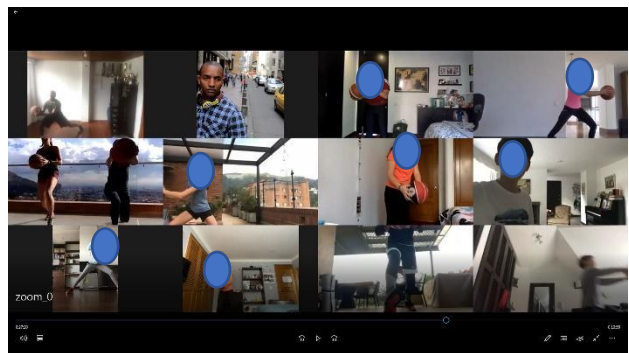


Ilustración 35 Anexo 5 evidencia retos parte 2

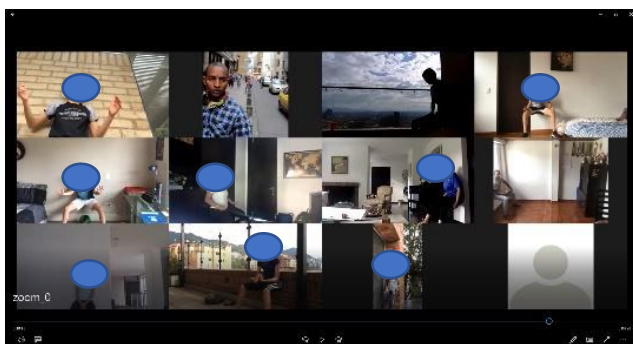


Ilustración 48 Anexo 5 Evidencia retos parte 3

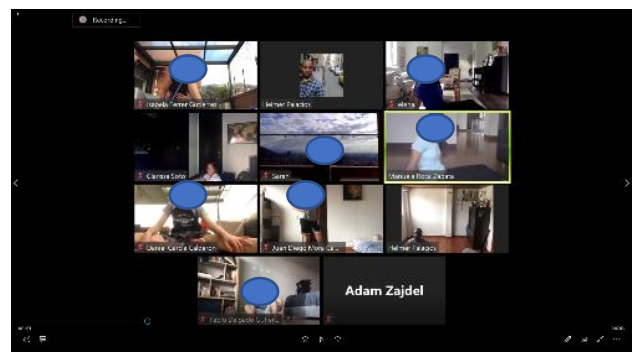


Ilustración 48 Anexo 5 Evidencia retos parte 4