

Adecuación curricular del plan de estudios y plan de aula del área de Educación Física, Recreación y Deportes incorporando las TIC en una institución educativa de básica secundaria del municipio de Quinchía-Risaralda.
Ricardo Alonso Vásquez Vinasco – Wilmar Ospina Mondragón

Adecuación curricular del plan de estudios y plan de aula del área de Educación Física, Recreación y Deportes incorporando las TIC en una institución educativa de básica secundaria del municipio de Quinchía-Risaralda¹

Curricular adaptation of the study plan and classroom plan, in the area of Physical Education Recreation and Sports incorporating TIC in a secondary school educational institution in the municipality of Quinchía-Risaralda

Ricardo Alonso Vásquez Vinasco*
Universidad Católica de Pereira

Primera versión recibida: 03 de febrero de 2024. Versión. final aprobada el xx de xxxx de xxxx

Resumen

El uso excesivo de teléfonos móviles en la vida cotidiana del estudiante en la actualidad se ha convertido en una dificultad para los docentes de todas las áreas, hasta llegar al punto de ser prohibido este dispositivo en la escuela. Sin embargo, más que un factor negativo, la incorporación de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC) y sus recursos digitales, debe ser una oportunidad de aprendizaje, adaptación curricular y el uso de una mejor didáctica, en este caso para la educación física escolar.

En el presente artículo se expone, además de la contribución curricular, como solución a una dificultad del plan de mejoramiento institucional en cuanto a nuevas alternativas didácticas, la promoción del aprendizaje autónomo con actividades semipresenciales y de participación del núcleo familiar, basado en un uso pedagógico de las TIC en el plan de aula, mallas curriculares y plan de estudios del área de Educación Física, Recreación y Deportes, en una institución educativa del departamento de Risaralda, Colombia. El estudio permite, a manera cualitativa, revisar la incidencia de la alternativa curricular y su explotación didáctica de refuerzo en los contenidos de dicha área y las observaciones hechas nos permiten determinar el impacto positivo y negativo en su uso, explicando bondades y dificultades encontradas por docentes, padres de familia y estudiantes, y su experiencia en el uso de estas herramientas digitales.

* Ricardo Alonso Vásquez. Licenciado en Educación Física y Recreación, Universidad de Caldas. Especialista en Alta Gerencia y Desarrollo Deportivo, Fundación Universitaria del Área Andina, ricardoalonso1978@hotmail.com, [link de ORCID](#): y [Google Académico](#)

Palabras claves: Tecnologías de la información y de la comunicación (TIC), educación física, nutrición, ejercicios *on line*, herramientas digitales, adaptación curricular, plan de mejoramiento institucional.

Abstract

The excessive use of mobile phones in the daily life of students today has become a difficulty for teachers in all areas, to the point of being prohibited in school. However, more than a negative factor, the incorporation of information and communication technologies (ICT) and their digital resources should be an opportunity for learning, curricular and didactic adaptation in this case for school physical education.

This article presents: in addition to the curricular contribution, as a solution to a difficulty in the institutional improvement plan in terms of new didactic alternatives; the promotion of autonomous learning with blended activities and family participation, based on the pedagogical use of ICT in the classroom plan, curricular frameworks and study plan, in the area of physical education, recreation and sports, in an Educational Institution from the Department of Risaralda in Colombia. The study allows us to qualitatively review the incidence of the curricular alternative and its didactic exploitation of reinforcement in the contents of said area. Its results allow us to determine the positive and negative impact on its use, explaining benefits and difficulties encountered by teachers, parents. of Family and students and their experience in the use of these digital tools.

Key words: Information and Communication Technologies (TIC), physical education, nutrition, online exercises, digital tools, curricular adaptation, institutional improvement plan.

Para citar este artículo: Vásquez, Ospina. (2024). “Adecuación curricular del plan de estudios y plan de aula del área de Educación Física, Recreación y Deportes incorporando las TIC en una institución educativa de básica secundaria del municipio de Quinchía-Risaralda. Ricardo Alonso Vásquez Vinasco.”. En: Grafías Disciplinares de la UCP, N.^o XX: p. inicio-p. final.

Introducción

La Educación Física como área obligatoria está basada principalmente en el conocimiento del cuerpo y de sus alternativas frente al movimiento, así como la relación entre hábitos y actitudes respecto a la actividad física, la salud o el deporte en la vida cotidiana; igualmente, en cuanto al fortalecimiento de actividades enfocadas al perfeccionamiento de habilidades motrices, aprendizaje de destrezas, hábitos de nutrición y competencias corpóreas con el propósito de contribuir a la utilización activa del tiempo libre y al mejoramiento de la calidad de vida. “La escuela no escapa a las transformaciones de la sociedad en la que se encuentra inmersa, aunque a menudo su evolución, lenta y compleja, se ve abocada a un desfase entre lo que ésta ofrece y lo que la sociedad reclama” (Gros, 1987, citado por Caplonch, 2005, p. 18).

Las nuevas generaciones vienen enfrentando la transformación de varios paradigmas. La incorporación a gran escala de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC) en todos los ámbitos de la vida cotidiana, han implantado un cambio de mentalidad en las personas,

y por supuesto, en los estudiantes en el contexto educativo, ya que se vislumbra que el uso de móviles y ordenadores no significa necesariamente que estos se estén usando con fines pedagógicos o didácticos, al respecto Becoña (2006) menciona que: “Aspectos tan importantes como el sedentarismo, la obesidad o la ausencia de hábitos saludables en la alimentación o la distorsión de la realidad están siendo algunas de las consecuencias del uso inapropiado de las TIC” (p. 29).

La Educación Física en la básica secundaria en Colombia está orientada al reforzamiento de competencias de tipo motriz, axiológico y expresivo corporales, que indiscutiblemente conducen al desarrollo de procesos de planificación, de la propia actividad física y el aprendizaje autónomo frente al ejercicio corporal, la nutrición y dietética, fundamentos técnicos y teóricos de los deportes que velan por el desarrollo de capacidades condicionales y capacidades coordinativas, entrenamiento deportivo, entre otros contenidos que buscan la incorporación de un modo de vida activo escolar y extraescolar en contra de toda forma de sedentarismo, producto de la inactividad o una mala utilización de avances técnicos y tecnológicos en la realización de tareas y actividades diarias.

Se debe pensar entonces que para contrarrestar ese uso inadecuado de la tecnología debe utilizarse la escuela como escenario de práctica con una alternativa curricular que posibilite la creación de un binomio necesario: vincular la tecnología y la Educación Física con elementos integrativos y acciones pedagógicas que permitan el adecuado uso de dispositivos móviles tanto por los docentes como por los estudiantes; así es posible usar las cámaras digitales para el registro de ejercicios y su posterior análisis, participar de un blog con ejercicios *on line*, observar contenidos multimedia y programas en dispositivos como *widgets*, *software* y Apps; incluso, prestar un servicio en cuanto a la salud al monitorizar la frecuencia en la actividad física, programadores nutricionales, etcétera (Sebastiani *et al.*, 2019).

Muchas investigaciones fundamentan que la motivación frente al uso de las TIC es uno de los factores más importantes para aumentar la actividad física (Parra, Gómez y Pintor, 2014; Rhodes, Janssen, Bredin, Warburton y Bauman, 2017). La incorporación de las TIC al área de Educación Física supone un desafío para los docentes actuales, pues se está dando una nueva reforma pedagógica que puede promover una mejoría en los procesos de conexión a la actividad física y el deporte (Monroy, 2010).

Igualmente, no se puede pretender que todos los estudiantes tengan fácil acceso a estos recursos debido a que es complejo que las instituciones educativas de municipios de baja categoría dispongan de los recursos económicos suficientes para dotarlos. Existe una discordancia en la educación actual porque los alumnos viven inmersos en una realidad tecnológica, que en algunos casos llega a influir en su modo de actuar (Cantillo *et al.*, 2012); sin embargo, dicha tecnología no es usada de una forma adecuada en la mayoría de los casos ni con algún propósito pedagógico que les permita aprender, con estas herramientas, temáticas que se desarrollan en la escuela.

Es quizá, por tal razón, que se encuentran posturas en contra de la incorporación de dichas TIC en los procesos escolares, especialmente por parte de docentes, debido a la asociación de su uso con la falta de atención, circunstancia que conlleva a que los alumnos no tengan en su poder elementos solo con recursos educativos, sino que corran el riesgo de encontrarse en lugares

diferentes o distractores, lejanos a la materia que se esté impartiendo en clase (Monge y Galisteo, 2013).

A partir de aquí se planteó, en función del contexto escolar, el uso apropiado de las TIC en el área de Educación Física, tanto en horas clase como en el trabajo autónomo del estudiante en casa, con el fin de fomentar el aprendizaje y, promover al máximo, el tiempo de práctica motriz del que se disponga (Orteu Navés, 2011).

Con este ejercicio investigativo, se buscó establecer el impacto de una adaptación curricular al plan de estudios, plan de aula y mallas curriculares, de acuerdo con los niveles del área de Educación Física, Recreación y Deportes. A partir de la incorporación del uso de las TIC como herramienta didáctica, por parte de los estudiantes de básica secundaria de una institución educativa del Municipio de Quinchía, en el departamento de Risaralda, Colombia, se pudo dar solución a una acción diagnosticada en el plan de mejoramiento Institucional, enmarcado en la Guía 34 para el mejoramiento Institucional (MEN 2008) frente al proceso denominado Gestión Académica, Proceso de prácticas pedagógicas, Componente relacionado con las opciones didácticas para las áreas y uso articulado de los recursos para el aprendizaje. Igualmente, se le garantiza el cumplimiento al manual a la Resolución No 09317: “*Por la cual se adopta el Manual de Funciones, Requisitos y Competencias para los cargos de directivos docentes y docentes del sistema especial de carrera docente, y se dictan otras disposiciones*” frente al docente de aula o de conocimiento: administrativa y financiera, administración de la planta física y de los recursos; cumpliendo las funciones de: (1) Utilizar los recursos tecnológicos y de apoyo pedagógico de la institución para el desarrollo de su práctica en el aula, (2) Proponer y justificar la integración de nuevos recursos a la institución que potencian la práctica pedagógica en el aula. (3) Aprovechar y explorar continuamente el potencial didáctico de las TIC teniendo en cuenta los objetivos y contenidos de la educación secundaria y media.

Discusión

Como estrategia didáctica se adaptó un *Google Site* escolar en Educación Física con contenido digital, para uso de estudiantes y su posterior evaluación a través de entrevistas individuales de formularios digitales, analizando variables como aceptación, acceso y pertinencia. Estos instrumentos también permitieron evaluar aspectos como el nivel de uso y competencia digital, el grado de satisfacción e implicación, los cambios en los procesos educativos o los resultados académicos (Ávila-Fajardo y Riascos, 2011).

Con la aplicación del sitio en *Google* se logró establecer, como las TIC, pueden facilitar la continuidad de la educación y el aprendizaje en el área de Educación Física (Carro Nava 2022), así como potenciar las competencias y habilidades de los estudiantes para adaptarse a los cambios sociales y tecnológicos. De hecho, se pudo identificar una estrategia práctica para integrar las TIC a los contenidos y a las metodologías propias de la Educación Física, la Recreación y los Deportes, teniendo en cuenta necesidades e intereses de los alumnos e implementando una adecuación en el plan de estudios como guía que orienta la organización curricular y la evaluación diagnóstico-formativa; esta acción pedagógica se apoyó en los lineamientos y estándares del Ministerio de Educación Nacional (MEN), lo que favoreció el desarrollo integral, el aprendizaje significativo, el desarrollo competencias y habilidades, la integración de

Adecuación curricular del plan de estudios y plan de aula del área de Educación Física, Recreación y Deportes incorporando las TIC en una institución educativa de básica secundaria del municipio de Quinchía-Risaralda. Ricardo Alonso Vásquez Vinasco – Wilmar Ospina Mondragón

contenidos digitales en el proceso de enseñanza-aprendizaje y, en especial, el impacto que pueda tener la generación de habilidades para la vida desde lo motriz a partir del despliegue tecnológico.

Pero la introducción de las TIC al área de Educación Física es reciente (Prat y Camerino, 2012), y su incorporación es un reto para los docentes al suponer una innovación pedagógica que puede mejorar los procesos de adherencia a la actividad física (Área, 2002; Caplonch, 2007; Castro Lemus, 2007; Monroy Antón, 2010). Por ejemplo, existen posibilidades por medio de las redes sociales y aplicaciones móviles para incentivar la participación de los alumnos en actividades deportivas extraescolares.

Con la incorporación de las TIC a áreas como la de Educación Física emergió la necesidad de adaptar el plan de estudios a las exigencias actuales del contexto (sociedad, mercado laboral, ocio), así como a las necesidades e intereses del estudiante (aprendeencasa.mx/plan, 2020).

Buscar que este plan de estudios tenga actividades multivariadas, que propendan por una formación integral enfocada a todas las dimensiones y competencias que se abordan en la Educación Física, Recreación y Deporte, desde el componente físico, mental, así como el axiológico y social, son el sustento de este trabajo investigativo, en el que se utilizaron herramientas *on line* en un *Google Site* que permitió el desarrollo de las capacidades físicas condicionales, aspectos teóricos y prácticos de los diferentes deportes, nociones básicas nutricionales, eventos deportivos, redes sociales institucionales, plataforma de notas, reglamentos deportivos, entre otros.

Las TIC han transformado muchos aspectos de nuestra vida, incluida la forma en que aprendemos y enseñamos. Algunas de las razones por las cuales es crucial incorporar dichas herramientas tecnológicas a los planes de estudio de Educación Física son:

1. **Promoción de la participación activa:** éstas ofrecen herramientas interactivas que pueden motivar a los estudiantes a participar activamente en las clases de educación física. Juegos, aplicaciones móviles y dispositivos electrónicos facilitan la práctica de actividades físicas y ayudan a los educandos a monitorear su progreso y desempeño.
2. **Acceso a información actualizada:** permiten acceder fácilmente a recursos en línea, como videos, tutoriales, artículos y programas de entrenamiento. Esto brinda a los profesores y alumnos la posibilidad de acceder a información actualizada y diversa, lo que enriquece el proceso de aprendizaje y facilita la investigación en temas relacionados con la Educación Física.
3. **Personalización del aprendizaje:** ofrece la oportunidad de adaptar el contenido educativo a las necesidades individuales de los estudiantes. A través de aplicaciones y plataformas en línea, los profesores pueden diseñar actividades personalizadas que se ajusten al nivel de habilidad y a los intereses de cada estudiante, lo que facilita un aprendizaje más significativo y motivador.

4. **Fomento de la colaboración y la comunicación:** brindan herramientas que promueven la colaboración entre los mismos educandos, la comunicación entre docentes y alumnos mejora, y la interacción con expertos en el campo de la educación física es fundamental para el desarrollo de los procesos de esta área. La utilización de plataformas en línea, foros de discusión y redes sociales educativas, facilita la participación activa, el intercambio de ideas y la retroalimentación constructiva.

En un mundo cada vez más digital es esencial que los estudiantes adquieran habilidades relacionadas con el uso de las TIC. La incorporación de estas tecnologías en los planes de estudio de Educación Física brinda a los jóvenes la oportunidad de desarrollar competencias digitales, como el manejo de *software* y aplicaciones, la búsqueda de información en línea de manera crítica y responsable, y el uso adecuado de dispositivos tecnológicos (Hurtado, 2022).

En resumen, la actualización de los planes de estudio en Educación Física, a través de las TIC, ofrece numerosos beneficios como la promoción de la participación activa, el acceso a información actualizada, la personalización del aprendizaje, el fomento de la colaboración y la comunicación, y el desarrollo de habilidades digitales. Estas ventajas contribuyen a mejorar la calidad de la Educación Física y a preparar a los estudiantes para enfrentar los desafíos de una sociedad cada vez más digitalizada.

Frente a las ventajas de usar las TIC en el área Educación Física se deben tener en cuenta características como la inmediatez, la flexibilidad horaria, la adaptabilidad (individual del alumnado), la interactividad, el trabajo interdisciplinario y el uso de los multiformatos (Prat, Camerino, Coiduras y Jordi, 2013). De acuerdo con los enunciados expuestos, se diseñó como herramienta de apoyo a esta investigación un *Google Site* escolar de fácil acceso por parte de los estudiantes, el cual se llamó “**IENER STAR**” (<https://sites.google.com/ucp.edu.co/iener-start/inicio>), un sitio web interactivo con el propósito de permitir la creación, la adaptabilidad curricular, la ejecución de ejercicios físicos, el mejoramiento de salud alimentaria y el compartimiento de contenidos digitales de manera rápida y sencilla por medio de los cuales todos pudimos aprender (docente y estudiantes).

Figura 1. Componentes del Google Site: IENER STAR



Adecuación curricular del plan de estudios y plan de aula del área de Educación Física, Recreación y Deportes incorporando las TIC en una institución educativa de básica secundaria del municipio de Quinchía-Risaralda. Ricardo Alonso Vásquez Vinasco – Wilmar Ospina Mondragón

En la plataforma y con la participación de los estudiantes que se vincularon a algunos componentes relacionados específicamente con: (1) Antropometría (índice de masa corporal, peso y talla). (2) Métodos de Entrenamiento Funcional (tábata, Crossfit,). (3) Nutrición y dietética, (4) Fundamentación Deportiva (ajedrez, fútbol, fútbol de salón, etcétera). (4) Redes Sociales del Área de Educación Física. (5) Aplicación *on line* con los resultados de los torneos deportivos, (6) Reglamentos Deportivos. (7) actividades recreativas para mejorar la coordinación. (8) plataforma institucional para la consulta de las notas y valoraciones. (9) Consulta de la gestión académica de la Institución (horizonte institucional, planes de estudio, mallas curriculares, proyectos pedagógicos, rubricas de evaluación, entre otros)

Este proceso fue realizado como componente del período académico y se incorporó en las mallas curriculares del área de Educación Física, Recreación y Deporte para los diferentes niveles por grados que tuene el plantel educativo.

Figura 2. Modelo de malla curricular (adaptación) con la incorporación de las TIC en sus contenidos



INSTITUCIÓN EDUCATIVA NÚCLEO ESCOLAR RURAL
RESOLUCIÓN APROBACIÓN DE ESTUDIOS N°. 111. 20 DE FEBRERO DE 2007
MODIFICADA MEDIANTE LA RESOLUCIÓN 161 DEL 31 DE ENERO DE 2017
TIANR 16659400021401 NIT 891401681-1

GRADO: 10º y 11º: Nombre de la Unidad: Preparación Física general y Salud III				
MALLA CURRICULAR DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES SEDE NUCLEO ESCOLAR RURAL				
DOCENTE: Ricardo Alonso Vásquez V.	ÁREA: Educación Física Recreación y Deportes	PROYECTO: Aprovechamiento del tiempo libre	NIVEL: 5 (10º- 11º)	PERIODO: 1
COMPETENCIAS GENERALES				
COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL		
Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.	Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.	Reconozco la importancia de la práctica de actividad física en mi salud y calidad de vida		
COMPETENCIAS CIUDADANAS				
CONVIVENCIA Y PAZ	PARTICIPACIÓN Y RESPONSABILIDAD DEMOCRÁTICA	PLURALIDAD, IDENTIDAD Y VALORIZACIÓN DE LAS DIFERENCIAS		
- Analiza críticamente distintas formas de ejercer el liderazgo en la historia y en la actualidad y opta por aquellas que propicien la convivencia pacífica	Conozco y sé usar los mecanismos constitucionales de participación que permiten expresar mis opiniones y participar en la toma de decisiones políticas tanto a nivel local como a nivel nacional.	Expreso rechazo ante toda forma de discriminación o exclusión social y hago uso de los mecanismos democráticos para la superación de la discriminación y el respeto a la diversidad.		
NUCLEOS DE FORMACIÓN				
CUERPO PERCEPCIÓN Y PSICOMOTRICIDAD	EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN CORPORAL	ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	PRACTICAS DEPORTIVAS Y RECREATIVAS	
Propone talleres de interiorización grupales (relajación, sensibilización e integración).	Prepara en grupos un montaje rítmico de baile aeróbico, para presentar en el curso	Realiza con mis compañeros las tablas comparativas de test o evaluaciones de condición, realizados para la condición física	Elabora un plan de acciones motrices lúdico-recreativas y deportivas para el disfrute del tiempo libre en familia.	
DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	Desarrollar capacidades físicas relacionadas con el equilibrio, la coordinación, el ajuste postural, valencias físicas, habilidades motoras, que le permitan tener un estado físico óptimo aportando a la conservación y mejoramiento de la salud.			
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS				
COMPETENCIA	COMPONENTE	INDICADORES O DESEMPEÑOS		
- Identifica y reconoce los principios básicos de la preparación física, y sus efectos físicos y psicológicos.	EXPRESIVO CORPORAL MOTRIZ AXIOLÓGICO CORPORAL	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar las capacidades físicas. A través de actividades y preparación multivariada - Manejar de manera clara y concisa conceptos acerca de los diferentes contenidos de las capacidades físicas condicionales, aplicándolos en diferentes momentos de la vida cotidiana - Realiza un montaje de una sesión de entrenamiento de interval training, Crossfit o circuitos físicos. - Reconoce los componentes de una sesión de entrenamiento físico, valido para su uso en la vida cotidiana 		

Adecuación curricular del plan de estudios y plan de aula del área de Educación Física, Recreación y Deportes incorporando las TIC en una institución educativa de básica secundaria del municipio de Quinchía-Risaralda. Ricardo Alonso Vásquez Vinasco – Wilmar Ospina Mondragón

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA NÚCLEO ESCOLAR RURAL RESOLUCIÓN APROBACIÓN DE ESTUDIOS N°. 111. 20 DE FEBRERO DE 2007 MODIFICADA MEDIANTE LA RESOLUCIÓN 161 DEL 31 DE ENERO DE 2017 DANE 16650400071301 NIT 801401681-1				
TEMÁTICAS O CONTENIDOS				
<ul style="list-style-type: none"> • Mantenimiento de las Capacidades y habilidades en el Acondicionamiento físico relacionado con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza en resistencia. • Proyección de Videos deportistas destacados Afro en la Historia y foro de sus condiciones excepcionales físicas (Ley 70 de 1993 – Decreto 1122 de 1998) • Métodos de Entrenamiento Deportivo basados en la intensidad del ejercicio. • Aprendizaje de Conceptos generales de educación física ligados a la actividad deportiva y salud. • Utilización de Test Deportivos Motores • Antropometría básica • Uso de las TICS para el mejoramiento de la Preparación Física General 				
• CRITERIOS DE EVALUACIÓN				
RECORDAR	ENTENDER	APLICAR	ANALIZAR	CREAR
Conversatorio sobre los principios de la preparación física y la trayectoria personal desde su infancia	Explicar la forma como la preparación física incide en la vida diaria de cada individuo y afecta su desempeño	Los estudiantes practican ejercicios y actividades físicas que contribuyen a un mejor desempeño individual y colectivo	El estudiante interioriza la importancia que tiene la preparación física para su salud y para su vida diaria	Los estudiantes pueden crear planes básicos de preparación individual que sirvan para mejorar su desempeño físico
OBSERVACIONES				

Producto de la interacción con la plataforma y en el marco de las actividades fijadas, se denotó una amplia aceptación y participación de los estudiantes, en especial con la vinculación de los integrantes de la familia y el trabajo colaborativo en el desarrollo de nuevas alternativas de aprendizaje y de abordaje didáctico, enmarcados en el plan de estudios, definido, éste último, como el esquema estructurado de las áreas obligatorias y fundamentales con sus respectivas asignaturas, las cuales forman parte del currículo de los establecimientos educativos (MEN, 2002).

Frente a la adaptación curricular se observó que los alumnos aumentaron el conocimiento y desempeño técnico motriz y axiológico corporal, puesto que las rúbricas de evaluación, aprendizaje personal, contenidos del plan de estudios y el plan de aula, así como el cumplimiento de las mallas curriculares para la vigencia, sustentaron los objetivos esperados a través de las encuestas de satisfacción individuales realizadas por los actores (participantes) de este proyecto.

Es importante aclarar y hacer énfasis que esta investigación tuvo un corte social o cualitativo, cuya intencionalidad buscó apuntarle al esfuerzo por comprender la realidad social en la institución educativa en una de sus áreas fundamentales (Educación Física) como fruto de un proceso de construcción dialógica, visto a partir del sentir de sus protagonistas y, por ende, desde sus aspectos particulares, varios de los cuales denotaron una gran mejoría (Sandoval, 2002). El análisis descriptivo (encuesta de satisfacción) se efectuó aplicando un cuestionario entrevista individual (*Google Forms*) sobre el impacto del proceso orientado y, para determinar la motivación y satisfacción en torno a las prácticas pedagógicas desarrolladas con la ayuda de estas herramientas tecnológicas, se analizó de forma global, a manera de consulta a padres de familia, estudiantes y algunos docentes del plantel sobre su concepto acerca del contenido adelantado, digitalmente, en el área de Educación Física.

La población representativa, perteneciente a la Institución Educativa Núcleo Escolar Rural de básica secundaria, del Municipio de Quinchía, tuvo una participación de 118 estudiantes, de los grados 6° a 11° del plantel educativo que acceden en su currículo y programa académico semanal a 1 o 2 horas de Educación Física, según su nivel.

Adecuación curricular del plan de estudios y plan de aula del área de Educación Física, Recreación y Deportes incorporando las TIC en una institución educativa de básica secundaria del municipio de Quinchía-Risaralda. Ricardo Alonso Vásquez Vinasco – Wilmar Ospina Mondragón

Figura 1. Fotografía de evaluación individual acerca de la percepción de los estudiantes (Google Docs).

The screenshot shows a Google Docs survey titled "Uso de las TIC'S en Educación Física Recreación y Deporte IENER 2023". The title is displayed in a large, bold, black font at the top of the document. Below the title, there is a subtitle in a smaller black font: "Percepción de la Comunidad Educativa, en la aplicación el Plan de Estudios 2023, del USO de las TICS en el Área de Educación Física, Recreación y Deporte, de Secundaria de la I.E. Núcleo Escolar Rural de Quinchia". The main content area features a background image of various sports equipment, including a soccer ball, a basketball, a baseball, and a football. At the top of the page, there are navigation icons and tabs for "Preguntas" (Questions), "Respuestas" (Responses), and "Configuración" (Configuration). The "Respuestas" tab is selected, showing a count of 118 responses. There are also icons for a clock, a person, and a downward arrow. On the right side, it says "Puntos totales: 0".

Del documento se evidenció el diligenciamiento de 118 de respuestas en total, 80 de ellas fueron atendidas por parte de estudiantes, correspondiente al 68,4%. Dicho documento se envió a través de las listas de difusión por la aplicación Wathsapp por parte de los directores de grupo.

A la par, 34 padres de familia o acudientes que corresponde a un 29,1% apoyaron el proceso de formación de sus hijos y, con sus respuestas acerca de su experiencia, se sintieron satisfechos con el uso de las TIC en el área de Educación Física en el plantel.

De los 11 docentes que integran la planta de la institución, solo 3 respondieron la encuesta valorativa del proceso. El objetivo de la encuesta, inicialmente, consistió en indagar acerca de su rol en la institución educativa, es decir, si era docente, estudiante, padre de familia o acudiente.

En la primera pregunta se consultó si se tuvo acceso y se conoció la plataforma de Educación Física "**IENER <STAR**" de la Institución educativa; si la respuesta era afirmativa, se desplegaba otra opción de respuesta frente a ello. Las referencias enunciadas y más destacadas por los evaluados, estaban relacionadas con:

...“Datos sobre alimentación saludable”, “una ayuda educativa”, “bienestar y fomento del ejercicio y los buenos hábitos en cuanto a la alimentación y deporte”, “una buena opción”, “una calculadora del índice de masa corporal”, “hacer tábatas”, “página web y acceso al facebook”, “un elemento para hacer ejercicios”, “una alternativa de talleres para las clases de educación física”, “sitio donde nos podemos asesorar bien, es una aplicación donde se dan a conocer las tics en el área de educación física”. “Es una plataforma dinámica y significativa para la enseñanza y aprendizaje en torno al deporte y la salud alimentaria”, “Es una plataforma página donde se puede interactuar con contenidos de educación física”, “es la plataforma nos permite darnos cuentas de las actividades deportivas que se desarrollan en la institución”,

“plataforma para el afianzamiento de los contenidos de la área de educación física en la IENER” “Una plataforma buena para trabajar en la casa ya que nos ayuda con la salud” “Podemos acceder a las notas de los estudiantes”, “Apoyo de contenidos curriculares en educación física” “Trabajo de consulta hecho por mi profesor de educación Física” “plataforma que nos ayuda a saber algo más de los que vemos en Educación Física” “una alternativa divertida para apoyar en el aprendizaje de nuestros hijos”

En la segunda cuestión se preguntó acerca de que si les agrado el trabajo realizado a través de las TIC en Educación Física. Ante este interrogante, la mayoría respondió de manera afirmativa.

Se indagó, en la tercera pregunta, acerca del acceso o facilidad a herramientas tecnológicas para realizar los contenidos del sitio “IENER STAR”. Las personas que respondieron negativamente mencionaron que la mayoría de las dificultades obedecieron a no poder acceder fácilmente al sitio ya que no es una página *web* normal; otros hablaron acerca de no contar con acceso a internet o dispositivos tecnológicos para desarrollar sus contenidos; algunos mencionaron tener problemas de señal por vivir en zona rural y un tanto más contestó definitivamente no conocer la plataforma.

La cuarta pregunta versó en torno a si creían que el uso de herramientas tecnológicas en la Educación Física era importante y necesaria. Las personas que respondieron refrendaron que es demasiado importante, pues en este caso hubo la totalidad de respuestas fueron afirmativas.

En quinto lugar, frente el nivel de satisfacción, las personas evaluadas, en una escala valorativa de 1 a 5, siendo este último la valoración más alta, en su gran mayoría optó por definir el trabajo apoyado en las TIC discurría entre excelente y bueno; sin embargo, una importante cantidad de evaluados determinó que la alternativa curricular estaba entre los conceptos de regular, deficiente o poco importante.

La sexta pregunta cuestionó acerca de que tipo de elementos tecnológicos posee para futuros ejercicios y en su mayoría manifestaron contar con teléfono móvil inteligente, seguido de computadores, ya sea de mesa o portátiles, muy a la par con *Smartv*.

Finalmente, del total de evaluados, en su mayoría manifestaron tener en sus casas acceso al servicio internet, frente a casi 17 de ellos que respondieron no tener acceso a este.

A manera de discusión, se puede concluir que con este ejercicio investigativo, a partir de una ruta metodológica cualitativa de observación participación, es importante inferir que la incorporación de las TIC de manera efectiva en el currículo, plan de aula y plan de estudios de la Institución Educativa Núcleo Escolar Rural de Quinchía-Risaralda, no dista de lo que han establecido diversos autores como Sigalés, Mominó, Meneses y Badia (2008), quienes indican que el proceso de integración de las TIC en las aulas de educación física no tiene un uso muy constante, ni ha referenciado cambios pedagógicos significativos. Lo que también expresó Ferreres Franco (2011). Se puede entonces dilucidar que si bien es cierto a los estudiantes les agrada en su gran mayoría los contenidos curriculares apoyados en elementos tecnológicos, si dichos contenidos no son referidos en el plan de aula, es decir, casi que de obligatorio cumplimiento, los resultados frente a su uso seguirán siendo bajos.

Es preponderante mencionar que los docentes del sector no contamos con una relevante evidencia de innovación y adaptación a las nuevas exigencias de la sociedad que determinen la necesidad de integrar, progresivamente, las TIC en el área de Educación Física con un planteamiento pedagógico específico que apunte al mejoramiento del proceso enseñanza-aprendizaje, consagrado en las leyes que rigen la educación nacional.

Estas observaciones, participaciones y desarrollo conceptual en torno al uso de las TIC en la educación, nos conducen a pensar que los docentes requieren de una mayor formación tecnológica enfocada al uso pedagógico de las herramientas digitales, especialmente en el diseño de contenidos visuales y gráficos llamativos para que los estudiantes se involucren de manera amena y satisfactoria en el uso de plataformas virtuales como son las redes sociales, Tik-Tok, Facebook, Youtube, en las que ellos sean los protagonistas principales. Es vital atender criterios, como el que nos propone Cabero (2007): [...] “Las tecnologías, independientemente de lo potentes que sean son solamente instrumentos curriculares, y por tanto su sentido, vida y efecto pedagógico, vendrá de las relaciones que sepamos establecer con el resto de componentes del currículum. [...]. El poder no está en la tecnología, sino en las preguntas y respuestas que nos hagamos sobre ella para su diseño y utilización” [...] (p. 11).

Conclusiones

- Como adaptación curricular, los contenidos digitales, la vinculación, el apoyo de herramientas tecnológicas y su integración trasversal con los contenidos programáticos, se deben establecer tangiblemente en todos los medios de planeación institucional del área de Educación Física, lo que debería obligar su abordaje en determinado periodo del año escolar. Atendiendo así a situaciones esbozadas en el plan de mejoramiento institucional de la institución frente a la consolidación de nuevas estrategias pedagógicas y curriculares.
- Involucrar medios tecnológicos en el desarrollo temático del área de Educación Física hace que el aprendizaje autónomo del estudiante trascienda las metodologías de enseñanza de tipo conductista, tales como el mando directo y la asignación de tareas; sin embargo, el alumno debe tener demasiada autoconciencia ya que éste es el responsable de la ejecución de las tareas, ya sean motrices, prácticas o teóricas.
- A pesar de la gran cantidad de estudiantes, que cuentan con medio tecnológicos, en su mayoría teléfonos celulares, pocos muestran una preferencia marcada de medios en línea de entrenamiento, mejoramiento de técnicas deportivas través de videos, simuladores de dietas nutricionales, aplicaciones de ejercicios, etcétera. Por tanto, el docente juega un papel de motivador permanente para su uso periódico, enlazado al currículo de la institución.
- Con el ejercicio práctico del *Google Site* estudiantil se evidenció el aumento motivacional de los alumnos hacia un desarrollo de conciencia por mejorar los hábitos y estilos de vida saludable, apoyados en el ejercicio correctamente prescrito, modelos a medida de nutrición y dietética creados por ellos mismos y con alimentos al alcance de su presupuesto; también se percibió el mejoramiento de habilidades técnicas deportivas y el aprendizaje de nuevos métodos de entrenamiento de la condición física.

Recomendaciones

- Ampliar la participación en el programa, a manera de transversalidad de las otras áreas del currículo, para garantizar un uso más permanente con fines didácticos de los diversos contenidos de trabajo ofrecidos, compartiendo competencias afines con asignaturas vistas por los estudiantes tales como Ciencias naturales, Física, Química, mecatrónica, artística, matemáticas, inglés entre otras.
- Implementar a través de uso de los entornos virtuales, como el que se estableció para el área de Educación Física, la introspección de una verdadera ética cibernetica que propicie un buen comportamiento del alumno frente al uso responsable de los equipos y medios tecnológicos, así como su interpretación en la vida cotidiana sobre cómo estos aparatos afectan a las personas y a la sociedad.
- Se debe mejorar el diseño visual del sitio establecido con contenidos más interactivos y de una amplia participación frente a su construcción por parte de los estudiantes, ya que por el periodo de tiempo que se cursó para la especialización, solo estuvo planeado para un período académico. En tal sentido ampliar su espectro de uso, aplicaciones y transversalización con otras áreas con las que se puedan investigar además de fenómenos sociales e históricos, su implementación como innovación educativa.

Referencias

Ángel Durán-Vinagre, M., Manuel, V., Albano, L., Herrera, S. S., y Feu, S. (n.d.). Motivación y TIC como reguladores de la actividad física en adolescentes: una revisión sistemática Motivation and ICT as regulators of physical activity in teenagers: a systematic review. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>

Álvaro Monje Bartolomé, G. G. (2013). Dispositivos Móviles en la Educación. Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/3419/TFM-G142.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Antón, A. M. (2010). La enseñanza de la educación Física y las nuevas tecnologías. Revista Internacional de Derecho y Gestión del Deporte, 17.26. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3318964>

Ávila Fajardo Gloria Patricia, y Riascos Erazo Sandra Cristina. (2011). Propuesta para la medición del impacto de las TIC en la enseñanza universitaria. <http://www.scielo.org.co/pdf/eded/v14n1/v14n1a10.pdf>.

Cadavieco, J. F., C. R., Veledo, J. C., y Sevillano, M. A. (2011). Dispositivos móviles, Herramienta de apoyo educativa sin barreras espacio temporales. Revista Inclusiva. 4, N.º 3, 91-102. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5075261>.

Contreras, F. C. (diciembre de 2002). Research Gate. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/346509747_Panorama_de_la_sociedad_de_la_informacion_en_America_Latina_19

Adecuación curricular del plan de estudios y plan de aula del área de Educación Física, Recreación y Deportes incorporando las TIC en una institución educativa de básica secundaria del municipio de Quinchía-Risaralda. Ricardo Alonso Vásquez Vinasco – Wilmar Ospina Mondragón

Colás Bravo, P., y Camas Ramírez, M. (2017). *La motivación y el uso de las tics como factores de engagement.*

Educación, 1. V. (2012). Técnicas para docentes.com. Obtenido de <https://tecnicasparadocentes.com/articulos/ventajas-y-desventajas-de-las-tics-en-la-educacion/>

Fernández Cabello, Adela. *El uso de las TIC en Educación Física.* EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, N° 128, enero de 2009. <http://www.efdeportes.com/efd128/el-uso-de-las-tic-en-educacion-fisica.htm>

Fernández - Espínola Carlos, Ladrón de Guevara - Moreno Laura. (2015). El uso de las TIC'S en la Educación Física Actual. Revista de Educación, Motricidad e Investigación2015, nº 5, pp. 17-30. ISSN: 2341-1473.

https://www.researchgate.net/publication/322132086_El_uso_de_las_TIC_en_la_Educacion_Fisica_actual

Granero - Gallegos, A., y Baena - Extremera, A. (2015). Diseños de aprendizaje basados en las TIC (Moodle 2.0 y Mahara) para contenidos de Anatomía, Fisiología y Salud en las clases de Educación Física escolar. International Journal of Morphology, 33(1), 375-381.

González, L. D., Jiménez, F. J., y Díaz, P. P. (2017). La percepción del alumnado sobre un sistema de evaluación formativa y compartida mediado con TIC en Educación física. Revista Infancia, Educación y Aprendizaje, 3(2), 139-144

Hernández Carvajal, N. M. (2017). Uso del teléfono inteligente para el aprendizaje ubicuo en la enseñanza del inglés en una modalidad de educación superior a. Revista de Pedagogía, 144-163. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=65952814008>

Melero-Cañas, D., y Arroyo, D. N. (n.d.). The use of information and communication technology for the promotion and learning of healthy eating in physical education. <https://www.researchgate.net/publication/341901170>

Naula, M. E.-S. (2017). Importancia de la motivación en el aprendizaje. Revista Electrónica Sinergias Educativas, 202.

Navés, E. O.-S. (2011). Ventajas e inconvenientes de la utilización de las TIC en Educación Física. EFDeportes.com, Revista Digital., 1-5. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd161/utilizacion-de-las-tic-en-educacion-fisica.htm>

Núcleo Escolar Rural, I. E. (2021 -2023). Plan de mejoramiento Institucional y Autoevaluación 2021 -2023. Quinchía

Orrego, A. E., López, C. E., y Aguirre, F. H. (2018). Apropiación de las Tic's en la enseñanza de la educación física en las instituciones educativas rurales del municipio el Carmen de Viboral.

Adecuación curricular del plan de estudios y plan de aula del área de Educación Física, Recreación y Deportes incorporando las TIC en una institución educativa de básica secundaria del municipio de Quinchía-Risaralda. Ricardo Alonso Vásquez Vinasco – Wilmar Ospina Mondragón

Revista, U. (2021). <https://www.unir.net/educacion/revista/tic-educacion-fisica/>. Obtenido de Unir la Universidad en Internet: <https://www.unir.net/educacion/revista/tic-educacion-fisica/>

Román, J. C. (2009). El concepto de tecnologías de la información Benchmarking sobre las definiciones de las TIC en la sociedad del Conocimiento. En J. C. Román, El concepto de tecnologías de la información Benchmarking sobre las definiciones de las TIC en la sociedad del Conocimiento (págs. 295-318). México: ZER.

Sánchez Sánchez, M. L., y Espada-Mateos, M. (2018). Evaluación de un programa de intervención basado en el uso de las Tic's para aumentar la motivación del alumnado en educación física. Revista Fuentes, 20(1), 77–86.

Sandoval Casilimas, Carlos A. (2002). La investigación Cualitativa. Instituto Colombiano para el fomento de la educación superior, ICFES, Bogotá. Versión Electrónica (2002)

Tejeiro Salguero, Ricardo, Pelegrina del Río, Manuel, Gómez Vallecillo, Jorge Luis. (2009). Efectos psicosociales de los videojuegos. Revista Internacional de Comunicación Audiovisual, Publicidad y Estudios Culturales, 235 - 250. Obtenido de <https://idus.us.es/handle/11441/58204>

Victoria González, C. (2020). Herramientas TIC para la gamificación en Educación Física. Edutec. Revista Electrónica de Tecnología Educativa, 71, 67–83.

<https://doi.org/10.21556/edutec.2020.71.1453>

Mexico Sec, E. S. (s.f.). La importancia del plan de Estudios en Cultura Fisica y Deportes, una guia para la formación integral de los estudiantes. Aprende en Casa. doi:2021.