



Estrategias de enseñanza en línea para docentes de la carrera de pedagogía de la actividad física y el deporte

Online teaching strategies for teachers of the pedagogy of physical activity and sports career

Estratégias de ensino online para professores da carreira de pedagogia da atividade física e esporte

Cintya Belén Moreno-Tapia ^I
belen14121992_moreno@hotmail.es
<https://orcid.org/0009-0007-5262-2986>

Alexandra Valeria Villagómez-Cabezas ^{II}
alexandra.villagomez@unach.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0003-3856-0866>

Alexander Paúl Jácome-Analuisa ^{III}
paul_jacome93@hotmail.com
<https://orcid.org/0009-0002-6449-6001>

Hernán Ramiro Pailiacho-Yucta ^{IV}
phd987@yahoo.es
<https://orcid.org/0000-0002-3089-6560>

Correspondencia: belen14121992_moreno@hotmail.es

Ciencias de la Educación

Artículo de Investigación

* **Recibido:** 30 de diciembre de 2023 * **Aceptado:** 10 de enero de 2024 * **Publicado:** 09 de febrero de 2024

- I. Máster en Gestión de la Calidad y Seguridad del Paciente, Médico General, Docente de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador.
- II. Magíster en Docencia Mención Intervención Psicopedagógica en Educación Superior, Licenciada en Psicología Educativa Orientación Vocacional y Familiar, Docente en Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador.
- III. Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Gerente, Entrenador en Academia de Artes Marciales “The Next Level”, Riobamba, Ecuador.
- IV. Magíster en Educación Superior, Ingeniero en Sistemas, Docente en Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador.

Resumen

La asignatura de educación física desempeña un papel fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes, promoviendo la salud física, mental y emocional. La implementación de estrategias en modalidad virtual se vuelve crucial para adaptarse a los entornos educativos contemporáneos y optimizar el aprendizaje a distancia. Esta investigación identifica desafíos específicos que enfrentan los docentes en este contexto, proponiendo soluciones y actividades estratégicas diseñadas para fomentar la participación activa y la conexión significativa con los contenidos. La metodología se basa en una investigación básica y descriptiva con un enfoque cualitativo, utilizando el análisis documental. En los resultados se presenta, las estrategias propuestas para prácticas lúdicas, gimnásticas, corporales expresivo-comunicativas, deportivas, de construcción de la identidad corporal y de relaciones entre prácticas corporales y salud, en el contexto de la educación física, las cuales aprovechan las tecnologías de manera innovadora. Las TIC pueden facilitar la participación virtual en actividades físicas, la creación de planes de entrenamiento personalizados y la interacción social en línea. La colaboración institucional y la formación continua se proponen como vías para dotar a los docentes y estudiantes con las habilidades necesarias para la integración efectiva de las tecnologías en la enseñanza de la educación física en modalidad virtual. Se destaca que la implementación de nuevas formas de enseñanza- aprendizaje es esencial para adaptarse a los entornos educativos contemporáneos y maximizar la eficacia del aprendizaje a distancia.

Palabras Clave: Educación física; Salud física y mental; Adaptación educativa; Modalidad virtual.

Abstract

The subject of physical education plays a fundamental role in the comprehensive development of students, promoting physical, mental and emotional health. The implementation of strategies in virtual mode becomes crucial to adapt to contemporary educational environments and optimize distance learning. This research identifies specific challenges that teachers face in this context, proposing solutions and strategic activities designed to encourage active participation and meaningful connection with content. The methodology is based on basic and descriptive research with a qualitative approach, using documentary analysis. The results present the strategies proposed

for recreational, gymnastic, expressive-communicative body practices, sports, construction of body identity and relationships between body practices and health, in the context of physical education, which take advantage of technologies. in an innovative way. ICT can facilitate virtual participation in physical activities, the creation of personalized training plans and online social interaction. Institutional collaboration and continuous training are proposed as ways to provide teachers and students with the necessary skills for the effective integration of technologies in the teaching of physical education in virtual mode. It is highlighted that the implementation of new forms of teaching-learning is essential to adapt to contemporary educational environments and maximize the effectiveness of distance learning.

Keywords: Physical education; Physical and mental health; educational adaptation; Virtual mode.

Resumo

A disciplina de educação física desempenha papel fundamental no desenvolvimento integral dos alunos, promovendo a saúde física, mental e emocional. A implementação de estratégias na modalidade virtual torna-se crucial para se adaptar aos ambientes educacionais contemporâneos e otimizar o ensino a distância. Esta pesquisa identifica desafios específicos que os professores enfrentam neste contexto, propondo soluções e atividades estratégicas destinadas a incentivar a participação ativa e a conexão significativa com o conteúdo. A metodologia baseia-se em pesquisa básica e descritiva com abordagem qualitativa, utilizando análise documental. Os resultados apresentam as estratégias propostas para práticas corporais lúdicas, ginásticas, expressivo- comunicativas, esportivas, construção da identidade corporal e relações entre práticas corporais e saúde, no contexto da educação física, que se aproveitam das tecnologias de forma inovadora. As TIC podem facilitar a participação virtual em atividades físicas, a criação de planos de treino personalizados e a interação social online. A colaboração institucional e a formação contínua são propostas como formas de dotar professores e alunos das competências necessárias à integração eficaz das tecnologias no ensino da educação física na modalidade virtual. Ressalta-se que a implementação de novas formas de ensino-aprendizagem é essencial para se adaptar aos ambientes educacionais contemporâneos e maximizar a eficácia do ensino a distância.

Palavras-chave: Educação Física; Saúde física e mental; adaptação educacional; Modo virtual.

Introducción

En la actualidad, el uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) ha transformado su papel, dejando de ser simplemente una herramienta ocasional para abordar prácticas, investigar o aplicar estrategias didácticas con poca frecuencia, a convertirse en una necesidad educativa esencial (Valencia, 2021). Debido a las restricciones de movilidad generadas por la pandemia de COVID-19, muchas actividades cotidianas, incluida la educación, se vieron obligadas a trasladarse completamente al entorno virtual. En respuesta a esta situación de emergencia, tanto docentes como estudiantes tuvieron que familiarizarse rápidamente con el uso de las TIC y desarrollar nuevas metodologías y estrategias de aprendizaje. Algunas asignaturas, en su mayoría de naturaleza conceptual o cuyas prácticas podían adaptarse fácilmente a la virtualidad, enfrentaron menos dificultades para continuar en este formato. Sin embargo, otras asignaturas, especialmente aquellas totalmente prácticas o que requerían la presencia física del estudiante, experimentaron mayores desafíos para mantener la continuidad en los planes de aprendizaje en modalidad virtual. Este fue particularmente el caso de la educación física, que se encontró con una de las tareas más desafiantes, ya que su desarrollo implicaba la reunión de estudiantes en espacios físicos amplios. A pesar de las dificultades inherentes a impartir esta asignatura de manera virtual, las TIC posibilitaron la realización de clases sincrónicas, permitiendo a los estudiantes participar desde sus propios espacios físicos disponibles.

La práctica de actividad física busca fomentar un estilo de vida saludable, promoviendo el disfrute, las relaciones sociales, el mantenimiento de una buena salud o condición física, y en algunos casos, la participación en competiciones. En la actualidad, realizar actividad física se ha vuelto especialmente crucial debido a la creciente tendencia hacia estilos de vida más sedentarios. Esto se atribuye en gran medida al progreso tecnológico actual, que facilita la adopción de hábitos caracterizados por la falta de actividad física (Benenaula-Rodas & Bayas-Machado, 2021).

Las Tecnologías han desempeñado un papel esencial en la educación física virtual. Estas herramientas han posibilitado que los educadores interactúen de mejor manera con sus alumnos, ofreciendo una educación de alta calidad a pesar de la distancia, y cumpliendo con los contenidos académicos establecidos (Brito, 2022). No obstante, más allá de alcanzar los objetivos curriculares, la actividad física se vuelve crucial para mejorar la calidad de vida tanto de docentes como de alumnos.

La necesidad de movimiento es fundamental para contribuir al bienestar físico y mental, especialmente en la modalidad virtual que limita la actividad física de los estudiantes. Por lo tanto, en este contexto, la realización de actividad física adquiere una importancia aún mayor. Valencia (2021) menciona que las nuevas formas de impartir esta asignatura durante la modalidad virtual se llevaron a cabo a través de clases síncronas mediadas por plataformas de videoconferencia como Microsoft Teams, Zoom Meeting o Google Meet. Por otro lado, las clases asincrónicas se facilitaron mediante el uso de guías visuales, tutoriales o grabaciones de video enviadas a través de WhatsApp o disponibles en YouTube.

En la literatura científica, se han identificado propuestas relacionadas con la temática, como la presentada por Ventura (2022), en la cual se implementó una estrategia didáctica en el área de Educación Física para promover el uso de herramientas tecnológicas con el objetivo de mejorar la calidad del aprendizaje. Entre los hallazgos más significativos se destaca que, durante el diagnóstico inicial de los docentes, se observó que el aprendizaje no era percibido como un proceso activo y participativo, y no se hacía uso de las TIC. Sin embargo, al finalizar la implementación de la estrategia, se evidenció que los docentes empezaron a utilizar diversas herramientas digitales, como diapositivas, videos, páginas web, YouTube y blogs, como apoyo al proceso de enseñanza y aprendizaje.

Así también el estudio de Pillajo (2022) tuvo como propósito identificar los estilos de enseñanza y las herramientas digitales que los docentes pueden emplear en la Educación Física virtual con el fin de fomentar la actividad física en los estudiantes en el contexto de la pandemia de Covid-19. A través de una revisión sistemática de la literatura, se analizaron los estilos de enseñanza y los recursos digitales aplicados en las clases virtuales de Educación Física. Los resultados revelaron que los docentes no están aprovechando plenamente el potencial que ofrecen las herramientas digitales. En términos de estilos de enseñanza, identificaron que, desde una perspectiva tradicional, los más utilizados son el mando directo y la asignación de tareas, mientras que, en el enfoque constructivo, los estilos predominantes fueron el descubrimiento guiado y la resolución de problemas.

Como menciona Ding et al. (2020) el progreso tecnológico, incluyendo el Internet de las cosas, la plataforma en la nube, el Internet móvil, la realidad virtual y otras tecnologías avanzadas de la información, se configuran como una posibilidad para mejorar la instrucción en educación física en el entorno virtual. De igual manera Eta y Juezan (2023) resaltan la importancia de los teléfonos

inteligentes, laptops y otros dispositivos como elementos fundamentales para el proceso de aprendizaje. En este sentido, estas herramientas resultan sumamente beneficiosas para acceder a los materiales educativos y facilitar la comunicación. Contar con los dispositivos apropiados en el aprendizaje en línea contribuirá significativamente a mejorar el rendimiento de los estudiantes en diversas actividades.

En el contexto ecuatoriano, la investigación llevada a cabo por Medina et al. (2022) se enfocó en determinar en qué medida se cumplen los diferentes elementos de la clase de Educación Física y cómo se aplican los instrumentos didácticos en el proceso de evaluación dentro de la modalidad virtual. El análisis de las respuestas evidenció que los docentes muestran un nivel elevado de cumplimiento y un nivel medio en la aplicación de los distintos componentes de la clase de educación física en la modalidad virtual. También identificaron que los docentes llevaban a cabo su proceso de enseñanza mediante la transmisión de recursos y tareas a través de WhatsApp. Además, creaban videos ilustrativos que eran compartidos en YouTube. Los contenidos se distribuían en formatos como PowerPoint y PDF, mientras que las plataformas utilizadas para conferencias síncronas incluían Zoom y Microsoft Teams.

Como mencionan Reyes y Romero (2021), la modalidad de aprendizaje virtual que predominó como consecuencia de la pandemia ha resaltado la imperiosa necesidad de transformar la Educación Física. Este cambio implica la transición desde una educación física presencial, basada en acciones motoras predefinidas y planificadas, hacia una educación física orientada a la vida. En esta nueva perspectiva, se busca involucrar a niños y jóvenes en la apropiación de su propio cuerpo en movimiento, fomentando el disfrute, el desarrollo de habilidades y la creación de hábitos para el cuidado de la salud. Para esto es esencial que los docentes implementen estrategias que vayan más allá de considerar la actividad física como una asignatura tradicional, sino como un componente integral de un estilo de vida saludable. La implementación efectiva de estrategias no solo contribuirá al desarrollo físico de los estudiantes, sino que también establecerá las bases para la adopción de hábitos saludables a lo largo de sus vidas.

En términos generales, las estrategias se refieren a las reglas, normas, leyes o métodos que respaldan la afirmación de que la decisión tomada es la más adecuada para lograr los objetivos establecidos. En el ámbito educativo, las estrategias se comprenden como acciones conscientes, responsables e intencionadas que guían el proceso de enseñanza-aprendizaje en un área específica del conocimiento (Alfonzo et al., 2020). Las estrategias didácticas, se diseñan con el propósito de

alcanzar los objetivos establecidos por el docente, teniendo en cuenta el programa o currículo del área, las demandas sociales, así como las necesidades individuales de los alumnos.

En este contexto, la presente investigación tiene como objetivo, a través del análisis bibliográfico, identificar los desafíos que enfrentan los docentes de la asignatura en modalidad virtual. Este estudio busca no solo resaltar los obstáculos, sino también proponer soluciones efectivas para abordar estos desafíos específicos. Además, se pretende ofrecer un conjunto de actividades estratégicas diseñadas para ser aplicadas de manera efectiva en las clases virtuales, promoviendo así la participación activa y la conexión significativa con los contenidos. Como complemento, se presentan diversas herramientas tecnológicas que pueden ser integradas para potenciar el desarrollo de estas actividades, facilitando la adaptación exitosa de la enseñanza de la asignatura al entorno virtual.

Metodología

La metodología empleada se fundamenta en una investigación de tipo básica, porque busca proporcionar conocimientos teóricos y conceptuales en el área de enseñanza en línea para docentes de Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte. Esto se respalda en el hecho de que el estudio se centra en la identificación de estrategias y herramientas tecnológicas aplicables a la asignatura. En cuanto a la profundidad, la investigación adopta un enfoque descriptivo, dado que se enfoca en la revisión bibliográfica para identificar y describir las actividades específicas y las herramientas tecnológicas más relevantes. La intención es proporcionar una visión clara y detallada de estrategias de enseñanza en línea. El enfoque cualitativo de la investigación se justifica por la naturaleza exploratoria y comprensiva del estudio, que busca comprender las experiencias, desafíos y soluciones de los docentes en la enseñanza en línea de la Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte. La metodología también adopta un enfoque analítico-sintético, ya que, a partir de la identificación de desafíos, la investigación propone soluciones prácticas y estrategias que los docentes pueden implementar para superar las dificultades encontradas. Estas soluciones se derivan de la síntesis de información relevante recopilada durante la revisión bibliográfica y se presentan como recomendaciones aplicables a la realidad de la enseñanza en línea en esta asignatura.

En una etapa posterior, se presentan estrategias y actividades que los docentes pueden aplicar de manera específica en cada bloque de aprendizaje de la asignatura. Estas estrategias se alinean con los objetivos pedagógicos establecidos por las entidades gubernamentales del ámbito educativo y

buscan optimizar la efectividad del proceso de enseñanza en línea, teniendo en cuenta las características particulares de la disciplina. Adicionalmente, la investigación destaca y recomienda aplicaciones, plataformas y herramientas tecnológicas específicas que pueden ser utilizadas de manera efectiva para mejorar la enseñanza en línea en el contexto de la Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte.

Resultados

Desafíos que enfrentan los docentes en esta disciplina

Uno de los desafíos que enfrenta la asignatura de educación física en el contexto de la modalidad virtual, es la percepción generalizada de que es incompatible con las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC). Dado que esta materia se imparte principalmente en espacios como patios de recreo, gimnasios escolares y salas multiusos, se asume que la ubicación típica de las TIC no es la más apropiada, es decir, que no resulta funcional. A esto se suma la creencia arraigada de que la incorporación de las TIC puede reducir las interacciones entre los estudiantes. Además, hay una idea generalizada de que el uso de las TIC puede distraer a los estudiantes y dar lugar a comportamientos disruptivos (Gómez et al., 2015).

Ventura (2022) propone que, un desafío adicional para los educadores radica en la tarea de convertir la guía curricular en un sistema de formación que, mediante la utilización de recursos virtuales, contribuya de manera significativa al desarrollo profesional de la comunidad académica enfocada en la educación física. De manera similar, Fernández (2021) sugiere la necesidad de transformar los currículos convencionales, que se centran principalmente en contenidos que los estudiantes deben aprender y memorizar, pero que no fueron concebidos para la era de Internet. Además, propone reformar el enfoque práctico de las clases de educación física, haciéndolas más reflexivas, interdisciplinarias y con una mayor participación por parte de los alumnos. Este cambio puede contribuir a cultivar hábitos y costumbres saludables para el futuro.

La falta de clases presenciales de Educación Física también puede generar efectos adversos, como el deterioro de las habilidades sociales debido al confinamiento, especialmente en lo que respecta al compartir actividades físicas tanto con el docente como con los compañeros (Almonacid-Fierro et al., 2021). A pesar de estos desafíos, es responsabilidad del docente abordar esta cuestión mediante la implementación de estrategias que fomenten el aprendizaje grupal, la colaboración, el

apoyo mutuo, así como el seguimiento y la motivación individualizada de cada estudiante. De esta manera, se busca contrarrestar los impactos negativos y promover un entorno virtual que favorezca el desarrollo integral de los estudiantes en términos sociales y físicos.

Según la investigación de González-Calvo et al. (2021), se destaca que los docentes enfrentan un desafío considerable relacionado con el agotamiento mental, que surge al tener que dedicar una atención intensa a diversas tareas tecnológicas. Esto incluye la creación y edición de videos para los estudiantes, la elaboración de planificaciones y la impartición de clases sincrónicas. Además, se suma la presión de aprender sobre la marcha el funcionamiento de nuevas tecnologías para poder diseñar propuestas de aprendizaje efectivas. Este conjunto de responsabilidades tecnológicas agrega una carga significativa a la labor docente, afectando su bienestar y exigencia profesional.

Propuestas de soluciones y mejores prácticas para superar los desafíos

Una posible solución para abordar la percepción de incompatibilidad entre la educación física y las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) es demostrar cómo estas tecnologías pueden complementar y enriquecer la experiencia educativa. Los educadores pueden explorar plataformas y aplicaciones que permitan la participación virtual en actividades físicas, la creación de planes de entrenamiento personalizados y la interacción social en línea durante las clases. Mostrar casos de éxito y beneficios concretos puede ayudar a cambiar la percepción arraigada.

Es fundamental que los docentes comprendan que las Tecnologías no buscan reemplazar la parte práctica esencial de las clases de Educación Física, sino más bien actuar como un medio que facilite y mejore la ejecución de estas prácticas. Las TIC pueden hacer que las clases sean más lúdicas, sin limitaciones de tiempo y espacio, al mismo tiempo que fomentan el interés de los estudiantes. De este modo, se aspira a que la educación física no solo sea una asignatura más, sino que se convierta en un hábito saludable arraigado en los estudiantes. Talero y Granizo (2021) respaldan esta idea al expresar que estas tecnologías promueven la creación de entornos amigables en el aula mediante la utilización de actividades de hipertexto y multimedia que los docentes pueden diseñar para el desarrollo de actividades físicas, incluyendo danza, expresión corporal y rutinas de ejercicios. Además, que proporcionan flexibilidad y diversidad de contenidos.

También es importante la adaptación de los currículos y la incorporación de enfoques más reflexivos e interdisciplinarios en las clases de educación física. La integración de recursos

virtuales, como tutoriales en línea, videos educativos y aplicaciones de fitness, puede proporcionar una nueva dimensión al aprendizaje. Además, se podría fomentar la participación activa de los estudiantes, incentivando la reflexión y la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos, contribuyendo así al desarrollo de hábitos saludables.

Para contrarrestar el deterioro de habilidades sociales debido a la falta de clases presenciales, los educadores pueden implementar estrategias que fomenten la interacción virtual entre estudiantes, como discusiones en línea, proyectos colaborativos y actividades grupales. Además, para abordar el agotamiento mental de los docentes, es crucial brindarles apoyo mediante la simplificación de procesos tecnológicos, la provisión de recursos de formación continua y la promoción de prácticas de autocuidado.

Además, se propone que una estrategia para abordar la falta de conocimiento o capacitación de los docentes en el uso de herramientas tecnológicas en la enseñanza virtual de la asignatura de educación física, sería que las instituciones educativas establezcan convenios para realizar capacitaciones. Estas capacitaciones se llevarían a cabo a través de colaboraciones y trabajo en equipo, respaldadas por apoyos tecnológicos tanto en software como en hardware, así como mediante la participación de profesionales especializados. El objetivo sería dotar a los docentes con los conocimientos necesarios para aplicar de manera efectiva las tecnologías y resolver cualquier situación relacionada con su integración en la práctica educativa. Esta iniciativa también se extendería a los estudiantes de la carrera pedagógica, buscando proporcionarles las habilidades tecnológicas requeridas para su futura labor docente.

Estrategias para la actividad Física y el Deporte

Según Victoria (2020), las funciones de la tecnología en relación con la asignatura de educación física que se mencionan con mayor frecuencia y relevancia en los documentos son las siguientes: implementación de aulas virtuales, presentación de pruebas y enlaces a diversos tipos de contenidos, exhibición de gráficas y datos vinculados a la actividad física, uso de cuestionarios para consolidar contenidos, evaluación de experiencias, edición de vídeo, generación de puntos, insignias, clasificaciones, realización de diversas actividades físico-deportivas como bailes y circuitos, control de la carga de entrenamiento, elaboración de infografías y presentaciones, y la participación en debates.

De acuerdo con el Ministerio de Educación de Ecuador (2016), los bloques que estructuran el diseño curricular de la asignatura de educación física, tanto en la educación básica como en el bachillerato, incluyen categorías como "prácticas lúdicas: los juegos y el jugar", "prácticas gimnásticas", "prácticas corporales expresivo-comunicativas", "prácticas deportivas", "construcción de la identidad corporal" y "relaciones entre prácticas corporales y salud". Dentro de estos seis bloques mencionados, "la construcción de la identidad corporal" y "relaciones entre prácticas corporales y salud" operan de manera transversal, estos aspectos deben considerarse de manera integral en todas las propuestas educativas. No obstante, se destaca que, lejos de ser percibido como una guía rígida con pasos detallados a seguir, el enfoque alienta a los docentes a adaptar lo establecido al contexto y a tomar decisiones que se adapten a los conocimientos seleccionados, teniendo en cuenta las características individuales de los estudiantes.

La propuesta de estrategias se desarrollará en secciones específicas que corresponden a los bloques relacionados a la educación física antes mencionados. Se enfocará en la flexibilidad y adaptabilidad, permitiendo a los docentes ajustar las estrategias según el contexto y las necesidades individuales de los estudiantes, al tiempo que se asegura la integralidad de aspectos transversales como la construcción de la identidad corporal y las relaciones con la salud.

Estrategias para Prácticas lúdicas: los juegos y el jugar

Este bloque busca integrar el componente lúdico en el proceso de aprendizaje de la educación física, reconociendo la importancia de la diversión y el juego en el desarrollo físico, emocional y social de los estudiantes. Las prácticas lúdicas pueden incluir una variedad de juegos, actividades recreativas y ejercicios que fomentan la participación activa, la cooperación y el disfrute en el ámbito educativo. Reúne habilidades con estándares de ejecución que comprenden la participación en actividades recreativas. Es crucial destacar que estas actividades no se restringen únicamente a juegos, sino que incluyen cualquier actividad realizada con diversión y que resulte gratificante al llevarla a cabo (Ministerio de Educación de Ecuador, 2018). En la Tabla 1 se detallan las estrategias, especificando las actividades y cómo se pueden llevar a cabo en el contexto de modalidad online.

Tabla 1: Estrategias para prácticas lúdicas: los juegos y el jugar

Prácticas lúdicas: los juegos y el jugar

Actividad	Estrategias
La ruleta de los juegos (Rodríguez, 2021)	El profesor, a través de la interacción con los estudiantes, inicia la activación de una ruleta que consta de secciones, concluyendo cuando los estudiantes decidan detenerla. Cada sección de la ruleta representa una categoría específica de actividad física, las cuales incluyen: rutina de saltos con la cuerda, la ejecución de una coreografía de baile, rutina de abdominales, flexiones de pecho, sentadillas, saltos laterales etc. Dependiendo de la sección en la que se detenga la ruleta, cada estudiante llevará a cabo la actividad correspondiente indicada por esa categoría.
Los dados de los ejercicios (Rodríguez, 2021)	El profesor, a través de la interacción con los estudiantes, inicia la activación de dados virtuales disponibles en www.dado-virtual.com . La suma de los números obtenidos en los dados determinará la serie de ejercicios a realizar. Cada estudiante tiene la libertad de definir los ejercicios según sus capacidades y motivaciones, adaptando la rutina de manera personalizada.
Simón dice virtual	En la versión virtual del juego "Simón dice", se lleva a cabo de manera similar al juego tradicional, pero adaptado al entorno en línea. El docente instruirá a los estudiantes para que realicen una actividad específica o muestren un objeto a través de la cámara, y el primer estudiante que complete la tarea o presente el objeto ganará. Es crucial establecer reglas claras para el desarrollo del juego, asegurándose de que se lleve a cabo en espacios seguros y manteniendo un ambiente ordenado durante la actividad.
Desafíos Virtuales	Diseñar torneos o desafíos que involucren juegos y actividades recreativas que los estudiantes puedan realizar desde sus hogares. Utilizar plataformas virtuales para registrar las participaciones, puntajes y promover la interacción entre los participantes de manera remota. Las actividades pueden realizarse en vivo o grabar en video y compartir en la plataforma virtual, promoviendo la actividad física individual.
Circuitos Virtuales de Juegos:	Crear circuitos virtuales que incluyan diferentes juegos y desafíos físicos que los estudiantes puedan completar en sus propios entornos. Proporcionar instrucciones claras y recursos multimedia para guiar a los estudiantes a través de los circuitos, permitiéndoles experimentar con diversas prácticas lúdicas desde la comodidad de sus hogares.

Estrategias de prácticas gimnásticas

El propósito del bloque dedicado a las prácticas gimnásticas es potenciar las capacidades coordinativas y condicionales, abordando aspectos como la coordinación, flexibilidad, agilidad, fuerza corporal, velocidad y resistencia (Vanegas & Aldás, 2021). Este enfoque busca enriquecer las habilidades motoras a través de diversas experiencias, que incluyen variaciones de movimientos y ejercicios. Estas prácticas no solo contribuyen a la maduración motriz de los participantes, sino que también promueven un mejor desenvolvimiento en diversos ámbitos de la vida, incluyendo el entorno escolar, deportivo y cotidiano. En la Tabla 2 se detallan las estrategias, especificando las actividades y cómo se pueden llevar a cabo en el contexto de modalidad online.

Tabla 2: Estrategias de Prácticas gimnásticas

Prácticas gimnásticas	
Actividad	Estrategias
Clases Virtuales de Yoga	Incorporar clases virtuales en tiempo real de yoga u otras disciplinas físicas que puedan ser seguidas por los estudiantes desde sus hogares. Durante estas sesiones, se abordan posturas, técnicas de respiración y elementos de relajación, enfocándose en mejorar la flexibilidad, fortalecer el cuerpo y fomentar la conexión mente-cuerpo. Esta actividad no solo proporciona beneficios físicos, sino también contribuye al bienestar emocional y mental de los participantes.
Desafíos de Prácticas Gimnásticas	Plantear desafíos semanales o mensuales donde los estudiantes realicen rutinas específicas de prácticas gimnásticas y compartan sus videos o resultados en la plataforma virtual. Esto fomenta no solo la participación activa, sino también la motivación mutua y el reconocimiento entre los compañeros.
Uso de Aplicaciones Interactivas	Recomendar aplicaciones interactivas diseñadas para la práctica de ejercicios gimnásticos, las cuales pueden ofrecer guías, seguimiento de progreso y elementos de gamificación. Estas aplicaciones no solo brindan una estructura organizada para los entrenamientos, sino que también motivan a los estudiantes a alcanzar metas mediante desafíos y recompensas virtuales.
Proyectos de Creación Coreográfica	Asignar proyectos donde los estudiantes diseñen coreografías gimnásticas y presenten sus creaciones mediante videos compartidos en la plataforma virtual. Proponer proyectos que involucren la creación de coreografías gimnásticas implica inspirar la creatividad de los estudiantes, quienes diseñarán y presentarán sus rutinas

	a través de videos compartidos en la plataforma virtual. Desarrollando habilidades coreográficas y de expresión artística.
Gimnasia con Elementos Cotidianos	Desarrollar actividades que utilicen elementos cotidianos del hogar para realizar ejercicios de gimnasia, fomentando la creatividad y la adaptabilidad. Los ejercicios pueden incluir flexiones en sillas para fortalecer el torso, equilibrio sobre una línea trazada, saltos en plataformas bajas utilizando escalones o cajas. Además, se pueden incorporar elementos como pelotas de yoga, botellas de agua o toallas para mejorar la estabilidad, la fuerza y la flexibilidad.

Estrategias de prácticas corporales expresivo-comunicativas

Las Prácticas corporales expresivo-comunicativas engloban habilidades con criterios de desempeño, orientadas hacia la realización de actividades que permitan expresar y comunicar, fomentando la creatividad en el movimiento y generando diversidad en la comunicación y expresión a través del cuerpo, tanto de manera individual como colectiva (Del Carmen, 2016). Estas prácticas abarcan diversas formas artísticas como el teatro, la mímica, la expresión corporal, la dramatización, así como diferentes manifestaciones coreográficas como bailes, danzas y otras formas de expresión artística, contribuyendo a enriquecer la variedad y la calidad de la comunicación y la expresión mediante el cuerpo. En la Tabla 3 se detallan las estrategias, especificando las actividades y cómo se pueden llevar a cabo en el contexto de modalidad online.

Tabla 3: Prácticas corporales expresivo-comunicativas

Prácticas corporales expresivo-comunicativas	
Actividad	Estrategias
Proyectos de Teatro Virtual	Crear proyectos de narrativas dramáticas, personajes y diálogos, utilizando recursos del hogar para la puesta en escena. Esta actividad contribuye a desarrollar habilidades fundamentales de actuación, como la expresión facial y corporal, también fomenta la colaboración y el trabajo en equipo entre los participantes, quienes deben coordinar esfuerzos para llevar a cabo presentaciones coherentes y envolventes en el entorno virtual.
Clases Virtuales de Danza y Coreografía	Impartir clases de danza y coreografía a través de videoconferencias, permitiendo que los estudiantes practiquen movimientos de danza y trabajen

	<p>en la creación de coreografías desde la comodidad de sus hogares. Se pueden planificar sesiones estructuradas donde se enseñen pasos de danza, técnicas de movimiento y se proporcionen ejercicios de práctica. El uso de recursos visuales, música y la participación activa de los estudiantes a través de cámaras web contribuirá a una experiencia de aprendizaje inmersiva y colaborativa.</p>
Presentaciones Virtuales de Bailes y Danzas Culturales	<p>Invitar a los estudiantes a explorar y presentar bailes o danzas tradicionales de diversas culturas de manera síncrona o a través de videos compartidos en la plataforma virtual, promoviendo la apreciación cultural y la diversidad. Además, se puede incentivar la caracterización mediante el uso de maquillaje y vestimenta característica, lo que añadirá un componente visual y estético a las presentaciones, permitiendo a los estudiantes sumergirse aún más en la representación cultural.</p>
Improvisación en Videoconferencias	<p>El docente puede potenciar la creatividad de los estudiantes y fomentar el movimiento, designando música o fragmentos de películas aleatorias como inspiración para que los estudiantes realicen improvisaciones. Este enfoque no solo desafía a los estudiantes a adaptarse a diferentes estímulos artísticos, sino que también les proporciona la oportunidad de explorar diversas formas de expresión, ya sea a través de bailes, rutinas deportivas o actuaciones teatrales.</p>
Replicar coreografías	<p>El docente puede designar a los estudiantes diferentes ritmos musicales para que puedan replicar coreografías encontradas en plataformas como YouTube. Después de practicar y perfeccionar las coreografías en sus hogares, graban videos de sus actuaciones individuales o grupales. Esta dinámica promueve la práctica física y la coordinación, fomenta la creatividad, el intercambio de experiencias y la construcción de una comunidad virtual de aprendizaje activa y participativa.</p>

Estrategias de prácticas deportivas

Las Prácticas deportivas se centran en el desarrollo de habilidades técnicas y tácticas, evitando la competición como enfoque principal (Ministerio de Educación de Ecuador, 2018). Estas actividades, ya sean individuales o colectivas, promueven un enfoque cooperativo, donde los estudiantes participan en diversas prácticas deportivas, resaltando la inclusión y la diversión como elementos fundamentales para lograr objetivos recreativos. Además, estas prácticas ofrecen a los estudiantes una comprensión más amplia de las oportunidades de participación en competiciones

fuera del ámbito escolar. En la Tabla 4 se detallan las estrategias, especificando las actividades y cómo se pueden llevar a cabo en el contexto de modalidad online.

Tabla 4: Estrategias para Prácticas deportivas

Prácticas deportivas	
Actividad	Estrategias
Uso de aplicaciones deportivas	Introducir y compartir el uso de aplicaciones deportivas móviles. Estas aplicaciones permiten mejorar las técnicas deportivas, monitorear y registrar la actividad física de cada estudiante. Es necesario proporcionar orientación sobre cómo utilizar estas aplicaciones para establecer metas de entrenamiento, realizar seguimientos y recibir retroalimentación personalizada.
Entrenamiento de grupo virtual	Utilizar plataformas de videoconferencia para organizar sesiones de entrenamiento en grupo, donde los estudiantes participan desde sus ubicaciones individuales. El docente diseña rutinas de ejercicio que se adapten a diversos niveles de condición física o a diferentes técnicas deportivas, proporcionando instrucciones claras para garantizar una ejecución adecuada. Esto fomenta un ambiente virtual motivador y de apoyo mutuo.
Videos tutoriales y análisis de la técnica	Crear o compartir videos tutoriales detallados que destaquen la técnica correcta en prácticas deportivas específicas. Los estudiantes también pueden compartir sus propios videos ejecutando las técnicas, permitiendo la retroalimentación del docente y de sus compañeros. Esto promueve las discusiones en línea sobre los aspectos técnicos, fomentando el análisis crítico, la actividad física y la mejora continua.
Planes de entrenamiento personalizados	Desarrollar planes de entrenamiento adaptados a las necesidades individuales de cada estudiante. Para esto primero se debe evaluar la condición física, médica y metas individuales de cada estudiante. Esto puede incluir ejercicios específicos para mejorar habilidades en prácticas deportivas seleccionadas, evaluaciones periódicas y comunicación constante para generar motivación.
Análisis de estrategias deportivas	Proporcionar acceso a recursos multimedia, como videos de competiciones deportivas, para que los estudiantes analicen estrategias y tácticas utilizadas. Organizar discusiones en línea donde los estudiantes compartan sus interpretaciones y perspectivas sobre las estrategias deportivas. Incorpora estudios de caso para aplicar teorías estratégicas a situaciones específicas en el contexto de prácticas deportivas. En cada caso, es crucial establecer una comunicación

efectiva, proporcionar orientación detallada y fomentar la participación activa de los estudiantes.

Estrategias para la construcción de la identidad corporal

La formación de la identidad corporal se refiere a cómo las personas perciben a sí mismas a lo largo de sus vidas. Aunque esta construcción se desarrolla de manera natural debido a la interacción en la sociedad, tomar conciencia de este proceso permite cuestionar los impactos que las representaciones de los demás tienen en la propia identidad, como la imagen personal, las habilidades y la expresión, entre otros aspectos. Además, esta conciencia posibilita la construcción de la idea de diferencia como un valor positivo, desafiando así los discursos sociales dominantes relacionados con conceptos como la "belleza" o la "habilidad" (Marcillo et al., 2020). Este enfoque contribuye a fomentar el respeto mutuo al romper con las normas preestablecidas y promover una apreciación más inclusiva de la diversidad. En la Tabla 5 se detallan las estrategias, especificando las actividades y cómo se pueden llevar a cabo en el contexto de modalidad online.

Tabla 5: Estrategias para la construcción de la identidad corporal

Construcción de la identidad corporal	
Actividad	Estrategias
Diario de Actividad Física	Solicitar a los estudiantes que mantengan un diario en línea donde registren sus actividades físicas, emociones asociadas y reflexiones personales. Esta actividad fomenta la autoconciencia al permitir a los estudiantes explorar cómo las actividades físicas impactan en su bienestar emocional y en la percepción de su cuerpo.
Proyectos de auto retrato personal	Asignar a los estudiantes la tarea de crear un proyecto artístico que refleje su percepción corporal. Se puede proporcionar pautas que fomenten la reflexión sobre aspectos personales, como experiencias, valores y características únicas. Representándolas en pinturas, fotografías, collage, etc. Este proyecto creativo permite a los estudiantes expresar visualmente cómo se ven a sí mismos, promoviendo la exploración y comprensión de su identidad corporal.
Charlas de Autoaceptación Corporal	Proporcionar perspectivas y herramientas para que los estudiantes desarrollen una relación más saludable y positiva con sus cuerpos. Se puede compartir videos de expertos o profesionales de la salud mental que aborden temas relacionados a

		cultivar una relación positiva con el propio cuerpo. Además, fomentar la participación de los estudiantes solicitando que compartan sus opiniones, perspectivas y desafíos.
Foros de Experiencias	Compartir	Crear foros en línea donde los estudiantes compartan sus experiencias personales relacionadas con la actividad física y cómo esto ha influido en su identidad corporal. Este espacio facilita el compartir e intercambiar vivencias, hábitos y experiencias relacionadas a la actividad física e identidad corporal, fomentando la comprensión colectiva y el apoyo entre los participantes.
Competiciones Virtuales	Deportivas	Organizar competencias virtuales, como carreras o desafíos de rutinas de ejercicios o habilidades deportivas. Se puede establecer grupos, analizando tiempos y técnicas para definir al ganador. La participación en eventos deportivos online permite a los estudiantes experimentar un sentido de logro y conexión con su capacidad física, contribuyendo a la construcción positiva de su identidad corporal.

Estrategias para Relaciones entre prácticas corporales y salud

Se refiere a las acciones destinadas a difundir el conocimiento acerca de la importancia y el cuidado asociados a la realización de actividad física. Esto implica comprender qué elementos son esenciales para llevar a cabo dichas actividades de manera óptima. Entre estos elementos se incluyen una alimentación saludable y equilibrada, así como la realización de un calentamiento corporal previo, la hidratación constante, la ejecución con una técnica adecuada y la utilización de recursos apropiados y necesarios (Soto-Lagos, 2018). Estas prácticas buscan reducir los riesgos asociados a la actividad física y, en conjunto, promover un estilo de vida saludable. En la Tabla 6 se detallan las estrategias, especificando las actividades y cómo se pueden llevar a cabo en el contexto de modalidad online.

Tabla 6: Estrategias para Relaciones entre prácticas corporales y salud

Relaciones entre prácticas corporales y salud	
Actividad	Estrategias
Investigación sobre Beneficios para la Salud	Asignar proyectos de investigación en línea donde los estudiantes exploren los beneficios específicos para la salud asociados a diferentes prácticas corporales.

	Los estudiantes pueden compartir mediante infografías, o videos. Así pueden comprender y compartir cómo diversas actividades físicas contribuyen a la salud.
Desafíos de Estilo de Vida Saludable	Proponer desafíos semanales que aborden aspectos como la actividad física, la nutrición y el bienestar emocional. Los participantes pueden registrarse, establecer metas personales y compartir sus experiencias. Esto motiva a los estudiantes a adoptar hábitos saludables de manera integral, destacando la interconexión entre diferentes aspectos de la salud.
Guías de Estilo de Vida Saludable	Crear o compartir guías en línea, multimedia o lúdicas que integren prácticas corporales, hábitos alimenticios y estrategias para mantener una vida saludable. También se puede solicitar a los participantes que busquen y compartan guías de estilos de vida saludables. Cada guía puede adaptarse a las preferencias individuales y proporcionar consejos prácticos, promoviendo así la responsabilidad y el intercambio de conocimientos.
Aplicaciones para rutinas y hábitos saludables	Integrar aplicaciones móviles en la rutina diaria puede ser fundamental para fomentar la creación de hábitos saludables. Estas herramientas ofrecen recordatorios para la ingesta adecuada de agua, establecimiento de metas diarias de ejercicio, y actividades de motivación y desarrollo personal. Para optimizar su uso, se pueden llevar a cabo actividades formativas que instruyan a los participantes sobre el manejo de estas aplicaciones especializadas.
Prevención de Enfermedades Crónicas:	Organizar presentaciones virtuales con profesionales de la salud que aborden la importancia de la actividad física y hábitos saludables en la prevención de enfermedades crónicas. Estas charlas pueden incluir información sobre la relación entre la dieta y enfermedades, la importancia del ejercicio regular y estrategias para mantener una salud óptima, brindando a los participantes conocimientos clave para tomar decisiones informadas sobre su bienestar.

Estas estrategias tienen la flexibilidad necesaria para adaptarse a los objetivos de aprendizaje específicos, los recursos disponibles para los estudiantes y la capacidad de modificación según las circunstancias. El propósito fundamental es facilitar el desarrollo óptimo de las clases en modalidad virtual de la asignatura de educación física. Al incorporar recursos lúdicos y motivadores, se busca fomentar la participación activa de los estudiantes, contribuyendo así a un aprendizaje significativo. Más allá de las metas académicas, estas estrategias aspiran a cultivar hábitos saludables y promover un estilo de vida activo. Para respaldar estas prácticas, en la Tabla 7 se presentan herramientas educativas específicas, alineadas con cada bloque previamente mencionado, que pueden

implementarse en las actividades, consolidando así un enfoque holístico y eficaz para la educación física en entornos virtuales.

Tabla 7: *Actividades y herramientas tecnológicas que contribuyen a las prácticas de actividad física*

Actividades	Herramientas Tecnológicas
Prácticas lúdicas: los juegos y el jugar	Balance It, y Kahoot, Videojuegos de realidad virtual, ClassDojo, Just Dance, Genially, Wordwall, Classcraft, ActivePresenter.
Prácticas gimnásticas	Jumpit, Muscles, Aurasma, Balance It, Move It, GymnasticBodies, Coach's Eye, SkillTrakker, Gymnastics Tutor, Gymnastics Meet Tracker.
Prácticas corporales expresivo-comunicativas	Coach's Eye, Genius App Manager, Tiny Tap, PowerPoint, Google Drive, Prezi, Teammates, Dance Party AR, MoveNote, iDance, ChoreoMaker.
Prácticas deportivas	Prueba Beep, Flipgrid, Runtastic, Sworkit, Sportplan, Hudl Technique, TeamSnap, Strava.
Construcción de la identidad corporal	Blogs de Educación Física, Google Forms, Teachy, Doceo, quickDoc, Seesaw, PicCollege, Canva, Cap Cut, MindMeister.
Relaciones entre prácticas corporales y salud	Sworkit, YouTube, Tik Tok, PowerPoint, Padlet, Tumblr, WordPress, Blogger, Instagram, Pinterest, Myfitnesspal, Runtastic, Fitbit, Calm.

Las aplicaciones mencionadas ofrecen una variedad de recursos para enriquecer la enseñanza de la educación física. ¡Herramientas como Kahoot!, GoNoodle, y Coach's Eye fomentan la participación y el análisis en actividades lúdicas y deportivas. Para las prácticas gimnásticas, apps como GymnasticBodies y Flipgrid brindan ejercicios y análisis visual. En el ámbito de las prácticas corporales expresivo-comunicativas, Seesaw y PicCollage permiten a los estudiantes documentar su progreso. En cuanto a las prácticas deportivas, Sportplan y Hudl Technique ofrecen planes de entrenamiento y análisis de video. Para la construcción de la identidad corporal, herramientas como MindMeister y Bam Video Delay permiten la reflexión y autoevaluación. Finalmente, para explorar las relaciones entre prácticas corporales y salud, MyFitnessPal, Calm y Nike Training Club facilitan el seguimiento de la actividad física, la salud mental y el bienestar general. Estas aplicaciones, adaptadas a las necesidades específicas, contribuyen a un enfoque integral y dinámico en la educación física, promoviendo la participación activa, el aprendizaje significativo y la adopción de hábitos saludables.

En relación a las Estrategias para evaluar el rendimiento y la participación de los estudiantes de manera efectiva, Alfonzo et al. (2020) proponen como estrategias para la evaluación del aprendizaje de educación física el incluir la elaboración de rubricas que desglosen de manera detallada los objetivos establecidos, permitiendo su manipulación, ejecución y supervisión por parte de padres de familia y alumnos. Asimismo, se puede optar por redistribuir los contenidos de manera que sean susceptibles de autoevaluación, simplificando su ejecución práctica y orientándolos para ser realizados en el hogar. La utilización de evaluaciones en línea mediante herramientas digitales constituye otra alternativa, permitiendo evaluar tanto la teoría como la práctica de manera continua. Además, calificar por competencias se presenta como una estrategia eficaz, teniendo en cuenta las diferencias individuales de los alumnos y determinando la calificación en función del cumplimiento de los objetivos, valorando también su dedicación y esfuerzo.

Conclusiones

La implementación de estrategias de enseñanza en línea para docentes de la carrera de pedagogía de la actividad física y el deporte es esencial para adaptarse a los entornos educativos contemporáneos y maximizar la eficacia del aprendizaje a distancia. La diversificación de actividades, desde sesiones virtuales interactivas hasta proyectos de investigación en línea, permite a los estudiantes participar activamente y aplicar conceptos teóricos en contextos prácticos. Las estrategias propuestas para las prácticas lúdicas, gimnásticas, corporales expresivo-comunicativas, deportivas, de construcción de la identidad corporal y de relaciones entre prácticas corporales y salud, en el contexto de la educación física buscan aprovechar las tecnologías de manera innovadora. El uso de juegos virtuales, desafíos en línea, clases y proyectos creativos permite a los estudiantes participar activamente desde sus hogares. De igual manera, se destaca la importancia de adaptar las prácticas a la modalidad virtual, promoviendo la participación, la creatividad y la construcción de una comunidad virtual de aprendizaje. Además, se enfatiza la integración de aplicaciones interactivas, videoconferencias y proyectos culturales para enriquecer las experiencias de aprendizaje. La utilización de herramientas como aplicaciones móviles deportivas y análisis de la técnica demuestra cómo las TIC pueden complementar la enseñanza, brindando oportunidades para la personalización del aprendizaje y el seguimiento del progreso. La flexibilidad y la adaptabilidad son clave en este contexto en línea, donde actividades como competiciones virtuales,

desafíos de estilo de vida saludable y análisis éticos promueven la participación y el pensamiento crítico. Se resalta la necesidad de cambiar la percepción de las TIC como obstáculo, mostrando su capacidad para mejorar la calidad y la accesibilidad de la educación física. Por último, se sugiere la capacitación continua de los docentes y la colaboración entre instituciones educativas y profesionales especializados para garantizar una integración efectiva de las tecnologías en la enseñanza de la educación física.

Referencias

1. Alfonzo, A. E., Henríquez, L. C., & Alcívar, L. J. (2020). Estrategias didácticas para la efectividad de la educación física: un reto en tiempos de confinamiento. *REFCaLE: Revista Electrónica Formación Y Calidad Educativa*. ISSN 1390-9010, 8(3), 191–206. <https://refcale.uleam.edu.ec/index.php/refcale/article/view/3260>
2. Almonacid-Fierro, A., Vargas, R., Mondaca-Urrutia, J., & Sepúlveda Vallejos, S. (2021). Prácticas profesionales en tiempos de pandemia COVID-19: Desafíos para la formación inicial en profesorado de Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (42), 162-171. <http://200.9.234.120/handle/ucm/3731>
3. Benenaula-Rodas, J., & Bayas-Machado, J. C. B. (2021). La Educación Física en Confinamiento Covid-19. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 6(2), 51-80. <http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v5i5.1228>
4. Brito, F. D. (2022). Metodologías Activas mediante TIC en Educación Física para tiempos de covid-19. *MENTOR Revista de investigación Educativa y Deportiva*, 1(3), 328–345. <https://doi.org/10.56200/mried.v1i3.3470>
5. Del Carmen, G. (2016). Las prácticas corporales expresivas en la formación del profesorado en Educación Física. *Cartografías del Sur. Revista de Ciencias, Artes y Tecnología*, (4). <https://pdfs.semanticscholar.org/42d9/851315a93606abade3c94aa0f467a30085aa.pdf>
6. Ding, Y., Li, Y., & Cheng, L. (2020). Application of Internet of Things and virtual reality technology in college physical education. *Ieee Access*, 8, 96065-96074. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2020.2992283>
7. Eta, M. J. D., & Juezan, G. I. (2023) Online Learning Modalities and Academic Performance in Physical Education Students During Covid–19 Pandemic. *International*

- Journal of Multidisciplinary Research and Publications, 6(6). <https://ijmrp.com/wp-content/uploads/2023/12/IJMRAP-V5N10P106Y23.pdf>
8. Fernández, A. R. (2021). Las Tic y las estrategias de enseñanza en las clases virtuales en la carrera de licenciatura en educación física y entrenamiento deportivo durante el covid 2020 – 2021. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(6), 13075-13092. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i6.1308
 9. Gómez, I., Castro, N., & Toledo, P. (2015). Las Flipped Classroom a través del Smartphone: Efectos de su experimentación en educación física secundaria. *Prisma Social: revista de ciencias sociales*, 15, 296-352. <https://www.redalyc.org/pdf/3537/353744533009.pdf>
 10. González-Calvo, G., Barba-Martín, R. A., Bores-García, D., & Hortigüela-Alcalá, D. (2022). The (virtual) teaching of physical education in times of pandemic. *European Physical Education Review*, 28(1), 205-224. <https://doi.org/10.1177/1356336X211031533>
 11. Marcillo, J. C., Núñez, L., Acuña, M. C., & Beltrán, M. A. (2020). El desarrollo de los enfoques curriculares de educación física a través del aprendizaje cooperativo. *Educare*, 24(2), 145-166. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v24i2.1324>
 12. Medina, S. V., Loaiza, L. E., Rodríguez, J. S., & Ortiz, P. G. (2023). La clase de Educación Física a través de la modalidad virtual en el contexto ecuatoriano. *ConcienciaDigital*, 6(1.4), 685-700. <https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v6i1.4.2022>
 13. Ministerio de Educación de Ecuador. (2016). Currículo de EGB y BGU- Educación Física <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/08/EF-completo.pdf>
 14. Ministerio de Educación de Ecuador. (2018). Guía de estrategias metodológicas para Educación Física en EGB-BGU. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/01/GUIA-METODOLOGICA-EF.pdf>
 15. Pillajo, M. (2022). La enseñanza de la educación física virtual en tiempos de covid-19: Revisión sistemática. *EmásF: revista digital de educación física*, (74), 182-196. https://emasf.webcindario.com/La_ense%C3%B1anza_de_la_EF_virtual_en_tiempos_de_covid_19.pdf
 16. Rodríguez, J. F. (2021). Estrategia lúdica que estimule la motivación en el subnivel básico superior durante la clase de Educación Física, modalidad online (Tesis de Maestría, Universidad de Guayaquil). <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/56497>

17. Reyes, A., & Romero, C. A. R. (2021). Educación Física en tiempos de pandemia y confinamiento. Santiago de Chile: Universidad Adventista de Chile. <https://www.researchgate.net/publication/349059570>
18. Soto-Lagos, R. (2018). Deporte, Prácticas Corporales, vida saludable y buen vivir: Un Análisis crítico para una nueva praxis. *The Journal of the Latin American Socio-cultural Studies of Sport (ALESDE)*, 9(1), 29-44. <https://revistas.ufpr.br/alesde/article/view/61305/36045>
19. Valencia, J. E. (2021). Estrategias didácticas en los procesos de enseñanza de la educación física escolar mediadas por las TIC durante el confinamiento por COVID 19. *Revista Internacional De Pedagogía E Innovación Educativa*, 2(1), 73–100. <https://doi.org/10.51660/ripie.v2i1.69>
20. Vanegas, J., & Aldás, H. (2021). Estrategias Innovadoras para el Desarrollo Motriz en la Educación Física. Bloque Curricular Prácticas Gimnásticas. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 6(2), 623-648. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/36607/1/documento.pdf>
21. Ventura, J. L. (2022). Uso de las TIC a partir de una Estrategia de Enseñanza Aplicada en la Educación Física [Tesis de Maestría, Universidad Estatal del Sur de Manabí]. <http://repositorio.unesum.edu.ec/handle/53000/3997>
22. Victoria, C. (2020). Herramientas TIC para la gamificación en Educación Física. *Eduotec: Revista electrónica de tecnología educativa*. <https://hdl.handle.net/11162/236943>
23. Talero, E. A., & Guarnizo, N. (2022). El currículo de la educación física en modalidad e-learning y b-learning durante el confinamiento. *Acción Motriz*, 27(1), 57–65. <https://www.accionmotriz.com/index.php/accionmotriz/article/view/175>.

© 2024 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0)

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).