



Actividades físico-deportivas en tiempos de Covid-19: Escenarios emergentes para el aprendizaje en la asignatura Atletismo II

Physical-sports activities in times of Covid-19: Emerging scenarios for learning in the subject Athletics II

Atividades físico-esportivas em tempos de Covid-19: Cenários emergentes para a aprendizagem na disciplina Atletismo II

Miguel Israel Bennasar-García ^I
miguelbennasar7884@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-3856-0279>

José Rafael Portes-Peña ^{II}
joseportes99@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-4915-8645>

Yodaily Antonio Adames-Báez ^{III}
yodailyadamesbaez@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-6339-6178>

Correspondencia: miguelbennasar7884@gmail.com

Ciencias de la Educación
Artículo de Investigación

***Recibido:** 04 de enero de 2022 ***Aceptado:** 31 de enero de 2022 * **Publicado:** 21 de febrero de 2022

- I. Docente e Investigador del Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, República Dominicana, Postdoctor en Políticas Públicas y Educación, UNEY, Venezuela, Doctor en Ciencias de la Educación, ULAC, Venezuela, Magíster en Educación, Mención: Enseñanza de la Educación Física, UPEL, Venezuela, Profesor de Educación Física, Deporte y Recreación, UPEL, Venezuela, Autor de libros, capítulos de libro y artículos científicos en revistas arbitradas e indexadas, Conferencista y Ponente en congresos académicos y de investigación, Coordinador del Grupo y Semillero de Investigación Educación Física y Salud (GIEDUFIS), ISFODOSU, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, República Dominicana, Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, República Dominicana.
- II. Cursante del 9no ciclo de la Licenciatura en Educación Física, Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, República Dominicana, Semillerista del Grupo de Investigación Educación Física y Salud (GIEDUFIS), ISFODOSU, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, República Dominicana, Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, República Dominicana.
- III. Cursante del 9no ciclo de la Licenciatura en Educación Física, Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, República Dominicana, Semillerista del Grupo de Investigación Educación Física y Salud (GIEDUFIS), ISFODOSU, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, República Dominicana.

Resumen

El estudio tuvo como propósito determinar el impacto de actividades físico-deportivas en tiempos de Covid-19: Escenarios emergentes para el aprendizaje en la asignatura Atletismo II, ISFODOSU, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, República Dominicana, inserto en los estudios de campo en el nivel descriptivo. El interés principal se centró en que las clases en línea han afectado la situación emocional de los estudiantes, constituyendo una limitante para el desarrollo normal de sus actividades académicas. Se efectuó un diagnóstico y se realizaron las fases correspondientes a la buena práctica, innovando con estrategias de participación de los estudiantes. Como resultado, se pudo evidenciar que la mayoría de las opiniones se orientan hacia las limitaciones, producto de la pandemia para la práctica de las actividades físicas que requiere la asignatura Atletismo II. Entre las conclusiones: Desarrollar estrategias pedagógicas, donde participe la mayor cantidad de estudiantes a fin de minimizar los impactos del Covid-19.

Palabras clave: Praxis educativa; Atletismo; Actividades Físico-deportivas; Proceso de formación.

Abstract

The purpose of the study was to determine the impact of physical-sports activities in times of Covid-19: Emerging scenarios for learning in the subject Athletics II, ISFODOSU, Luis Napoleón Núñez Molina Campus, Dominican Republic, inserted in the field studies at the descriptive level. The main interest was focused on the fact that online classes have affected the emotional situation of students, constituting a limitation for the normal development of their academic activities. A diagnosis was made and the phases corresponding to the good practice were carried out, innovating with student participation strategies. As a result, it could be evidenced that most of the opinions are oriented towards the limitations, product of the pandemic for the practice of physical activities required by the subject Athletics II. Among the conclusions: To develop pedagogical strategies, where the greatest number of students participate in order to minimize the impacts of Covid-19.

Keywords: Educational praxis; Athletics; Physical-sports activities; Training process.

Resumo

O objetivo do estudo foi determinar o impacto das atividades físico-esportivas em tempos de Covid-19: Cenários emergentes para a aprendizagem no tema Atletismo II, ISFODOSU, Campus Luis Napoleón Núñez Molina, República Dominicana, inserido nos estudos de campo em nível descritivo. O principal interesse foi focado no fato de que as aulas on-line afetaram a situação emocional dos alunos, constituindo uma limitação para o desenvolvimento normal de suas atividades acadêmicas. Foi feito um diagnóstico e as fases correspondentes às boas práticas foram realizadas, inovando com estratégias de participação dos estudantes. Como resultado, ficou claro que a maioria das opiniões são orientadas para as limitações, produto da pandemia para a prática das atividades físicas exigidas pelo tema Atletismo II. Entre as conclusões: Desenvolver estratégias pedagógicas, onde participe o maior número de estudantes a fim de minimizar o impacto do Covid-19.

Palavras-chave: Práxis educacional; Atletismo; Atividades físico-esportivas; Processo de treinamento.

Introducción

La realización de actividades físicas y deportivas en estos tiempos tan difíciles que se viven desde que llegó el Covid-19 a la República Dominicana, tanto lo social como lo educativo, ha constituido un desafío, debido a que la pandemia y confinamiento ha influido en el estrés, ansiedad y depresión provocando en algunos casos, la falta de interés por adquirir, generar y transformar el conocimiento, desfavoreciendo su proceso de enseñanza y aprendizaje.

Lo anterior planteado se ve reflejado, en virtud de que no se han puesto en práctica constantemente estas actividades que permiten a la población en general retomar la cotidianidad que solían realizar antes de la pandemia. No obstante, poco a poco se han ido estructurando estrategias educativas como iniciativa para volver a lograr convivir entre estudiantes y docente, familiares y amigos, mediante el disfrute y ejercitamiento del cuerpo y la mente, a través de diversas actividades.

La coyuntura ha impactado en todos los órdenes sociales y educativos. “Dada la situación que actualmente se está viviendo a consecuencia de la pandemia por COVID-19, la realización de las actividades físicas ha disminuido considerablemente a pesar de las recomendaciones que varias

instituciones están poniendo a disposición del público...” (Rico-Gallegos, et al., 2020, p. 3). Es por ello que la realización de las Buenas Prácticas en la asignatura Atletismo II permite aproximarnos a una realidad que se debe explorar con sistematicidad científica, para dar sentido a los argumentos, pues cualquier alternativa que permita la realización física y deportiva de manera organizada, es plausible ya que “... útil para el logro de aprendizajes, bajo normas y estándares mínimos” (Carmona y Rodríguez, 2017, p. 14).

La realización de actividad física, entre otros beneficios es el alivio al estrés y a los confinamientos excesivos a causa d la pandemia. (Organización Mundial de la Salud, 2020). Por ello, en todas las asignaturas de la Licenciatura de Educación Física es recomendable, en tiempos de pandemia, motivar a los estudiantes a la práctica de actividades físicas y deportivas.

El presente estudio tiene como propósito determinar el impacto de actividades físico-deportivas en tiempos de Covid-19: Escenarios emergentes para el aprendizaje en la asignatura Atletismo II, en el Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, analizando las clases en línea y talleres prácticos y sus efectos en la situación emocional de los estudiantes, que se ha constituido en una limitante para el desarrollo normal de sus actividades académicas. Para ello, se desarrolla en el contexto de las Buenas Prácticas de esta asignatura, la estrategia metodológica de la investigación acción, para involucrar en el trabajo de campo que se realizó, a los 85 estudiantes que conformaron el curso total.

En este sentido, mediante la realización de actividades adaptadas a la asignatura Atletismo II, se puede mejorar la imagen corporal y la sensación del bienestar, produciendo una estabilidad emocional y afectiva en la personalidad de los estudiantes, a fin de ayudarlos a ser más optimistas, manteniéndolos atentos y con un buen estado de humor a la hora de realizar las actividades.

Revisión de la Literatura

Estado del arte

A través de una serie de observaciones y posterior interacción con los educandos en la asignatura Atletismo II, se evidenció que los estudiantes tienen poco conocimiento para realizar desde sus hogares diferentes actividades relacionadas con las pruebas de pista y campo que ofrece el atletismo. De igual manera, en los talleres prácticos efectuados en el Recinto durante el cuatrimestre 2-2021, debido al poco tiempo de interacción entre educandos y educador.

Es por ello que se torna un poco complicado hacer llegar de la manera más clara la información de lo que se ejecutará, lo cual trae como consecuencia la desmotivación y la falta de interés por parte de algunos alumnos y es allí donde interviene de manera favorable la función docente, como un líder para incentivar y promover la realización de actividades físicas y deportivas, desde el hogar o cualquier espacio libre, aplicando métodos en conjunto con estrategias que incentiven la participación de los aprendices en el campo socioeducativo.

Algunos de elementos que limitan una praxis educativa óptima en esta coyuntura, en Educación Física, es el impacto socio-emocional, las limitaciones tecnológicas individuales, así como la adaptación en el manejo de las actividades mencionadas desde lo presencial. De manera específica, algunos estudiantes, manifiestan: Poca comprensión, docente-alumno; Sobrepeso y el mal estado físico de la gran mayoría de los estudiantes; Problemas familiares, lo cual conlleva al desinterés, la falta de atención y de motivación; No adquirir un aprendizaje significativo, es decir que le sirva para la vida.

Ante lo planteado, el docente se motiva a buscar posibles soluciones, teniendo en cuenta que se busca lograr como educador en los estudiantes. Por otra parte, que estén en un mejor estado físico, mental y emocional, para esto se requiere lograr adaptar con éxito las disciplinas de este maravilloso deporte como lo es el Atletismo de manera modificada para atraer su atención en estos tiempos tan difíciles, debido a que sabemos que es muy complicado adaptar una actividad en un espacio diferente al que se debería y más si es con las medidas que debemos tomar en estos tiempos emergentes.

Fundamentación teórica

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

Rol del docente en tiempos de pandemia con relación al atletismo educativo

En este tiempo de pandemia, permaneciendo en cuarentena protegiendo nuestra salud física, el docente debe preocuparse por sus estudiantes y ayudarlos a mantener una salud física y mental estable, realizando diferentes actividades innovadoras que promuevan la diversión y la creatividad, para lograr con esto que los estudiantes dejen a un lado la depresión, la ansiedad y el

estrés al que se ven inmersos, al mismo tiempo trabajando por su bienestar físico.

Rojas (2021), señala: El rol que tiene el docente en este caso es buscar la mejor forma para impartir la docencia fomentando a los estudiantes que realicen las actividades físicas que se ponían en práctica en las escuelas. Aparte de todas las dificultades, esta fue la oportunidad de innovar y darle un giro a la forma en que este enseñaba, transformando a la mejor metodología que debe usar para enseñar y poder lograr mejorías en los estudiantes. El docente tiene que inculcar todos los beneficios que tienen el atletismo para su salud y las diferentes actividades físicas que pueden realizar desde sus hogares.

Beneficios del atletismo educativo en tiempos de covid-19

Mediante el atletismo en estos tiempos de pandemia, podemos obtener diversos beneficios, ya que no solo se investigará y se dará por un tema dado, si no que adaptando este deporte se pueden utilizar diversas estrategias, como son: videos explicativos, exposiciones, representaciones gráficas y diferentes explicaciones de técnicas.

La actividad física en el ámbito educativo permite mejorar la salud mental y el desarrollo de las actividades motoras de las personas (Gorbalenya, 2020), esto cobra mayor interés cuando se trata de los impactos de la pandemia en el ámbito escolar, pues permite explorar de manera pragmática un hecho relevante que afecta a la comunidad y a la sociedad.

El atletismo como actividad física en República Dominicana

La actividad física en las instituciones educativas es un valor agregado en cuanto al proceso de formación de los estudiantes. Esa cultura que desarrolla el atleta lo acompaña en casi toda su evolución vital, pues “el ser deportista de alto nivel reclama tiempo, trabajo y una correcta tutoría así como superación técnica sumada a la voluntad del atleta de querer lograr sus objetivos mediante el compromiso” (Filgueira, 2015; p. 237). En este contexto los estragos de la pandemia han sido asimilados de manera coherente, porque se trata de una realidad que amerita mansedumbre y madurez, para sobre llevar esta coyuntura.

Pese a los aspectos negativos de la pandemia, se puede considerar un aspecto positivo, como es la posibilidad de aprovechar el tiempo en otras actividades saludables: físicos, psíquicos y emocionales. En este sentido, también se nota que la motivación se ha visto afectada en algunos deportistas, a pesar que para otros, han podido fortalecer algunos aspectos de la propia rutina diaria, la cual anteriormente no lograban ejecutar. En conclusión, los deportistas, en una situación de esta naturaleza

deben apelar a la creatividad y se enfocarse en el autoconocimiento para no romper el equilibrio de sus condiciones físicas y psicoemocionales; además de controlar la ansiedad y la angustia, para así poder gozar de la felicidad y el disfrute de sus actividades (Dirinó, 2020, p. 1240).

En el caso de la asignatura Atletismo II, las estrategias aplicadas por los docentes se han traducido en sugerencias para mejorar la autoestima y liberar el estrés, esto con el propósito de estabilizar a los sujetos de aprendizaje emocionalmente. “Las prácticas de actividad física, autocuidado y alimentación cumplen un rol relevante como estimulantes de la capacidad de aprendizaje de los estudiantes, al mismo tiempo que disminuyen la ansiedad y el estrés” (Crisóstomo et al., 2021, p. 15).

En el caso del atletismo, como actividad física, se resalta la importancia que tiene en el desarrollo motor de los estudiantes, su práctica rutinaria permite una evolución adecuado de las potencialidades físicas, que se traducen en bienestar físico y en la mejora sustancial de la autoestima como aditivo en cuanto a los beneficios para la salud.

El Atletismo como asignatura posibilita además, la preparación para la práctica de otros deportes, por contribuir al incremento de las capacidades físicas y la creación de una base para la adquisición de habilidades especiales en los estudiantes, pero siempre, teniendo en cuenta el cumplimiento de los requerimientos biológicos y psicológicos del educando y los principios metodológicos que aportan estas ciencias.

La responsabilidad del docente es impartir clases de Educación Física con un nivel científico elevado, lo que permitirá en el eslabón de base, una motivación por la masividad en la actividad física de los miembros de la sociedad, ya sea como función preventiva en el mantenimiento de la salud o para crear bases en la búsqueda de talentos para el deporte de alto rendimiento (Mestre Gómez, 2020, s/p).

Es por ello que dentro de las responsabilidades de la asignatura, uno de los propósitos fundamentales además del desarrollo de las potencialidades físicas, es el acercamiento que experimentan los estudiantes en el contexto de la pandemia, mediante los encuentros virtuales que se escenifican como clases rutinarias. Para poder hablar sobre este deporte adaptado a los tiempos de covid-19, se debe explicar que el atletismo, como disciplina que abarca diferentes pruebas como las carreras, los saltos y los lanzamientos, que en la vida cotidiana se reflejan claramente. En este sentido, realizar actividades físicas y deportivas a pesar de los tiempos

difíciles que se vive resulta indispensable, las cuales se pueden reflejar a través de juegos que permiten a la población en general efectuar actividades cotidianas que solían realizar antes de la pandemia.

De igual manera, resulta importante estructurar estrategias como iniciativa para volver a lograr convivir con los docentes y estudiantes, familiares, amigos, mediante el disfrute y ejercitamiento del cuerpo y la mente, a través de diversas actividades físicas, deportivas, recreativas y lúdicas. En este sentido, esta cultura que se pudo lograr con la práctica del Atletismo impacta de manera positiva en los estilos de vida saludable de la población, y es uno de los beneficios más resaltantes, básicamente en el contexto de la pandemia.

La promoción de estilos de vida saludable durante la pandemia asociada a COVID-19, va dirigida a mejorar el entorno y la sociedad en que se vive (entornos saludables) y, por otra parte, a optimizar las capacidades de las personas para llevar una vida más sana (Romero, 2020, p. 32).

Mediante la realización de actividades adaptadas al atletismo se puede mejorar la memoria, la rapidez, la imagen corporal y la sensación de bienestar, también se produce una estabilidad en la personalidad de los estudiantes, puesto que los ayuda hacer más optimistas, también los mantiene atento y con un buen estado de humor a la hora de realizar las actividades. Además de estar nutriendo a nuestros estudiantes en conocimientos, también les pulimos sus habilidades y los llevamos a que tengan un mejor rendimiento físico.

Actividades físicas, deportivas recreativas y lúdicas en escenarios emergentes para el proceso de enseñanza y aprendizaje del atletismo

El atletismo cubre un espectro suficientemente amplio en cuanto a las disciplinas que se pueden realizar en su contexto, esto permite mediante ejercicios y juegos sencillos y de fácil realización, involucrar al mayor número de estudiantes para las actividades físico-deportivas.

... el entrenamiento hoy en día se vuelve más y más específico. Se trata de mejorar cada uno de los factores que determinan en menor o mayor parte el rendimiento deportivo. Revelan cada vez más la complejidad de esta estructura factorial. Por lo tanto, el proceso multifacético del entrenamiento se divide en varios géneros de preparación: la física, la técnica, la táctica, la psicología y la intelectual-teoría (López, 2012, s/p).

Algunas de las actividades físico-deportivas que se recomiendan en estos escenarios emergentes, en las asignaciones educativas para la asignatura Atletismo II, entre otras:

1. Supervivencia saltando la cuerda: Consiste en que dos personas estarán en lados opuestos sosteniendo la cuerda por cada extremo, los cuales estarán dando vueltas a la cuerda en forma de cero (0) y los participantes tratarán de entrar al centro y sobrevivir sin que la cuerda les toque cualquier parte del cuerpo el mayor tiempo posible, pueden entrar y salir del centro cuantas veces quiera. Es muy práctico y versátil, además permite incorporar, por turnos a número indeterminado de participantes (Verkhosshansky, 2002). El atletismo es muy útil y facilita la socialidad en los integrantes de la actividad.
2. Brinca, corre y salta: Esta es una actividad donde se necesita un espacio amplio, ya que será un circuito, esta consistirá en tener dos equipos, donde cada equipo deberá correr una distancia de 5 metros, donde pasarán una valla como obstáculo y realizarán brinco (saltos) por encima de potes llenos de agua y arena. Se utilizan gomas de carro y de camión para que intenten pasar por dentro de ellas y ya para finalizar hacer una carrera de velocidad hasta la meta. “Cuando las personas brinca y saltan emplean un número significativo de musclas, además de la flexibilidad ósea...” (Carmona y Dugarte, 2018, p. 17). Por eso su inclusión en las actividades de atletismo, complementa las posibilidades para la realización de actividades físico-deportivas.
3. Arrancada y llegada: Esta es una actividad que consiste en salir de un punto específico y llegar a un punto final, esto es conocido como circuito, ya que se van realizando diferentes gestos y diferentes actividades en la misma, como lo son esquivar, saltar, hacer paradas entre otras. Esta es una actividad muy dinámica y sobre todo muy productiva para los niños y adolescentes, ya que les enseña de una manera divertida diferentes técnicas del atletismo como son: el salto, velocidad, agilidad. Esta actividad puede ser implementada en reuniones familiares ya que se necesita muy pocos recursos, con varios potes reciclables se puede tener un momento divertido y educativo.
4. El saltador: Actividad cuyo objetivo consiste en mejorar el salto de valla en los alumnos. Para su realización, los alumnos se organizan en dos hileras de igual cantidad. Cuando el profesor de la señal con el silbato los participantes de la primera posición deberán de salir corriendo a toda velocidad y encontrarán un cono en el cual habrá un saco y deberán de introducirse e ir saltando lo más rápido posible hasta llegar a un segundo cono, en donde

deben de salir del saco y volver a correr a toda velocidad para pasar una valla. Luego de hacer todo eso deben de nuevo retornar y tocar a su compañero en la mano para que este pueda seguir adelante y realizar la misma secuencia que el compañero anterior, el equipo que lo haga primero será el ganador.

Metodología

Las buenas prácticas educativas están concebidas dentro de la investigación acción, cuya configuración primigenia se orienta a los estudios de las realidades sociales y educativas. En este caso en la determinación del impacto de las actividades físico-deportivas en tiempos de Covid-19, específicamente en los escenarios emergentes para el aprendizaje en la asignatura Atletismo II, ISFODOSU, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, República Dominicana.

Asumir como metodología la investigación acción, significa dar relevancia experiencial al estudio, haciendo de cada protagonista un hecho particular de análisis y estudio para comprender en su extensión los impactos de la pandemia en el ámbito pedagógico y en particular en las actividades físicas.

Es apreciable el hecho en la cual, las características de la Investigación - Acción para el campo de la educación, permiten un proceso sistemático de aprendizaje orientado a la práctica de los contenidos académicos tratados, que se orienta a la praxis. Dado que se inicia con pequeños ciclos de investigación (planificación, acción, observación y reflexión), los cuales se van ampliando hacia problemas mayores... (Saltos et al., 2018, p. 158).

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

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

Este le da una connotación descriptiva como nivel investigativo, en el sentido de que los resultados de la experiencia de las Buenas Prácticas, permitieron caracterizar de manera pormenorizada los efectos que la pandemia ocasiono en las actividades físico-deportivas. "..., el método de la investigación-acción tan modesto en sus apariencias, esconde e implica una nueva visión de hombre y de la ciencia, más que un proceso con diferentes técnicas" (Martínez, 2000, p.28).

En el marco del análisis de los impactos provocados por la pandemia en las actividades físico-deportivas, considerar a cada docente y a los estudiantes como coprotagonistas de la investigación, significa darle un carácter más experiencial a los hallazgos, desde donde se extrajeron las conclusiones que devienen del estudio.

La investigación acción constituye una opción metodológica de mucha riqueza ya que por una parte permite la expansión del conocimiento y por la otra va dando respuestas concretas a problemáticas que se van planteando los participantes de la investigación, que a su vez se convierten en coinvestigadores que participan activamente en todo el proceso investigativo y en cada etapa o eslabón del ciclo que se origina producto de las reflexiones constantes que se propician en dicho proceso... (Colmenares y Piñero, 2008, p. 105).

A partir de estos insumos, se construyeron las propuestas y acciones pertinentes orientadas hacia la consecución de los objetivos y propósitos del trabajo. La población estudiada estuvo conformada por 85 estudiantes de la asignatura Atletismo II de la Licenciatura en Educación Física del Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, cuatrimestre 2021-2. Por ser un número relativamente pequeño, no se realizó muestreos. El instrumento de recolección de datos fue la encuesta y como técnica se aplicó un cuestionario de nueve (9) preguntas. La validez se realizó utilizando el criterio de juicio de expertos, de donde se recomendó su apego a los parámetros para tal fin. La confiabilidad se determinó aplicando el Alfa de Cronbach, que en este caso fue de 0.93.

Planificación de la Buena Práctica

1. Desarrollo de la Práctica

Las buenas prácticas se ubican en el Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, lo que permite a la comunidad académica, explorar e indagar sobre el desarrollo de las actividades educativas, con el propósito de mejorar estos procesos, que son base para el desarrollo de los contenidos

curriculares. En este sentido, la Vicerrectoría Académica. Programa de Asignaturas. ISFODOSU, recomienda la aplicación de ciertas técnicas y criterios de evaluación para ponderar el desarrollo y evolución de cada uno de los cursos.

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

2. Planificación

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

- Realizar un diagnóstico (cuatrimestre 2021-2), mediante la aplicación de un cuestionario, a los estudiantes, para establecer las condiciones del docente de Educación Física, bajo la modalidad virtual.
- Seleccionar un grupo de estudiantes (informantes clave) para consultar su opinión acerca de la valoración que poseen sobre las actividades educativas en esta área de formación continua. El número de estudiantes, 85 en total, a quienes se les aplicó el instrumento, por ser un número relativamente pequeño, no hizo falta realizar procesos de muestreos.
- Establecer debilidades y fortalezas, expresadas por los estudiantes consultados, en relación al proceso de formación en Atletismo II en la modalidad virtual y los talleres prácticos.
- Elaborar acciones y estrategias pedagógicas, orientadas a mejorar los aspectos descritos por los estudiantes, como debilidades en la praxis educativa virtual.
- Proponer un compendio de orientaciones para optimizar la praxis educativa desde la modalidad virtual, en el proceso de formación en Educación Física.

A partir de la realización de estas actividades, la aplicación del instrumento a los estudiantes, se ordenaron las apreciaciones expresadas, para realizar un esquema de trabajo, que contribuya en el mejoramiento del proceso de formación docente en el Recinto Luis Napoleón Núñez Molina. Las

buenas prácticas, se constituye, en la posibilidad de documentar experiencias formativas, que sirvan de base u orientación, para el desarrollo de las actividades en esta área de formación continua.

3. Descripción de actividades de la Buena Practica

Tabla 1. *Etapas de las Buenas Prácticas*

Actividad	Descripción
Diagnóstico	Los estudiantes manifestaron que los impactos de la pandemia en las actividades físico-deportivas fueron significativos, tomando en cuenta el enfoque de las clases virtuales y talleres prácticos (encuentros presenciales), lo que produjo ciertas incomodidades con relación a la realización de diversas actividades relacionadas con la asignatura.
Debilidades y fortalezas	En el proceso de formación en Atletismo II en la modalidad virtual y los talleres prácticos, las fortalezas entre otras fueron: No hubo interrupción académica, debido a que el proceso educativo dio la oportunidad de aplicar otras estrategias de enseñanza, es decir, hubo más coordinación por parte de los profesores. En cuanto a las debilidades: implicó mayor trabajo, puesto que la concentración muchas veces no fue la ideal, en algunos casos la limitación de tiempo interfirió en el buen rendimiento académico.
Acciones y estrategias	Se elaboró un cuestionario para consultar la opinión de los estudiantes con respecto a los impactos de la pandemia en las actividades físico-deportivas, el cual fue analizado para extraer las conclusiones del estudio.
Propuesta	Dados los resultados de la consulta, se elaboraron algunas recomendaciones en cuanto a la práctica deportiva y sus beneficios, específicamente en la asignatura Atletismo II.

Fuente: Elaboración propia, 2021

Resultados

El impacto de la pandemia en las actividades físico deportivas en la asignatura Atletismo II, ha permitido aplicar y desarrollar una serie de estrategias mediante todas las plataformas digitales, involucrando a la mayor cantidad de estudiantes posible.

Tabla 2. *Cuestionario aplicado a estudiantes*

Preguntas	Resultados
1. ¿En su opinión, producto de la pandemia las actividades físicas-deportivas se limitaron de manera radical?	La mayoría de los estudiantes estuvieron de acuerdo en que la pandemia provocó un impacto relevante y una limitación significativa en la realización de las actividades físico-deportivas. En efecto, el 89% afirmó que tuvo problemas para realizar estas actividades.
2. ¿Para la realización de actividades físico-deportivas, el docente del área propiciaron escenarios adecuados y pertinentes?	Las respuestas fueron positivas en cuanto a la asistencia del docente en esta etapa de la pandemia, promoviendo estrategias de aprendizaje interactivas. Así lo afirmaron el 92% de los estudiantes consultados, esto significa que se pueden realizar actividades novedosas aun en esta etapa de confinamiento.
3. ¿En su opinión, el apoyo institucional ha sido adecuado y oportuno para la búsqueda de alternativas en la realización de las actividades físicas-deportivas?	El 87% de los consultados afirmaron que existe un apoyo importante. La apreciación con respecto a los apoyos institucionales también es favorable, y esto minimizó de alguna manera los impactos de la pandemia en torno a las actividades físico-deportivas.
4. ¿El impacto de la pandemia ha limitado el normal funcionamiento de las actividades físico-deportivas?	Las limitaciones de tipo espacial y el roce normal con los docentes fue determinante, de allí que el 94% de los informantes clave está de acuerdo en que el impacto de la pandemia ha limitado el normal funcionamiento de las actividades físico-deportivas.
5. ¿La pandemia ha limitado notablemente su capacidad para realizar actividades físico-deportivas?	Las limitaciones provocadas por la pandemia, en la mayoría de las opiniones se establece que siempre fueron limitativas, debido a factores como el estrés, la ansiedad y la desmotivación. En este sentido el 83% de los estudiantes estuvieron de acuerdo en esta apreciación.
6. ¿Las actividades físico-deportivas mejoran la salud mental y la concentración académica?	El 86% afirmó estar de acuerdo acerca de los aspectos positivos que implican tener una rutina física-deportiva, así como la concentración académica en estos tiempos de confinamiento.
7. ¿Cuáles son los beneficios que tiene la actividad física y deportiva para el mantenimiento activo y saludable de su salud?	Hubo consenso y así lo manifestaron el 91% de los encuestados, en que mejora la salud, facilita la concentración y mantiene activa las capacidades motoras.
8. ¿La realización de actividades físico-deportivas proporciona como beneficio el mantenimiento activo y saludable de las estudiantes?	Existe una correspondencia importante y así lo indican el 88% de los consultados, con respecto al mantenimiento activo y el estado de salud de los estudiantes.
9. ¿Las técnicas y estrategias pedagógicas aplicadas en la asignatura Atletismo II, fueron las adecuadas?	El 86% de los informantes clave está de acuerdo en que las técnicas y estrategias pedagógicas aplicadas fueron las adecuadas en la asignatura.

Fuente: Elaboración propia, 2021

Discusión

En el análisis de los resultados, con relación al impacto de las actividades físico-deportivas, en el contexto de la modalidad virtual y encuentros presenciales (talleres prácticos) en el proceso de formación de los estudiantes de Educación Física, del Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, durante la asignatura Atletismo II, se percibe que la tendencia hacia la significancia del impacto

de la pandemia es notorio y esto tuvo un efecto en el rendimiento académico y en las perturbaciones a la hora de realizar sus responsabilidades.

Por eso “Es importante, en los programas de Educación Física, sistematizar las actividades...”. (Sánchez-Antolín, et al., 2018), considerando de manera objetiva la situación actual, porque dentro de los resultados, los estudiantes valoran el acompañamiento de los docentes en sus actividades, específicamente en la asignatura Atletismo II. Este tipo de apreciaciones permite “... tener el mayor número de herramientas que permitan mejorar la actuación docente...” (Hall-Lopez, et al., 2019, p. 10).

Otro aspecto que se destaca en los resultados es que el impacto de la pandemia producto del Covid-19 afectó la concentración de los estudiantes, en el sentido de que aumentaron los niveles de angustia por la serie de compromisos académicos que se debían cubrir, no obstante a ello, la gran mayoría utilizaron las actividades físicas y deportivas como una forma de liberar el estrés y mejorar la concentración en sus responsabilidades cotidianas.

En este sentido se observó una tendencia positiva en cuanto a la apreciación de los estudiantes con respecto a la asignatura Atletismo II, en el sentido de que las técnicas pedagógicas aplicadas fueron las adecuadas, es decir la apuesta pedagógica de los docentes en relación a los intercambios virtuales o presenciales, estuvieron ajustados a los estándares y requerimientos institucionales.

Conclusiones

El Atletismo juega un rol fundamental dentro de la estructura curricular de la Licenciatura en Educación Física, pues da la oportunidad a los estudiantes a realizar actividades físico-deportivas con la inversión de recursos más económicos y versátil, por su naturaleza y posibilidades.

La mayoría de los estudiantes tienen opinión favorable que en el contexto de la pandemia, el atletismo como práctica rutinaria y como asignatura, ha sido un canal expedito para la ejercitación de las personas y como beneficio para la salud que dan sentido a su estudio y exploración.

El proceso de enseñanza y el aprendizaje del atletismo en el Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, se constituye en una oportunidad para los estudiantes de mantener una cultura deportiva sana, que les permite además de los procesos formativos inherentes a su especialidad, desarrollar las aptitudes que devienen de su vocación como universitarios.

Las limitaciones provocadas por la pandemia producto del Covid-19, en la mayoría de las apreciaciones de los estudiantes, se establece que siempre fueron limitativas de las actividades cotidianas y en el desarrollo de las jornadas académicas, teniendo en cuenta realizar esfuerzos importantes para cubrir las responsabilidades curriculares.

El apoyo institucional fue clave y aún lo sigue siendo, en esta coyuntura pandémica en la prosecución de estudios y en el desarrollo de las actividades y esta circunstancia favoreció de manera significativa paliar los impactos de la pandemia con respecto a las actividades físico-deportivas.

Recomendaciones

La práctica deportiva a lo largo de la evolución histórica de la humanidad, ha constituido un aporte en la formación en todos los niveles de las personas y una contribución significativa en los beneficios de la salud de quienes tienen un hábito activo dentro de su contexto y cultura. En el caso de las actividades físico-deportivas en esta coyuntura pandémica y los escenarios emergentes para el aprendizaje en la asignatura Atletismo II, es menester considerar la realidad contextual nacional y mundial.

Facilitar las herramientas institucionales así como el apoyo en cuanto a dotación de materiales y espacios para la práctica del atletismo como responsabilidad educativa, permitiría afianzar la cultura deportiva de manera consistente y rutinaria, dentro de las posibilidades de cada estudiante.

Otro aspecto importante es la actitud asumida por el docente de Atletismo II con respecto a la asesoría y apoyo que se le brinda a los estudiantes, pues esto los motiva a superar, en primer lugar los posibles obstáculos, y en segundo lugar, a poner en sus responsabilidades todo el esfuerzo necesario para que los conocimientos y particularidades de esta asignatura, sean significativas en su proceso de formación.

Referencias

1. Carmona, J y Dugarte, R (2018). Manual de juegos para gestionar el área de educación física en el nivel escolar. Tesis de Grado de pregrado no publicada. ULA-Mérida – Venezuela. Facultad de Humanidades y Educación.

2. Carmona, E.J., Rodríguez, E. (2017). “Buenas prácticas en la educación superior virtual a partir de especificaciones de estándares e- Learning”. *Sophia*, 13(1): 13-26. DOI: <http://dx.doi.org/10.18634/sophiaj.13v.1i.345>
3. Colmenares E., A. y Piñero M., M. (2008). La investigación acción. Una herramienta metodológica heurística para la comprensión y transformación de realidades y prácticas socio-educativas. *Laurus*, 14(27), 96-114. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. En: <https://www.redalyc.org/pdf/761/76111892006.pdf>
4. Crisóstomo Ramírez, B., Mardones González, L. y Yáñez Pilquiman, R. (2021). Estudio de la actividad física de estudiantes de 8 año básico y 3 año medio del Colegio Salesianos de concepción en clases no presenciales durante la pandemia COVID 19. Trabajo de grado de pregrado no publicado. “Universidad de Concepción” Facultad de educación. En: <http://repositorio.udec.cl/bitstream/11594/4912/1/Tesis%20Estudio%20de%20la%20actividad%20fisica.pdf>
5. Dirinó, L. (2020). Reflexión crítica sobre el impacto psicoemocional en atletas de alto rendimiento generado por la pandemia del COVID-19. *Revista Ciencias de la Educación*, 30(Edición Especial), 1230-1244. En: <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/56e/art19.pdf>
6. Filgueira, A. (2015). La caracterización del perfil del deportista de atletismo de alto nivel. *Revista de Investigación en Educación*, 13 (2), 219-242. <http://reined.webs.uvigo.es/index.php/reined>
7. Gorbalenya, A. E. (2020). Severe acute respiratory syndrome-related coronavirus–The species and its viruses, a statement of the Coronavirus Study Group. *BioRxiv*. Recuperado de <https://www.biorxiv.org/content/10.1101/2020.02.07.937862v1>
8. López Fis, S. (2012). Ejercicios para mejorar la técnica del salto en largo en los atletas pioneriles de Guantánamo. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, 17(167). En: <https://www.efdeportes.com/efd167/ejercicios-para-mejorar-la-tecnica-del-salto-en-largo.htm>
9. Martínez Miguélez, M. (2004). *Ciencia y Arte en la metodología cualitativa*. México: Trillas.

10. Martínez Miguélez, M. (2000). La investigación-acción en el aula. *Revista Electrónica Agenda Académica*, 7(1). [Documento en Línea]. Consulta: 2021, Septiembre, 29. Disponible en: http://files.doctorado-en-educacion-2-cohorte.webnode.es/200000071-abf7bacf11/MARTINEZ_MIGUELEZ_La%20investigacion_accion_en_el_aula.pdf
11. Mestre Gómez, U. (2020). Programa de superación para la enseñanza del atletismo en el nivel escolar. *Revista Digital - Buenos Aires*, 8(46) En: <https://www.efdeportes.com/efd46/atl.htm>
12. Organización Mundial de la Salud (2020). Coronavirus. Recuperado en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2021>
13. Rico-Gallegos, C., Vargas Esparza, G., Poblete-Valderrama, F., Carrillo-Sánchez, J., Rico-Gallegos, J., mena-Quintana, B., Chaparro-Baeza, D., y Reséndiz-Hernández, J. (2020). Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID-19. *Revista Espacios*, 41(42), 2-10. En: <https://www.revistaespacios.com/a20v41n42/a20v41n42p01.pdf>
14. Saltos Rodríguez, L., Loor Salmon, L. y Palma Villavicencio, M. (2018). La Investigación: acción como una estrategia pedagógica de relación entre lo académico y social. *Revista Polo del Conocimiento*, 3(12), 149-159. En: <file:///D:/Users/barretot/AppData/Local/Temp/Dialnet-LaInvestigacionAccionComoUnaEstrategiaPedagogicaDe-7183551.pdf>
15. Sánchez-Antolín, P., Andrés, C. y Paredes, J. (2018). El papel de la familia en el desarrollo de la competencia digital. Análisis de cuatro casos". *Digital education review*, 34, 44-58. En: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6765346>