

**Implementación de Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC)  
en la clase de Educación Física en nivel secundario (una experiencia de  
trabajo)**

Autor: Claudio Fabio González Gilabert, La Plata  
[claudiogonzalezgilabert@gmail.com](mailto:claudiogonzalezgilabert@gmail.com)

## **Resumen**

En el contexto de clases regulares de Educación Física, se desarrolló un proyecto sobre la relación entre la efectividad de los ejercicios de estiramiento muscular en la entrada en calor (EC) y la actividad física consecutiva. Se desarrolla una prueba estandarizada con dos variantes de EC y el test de “saltar y alcanzar”. Luego de vivenciar y registrar los datos, se ofrecen los mismos a los alumnos y se plantea la necesidad de analizarlos estadísticamente con la colaboración de docentes del área de Matemáticas (procurando una transversalidad integradora de la actividad) utilizando planillas de cálculo convencionales. Los resultados se vuelcan individualmente en un trabajo colaborativo a través de una wiki en el aula virtual de la materia. Los diferentes aportes de los alumnos se integran en un trabajo final que permitirá arribar a una conclusión final sobre el tema y la implementación de un sistema de entrada en calor consecuente con los resultados observados.

### **Palabras clave:**

TIC (tecnologías de la información y comunicación). Transversalidad. Trabajo colaborativo.

## **Introducción**

Se plantean en este trabajo, una serie de actividades colaborativas de aprendizaje de la educación física con el propósito de ilustrar y sugerir tareas que puedan comprender un proyecto de trabajo, que incluya objetivos de aprendizaje cognitivos, psicomotrices y afectivos. Se procura a través del mismo impulsar la construcción de conocimiento y habilidades de los alumnos, para entender, lograr, disfrutar y mantener un estilo de vida físicamente activo y saludable. (Garzón et al, 2010)

La descripción de las actividades incluye una lista de posibles recursos tecnológicos que pueden utilizarse para su desarrollo. Herramientas tales como planillas de cálculo, wikis y aulas virtuales, pueden brindar formas creativas de involucrar a los alumnos en las actividades físico-deportivas de la clase de Educación Física (EF)

## **Antecedentes**

En un proceso gradual de implementación, que comenzó hace aproximadamente tres años. (Cox et al, 2003) Se realizó un sitio web de apoyo a la cursada de la asignatura EF, con contenidos pertinentes como apuntes, videos y links a sitios sugeridos de lectura, más una vía de comunicación indirecta con el docente. (Gráfico 1)

Posteriormente, hace aproximadamente dos años, se comenzó a utilizar conjuntamente y en forma vinculada al sitio web mencionado, un aula virtual, utilizando el entorno educativo "Edmodo", que permite individualizar las actividades y mejora los aspectos comunicacionales de la relación docente/alumno, alumno/alumno. (Gráfico 2 y 3) (Garzón et al, 2010)

Desde hace un año se incorporó al sistema, el uso de wikis a través del entorno "Wikispaces" de uso libre con fines educativos. (Gráfico 4) (Light et al, 2005)

## **Experiencia de trabajo**

Durante el presente ciclo, se desarrolla una unidad de trabajo sobre el tema "entrada en calor", para lo cual se comienza por administrar un test estandarizado para comprobar la respuesta de diferentes métodos de estímulo de la flexibilidad sobre la fuerza. El trabajo se realiza en dos días diferentes; y en ambas oportunidades se realiza una entrada en calor que consiste en trotar durante diez minutos; seguidos de una serie específica de ejercicios de

estiramiento muscular con una duración de 20" en el primer día y de 8" en el segundo, por tres series en ambos casos. A continuación, y sin interrupciones, se realiza un test de salto (saltar y alcanzar sin impulso desde la posición de media sentadilla o squat jump), registrándose en centímetros las alturas del salto y del alcance de brazos, y la diferencia entre ambas. (Costa, 2013)

Luego de vivenciar la actividad práctica, se vuelcan los registros de la actividad en una planilla de cálculo y se socializan los mismos a con formato de una asignación en el entorno educativo Edmodo, con las indicaciones de realizar un análisis estadístico de los resultados. Para esto los alumnos solicitarán la colaboración del profesor de matemáticas de cada curso, que los orientará en el uso de las herramientas estadísticas que permitirán arribar a las diferentes conclusiones por parte de cada alumno. Para esta actividad se utilizarán, según disponibilidad, el programa Excel (del paquete Office de Microsoft incluido en las netbook del programa Conectar Igualdad) o el programa Calc (del paquete Openoffice, de uso libre).

Una vez realizado el análisis en forma individual, se volcarán los resultados en una wiki diseñada ad-hoc, que permitirá construir un documento colaborativo con los aportes de cada uno de los alumnos. Se eligió este sistema porque permite compartir las conclusiones de todos los alumnos en forma asincrónica, pero integrando los mismos en una producción final, a la vez que mantiene la opción de individualizar los aportes de cada uno a los efectos de evaluar su participación en la misma. Este sistema, admite la conformación de un foro ad-hoc asociado a la misma, para el intercambio y discusión sobre el desarrollo de la actividad.

Al llegar a este momento del proyecto, se contrasta la versión final obtenida con bibliografía específica sobre el tema, aportada por el docente, que permitirá ahondar en aspectos específicos del tema. (Sáez Pastor, 2005)

Finalmente, una vez concluida la wiki, se podrá descargar la versión final de la misma como forma de recuperar la actividad para el siguiente paso.

Este consistirá en implementar en forma práctica el sistema de entrada en calor adecuado al tipo de actividad a desarrollar, consecuente con las conclusiones arribadas.

## **Conclusiones**

Las actividades colaborativas constituyen una oportunidad de acceso a nuevas prácticas y modalidades de enseñar con TIC.

La introducción de TIC en el ámbito educativo, y en especial en la clase de Educación Física no se da en forma automática, sino que depende en gran medida de la calidad de las prácticas docentes; y estas, pueden introducir variaciones que fortalecerán los aspectos pedagógicos de integración de las TIC y aspectos disciplinares.

En el caso presentado, se vivenció la realización de un test estandarizado, procurando posteriormente captar la importancia de este último aspecto para poder objetivar efectivamente los resultados. Luego se establecieron prioridades de análisis estadístico de los resultados, con el aporte de docentes del área específica de matemáticas, para llegar a conclusiones que se comparten con el resto de los alumnos. A partir de la colaboración con los diferentes aportes y correcciones que surgen de los foros respectivos; que sumados a los aportes bibliográficos de referencia permite arribar a un documento final, de inminente aplicación práctica en las clases de EF, y demás actividades físico-deportivas por parte de los alumnos.

Finalmente podemos concluir que, con la utilización de los diferentes recursos TIC mencionados, se desarrolló en forma teórico-práctica el tema: “influencia entre diferentes tipos de estiramiento muscular (activadores e inhibidores) sobre el rendimiento de la cualidad fuerza”, distinguiéndose los objetivos de la entrada en calor, contrastados con los de la vuelta a la calma.

## Tablas y gráficos

Se ha eliminado la página.

# Clases de Educación Física

- ANUNCIOS GENERALES
- Cartelera por escuelas
- Contacto
- Material para clases
  - Apuntes
  - Links de interés
  - Planillas y guías
  - Programas
- Sitemap
- Profesor
- Claudio F. González Gilabert

## ANUNCIOS GENERALES

[Suscribirse a las entradas](#)

Tus entradas de borrador: [Entrada sin título](#), [Entrada sin título](#), [Recordatorio](#), [Entrada sin título](#), [Entrada sin título](#), [Entrada sin título](#), [Entrada sin título](#)

### Proyectos especiales / Trabajos prácticos

publicado a la(s) 21/06/2013 04:10 por Claudio González Gilabert [ actualizado el 21/06/2013 04:11 ]

Estimados alumnos:  
Aquellos que hayan acordado (por diferentes motivos) la realización de **Proyecto Especial** (trabajos prácticos), y ya se hayan registrado en la Plataforma Educativa "Edmodo" comenzarán a recibir en la misma, las actividades.  
Se recomienda mirar previamente el siguiente tutorial para realizar las mismas.

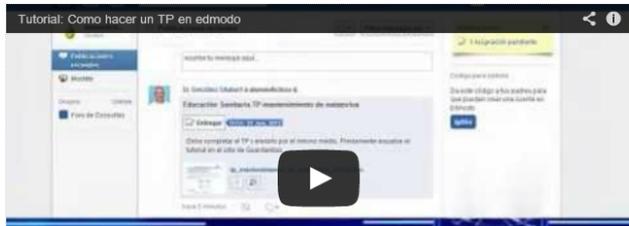


Gráfico 1: sitio web de apoyo a la cursada de la asignatura Educación Física



The image shows the Edmodo website interface. On the left, there is a logo of a smiling face with glasses. Below it, the text reads "Bienvenido a Edmodo" and "Edmodo ayuda a conectar a los estudiantes con las personas y los recursos necesarios para alcanzar su máximo potencial." There is a "Ver demostración" link. On the right, there is a login form titled "Acceder a Edmodo." with fields for "Usuario o Correo electrónico" and "Contraseña", and an "Entrar" button. Below the login form, there is a "¿Olvidaste tu contraseña?" link. Underneath, there is a registration section titled "Regístrate ahora. ¡Es GRATIS!" with buttons for "Soy Profesor" and "Soy Estudiante", and a link for "Soy Padre | Escuelas y Distritos". At the bottom, there is a footer with various links: "Edmodo ©2013 | Acerca | Blog | Plataforma | Prensa | Ayuda | Trabajos | Términos de Servicio | Política de Privacidad | Móvil | Languages".

Gráfico 2: entorno educativo Edmodo

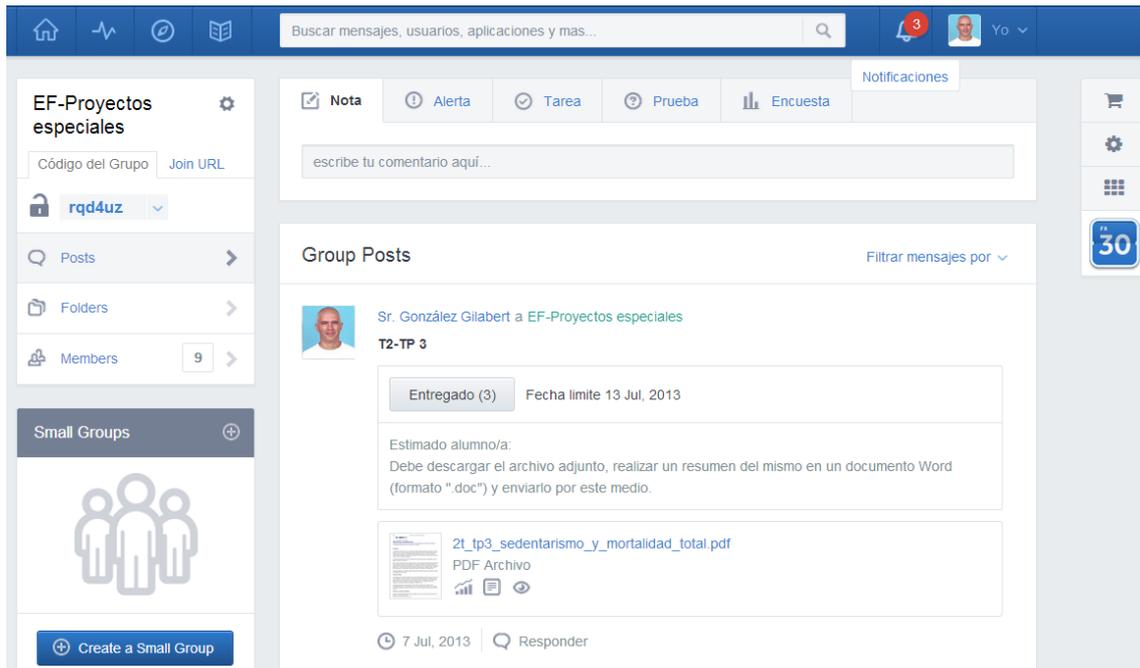


Gráfico 3: Entorno educativo Edmodo específico de una curso

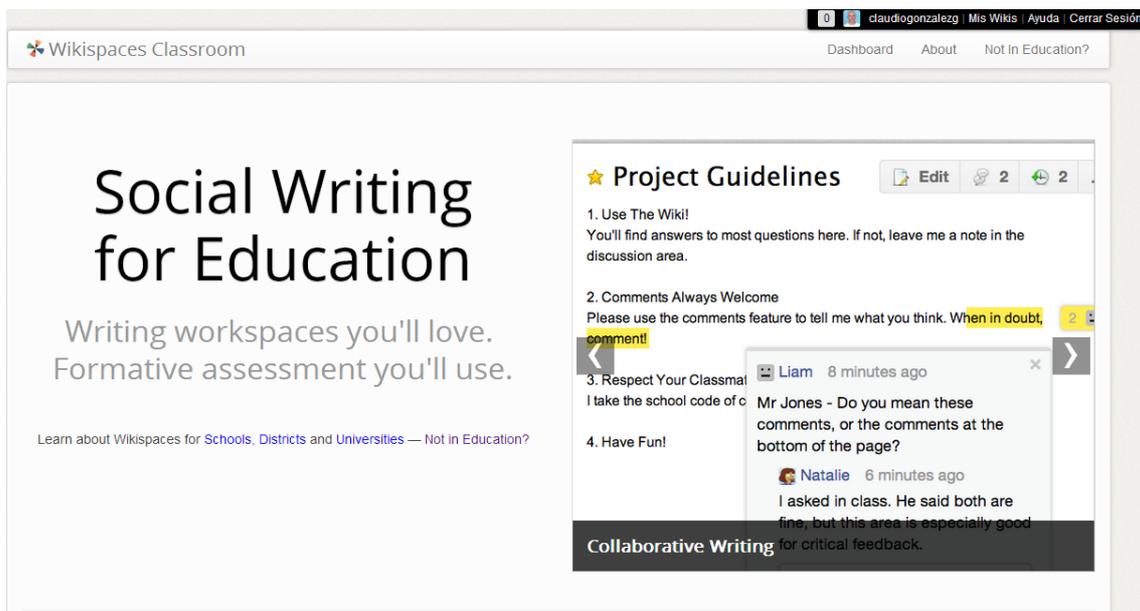


Gráfico 4: Wikis en el entorno Wikispaces de uso educativo

## **Bibliografía**

Cox, M., Abbott, C., Webb, M., Blakeley, B., Beauchamp, T., & Rhodes, V. (2003). ICT and attainment: A review of the research literature. Coventry: British Educational Communications and Technology Agency (Becta).

Costa, I.A. (2013) Foro sobre flexibilidad. En: Estrategias metodológicas del entrenamiento deportivo. Licenciatura en entrenamiento y alto rendimiento deportivo. Universidad FASTA. Disponible en: <http://ead01.ufasta.edu.ar/mod/forum/discuss.php?d=16698> Consultado el: 22 de junio de 2013

Garzón, M., Libedinsky, M. (2010). Dinámicas de colaboración (Documento interno). Buenos Aires: Fundación Evolución.

Garzón, M., Manso, M., Rodríguez, C., Pérez, P. Proyectos educativos: estándares para lograr una integración efectiva de las TIC y una auténtica colaboración entre los participantes. 17th Annual iEARN International Conference. Barrie, Ontario, Canada. Julio 2010

Light, D., Manso, M., Rizzi, C., Verdi, M., Perez, P., Noguera, M. T., et al. (2005). REDAL (Redes Escolares de América Latina): Una investigación de las mejores prácticas. . Buenos Aires: Fundación Evolución

Sáez Pastor, F. (2005) "Una revisión de los métodos de flexibilidad y de su terminología". En: Kronos nº 7, Vigo, 5-16