



**Universidad de Concepción**

**Facultad de Educación**

**Pedagogía en Educación Física**

**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD BAJO CONFINAMIENTO COVID-19 EN  
PROFESORES Y ESCOLARES DE ENSEÑANZA MEDIA**

Tesis presentada a la Facultad de Educación de la Universidad De  
Concepción para optar al Título Profesional de Profesor de Educación Física

Por: Francisca Ignacia Bocaz Miranda

Francisca Belén Delgado León

Valentina Soledad Inzunza Smith

Prof. Guía: Magíster. Liliana Del Pilar Cuadra Montoya

Enero 2021

Concepción, Chile

## Derecho de Autor

Se autoriza la reproducción total o parcial, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, incluyendo la cita bibliográfica del documento.



## AGRADECIMIENTOS

“Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y no en el resultado, un esfuerzo total es una victoria completa” Mahatma Gandhi.

A nuestra profesora guía Liliana Del Pilar Cuadra Montoya, por ser una fuente de conocimiento y ayuda en el último paso de nuestra carrera universitaria. A Mario Cesar Quevedo Quevedo, profesor del ramo “Metodologías de la investigación”, por su ayuda docente más allá de su labor docente y excelente disposición. Al estudiante de quinto año de la carrera de Ingeniería Estadística, Nixon Andrés Jerez Lillo de la Universidad de Concepción, por ayudarnos en el asesoramiento estadístico y manejo de datos de este proyecto y por tener la voluntad de aclarar nuestras dudas de forma altruista. A Francisco Hermosilla Canahuate, Ingeniero Civil Industrial de la Universidad del Bio-Bío, certificado en análisis de datos, por guiarnos y ayudarnos con los cálculos de confiabilidad y por su buena disposición. Finalmente a Carlos Francisco Smith Klein y a Lorena Patricia Carrasco Oñate, profesores de Lenguaje y Comunicación, por aportar con su conocimiento de ortografía, redacción y coherencia lingüística.

## ÍNDICE

Derecho de Autor.....	1
AGRADECIMIENTOS.....	2
ÍNDICE .....	3
ÍNDICE DE TABLAS.....	5
Resumen .....	7
Abstract .....	8
INTRODUCCIÓN.....	9
CAPÍTULO 1: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	13
1.1 FORMULACIÓN DE OBJETIVOS.....	16
1.1.1 Objetivo general:.....	16
1.1.2 Objetivo específico:.....	16
CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO .....	17
2.1 CONTEXTO DE AISLAMIENTO POR PANDEMIA COVID-19.....	17
2.2 METODOLOGÍAS EDUCATIVO-FÍSICAS EN TRABAJO A DISTANCIA .....	36
2.3 NUEVA EDUCACIÓN FÍSICA .....	56
CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA .....	74
3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	74
3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	74
3.3 ETAPA DE ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.....	80

3.4 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCION DE DATOS.....	81
3.5 TÉCNICA DE RECOGIDA DE DATOS .....	83
3.6 LOS INSTRUMENTOS.....	83
CAPÍTULO 4: PROCESO DE VALIDACIÓN DE ENCUESTAS .....	84
4.1 PRIMERA INSTANCIA DE VALIDACIÓN DE ENCUESTAS PARA PROFESORES Y ALUMNOS.....	84
4.2 SEGUNDA INSTANCIA DE VALIDACIÓN DE ENCUESTAS PARA PROFESORES Y ALUMNOS.....	89
4.3 TERCERA INSTANCIA DE VALIDACIÓN DE ENCUESTAS PARA PROFESORES Y ALUMNOS.....	93
4.4 INSTRUMENTO DE ANÁLISIS DE CONFIABILIDAD.....	95
CAPÍTULO 5: RESULTADO Y ANÁLISIS DE DATOS .....	101
5.1 RESULTADOS DE ENCUESTA ALUMNOS .....	101
5.2 RESULTADOS DE ENCUESTA PROFESORES.....	114
5.2 DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....	119
5.3 PROYECCIÓN Y LIMITACIONES (CONCLUSIONES).....	130
GLOSARIO.....	135
BIBLIOGRAFÍA.....	139
ANEXOS.....	148

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Edad de profesores encuestados. ....	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 2: Establecimiento educacional donde trabajan.	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 3: Comuna (profesores).....	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 4: Edad de alumnos encuestados.....	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 5: Centro educativo al que asisten.....	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 6: Comuna (alumnos).....	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 7: Marco lógico final.....	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 8: Escala Likert 1. ....	96
Tabla 9: Alpha de Cronbach 1.....	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 10: Escala Likert 2. ....	97
Tabla 11: Escala Likert 3. ....	98
Tabla 12: Alpha de Cronbach 2.....	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 13; Escala de Likert 4. ....	99
Tabla 14: Escala de Likert 5. ....	100
Tabla 15: Alpha de Cronbach 3.....	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 16: Tabla matriz análisis detallado encuesta alumnos.....	149
Tabla 17: Análisis de correlación de variables.....	149

Tabla 18: Tabla matriz análisis detallado encuesta profesores. .... 149

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1: Curva de casos activos y recuperados según fecha de inicio de síntomas, febrero – noviembre 2020. Fuente: Sistema de Notificación EPIVIGILA. Depto. de Epidemiología, DIPLAS MINSAL, Chile. .... 21

Ilustración 2: Número de casos confirmados por día, enero - noviembre 2020. Fuente: Base de datos Ministerio de Ciencia, en base a Reporte Diario Coronavirus Ministerio de Salud, Chile. .... 21

Ilustración 3: Estrategias didácticas. - Fuente: Alonso–Tapia (1997). .... 43

## Resumen

Los niños en pandemia necesitan seguir educándose. La educación se adaptó de manera online y causa gran incertidumbre saber lo que pasa con la asignatura de Educación Física y Salud, que se caracteriza por ser netamente práctica, donde el contacto físico es protagonista.

El objetivo general es determinar cómo ha enfrentado la población escolar y sus profesores, la problemática de realizar clases de Educación Física y Salud en aislamiento por COVID-19. La investigación es de tipo exploratoria y responde a una metodología de tipo cuantitativa, basada en el diseño de encuesta que se aplicó a una muestra no probabilística por conveniencia conformada por 7 profesores de Educación Física y 28 estudiantes de enseñanza media en 5 comunas de la región del Biobío. Los encuestados, tanto profesores como estudiantes, son de diferentes edades y tipos de establecimientos, públicos y privados. El resultado principal es que la educación remota de la asignatura de Educación Física y Salud, hasta el momento es poco efectiva, poco motivadora y de difícil ejecución. La conclusión es que se necesita una evolución y reestructuración de la Educación Física online para que sea verdaderamente efectiva. Se destaca que esta fue la única solución a la falta de presencialidad en los establecimientos debido a las normativas sanitarias, pero las remotas de Educación Física jamás podrán estar al mismo nivel de una clase presencial.

Palabras Clave: COVID-19, clase de Educación Física y Salud online, plataformas digitales, modalidad sincrónica y asincrónica.



## Abstract

All children in pandemic need to continue receiving education. Formal education has switched on to digital platforms, but there's still great uncertainty with regards to the subject of Physical Education & Health (P.E.H), which is characterized for being a purely practical and where physical contact is at the front and center.

The general objective of the study is to determine how the school population and their teachers have faced the problem of organizing Physical Education & Health classes in an isolated way due to COVID-19. This research is exploratory and responds to a quantitative methodology, based on a survey design that was applied to a non-probabilistic convenience sample made up of 7 P.E.H. teachers and 28 high school students in 5 communes of Chile's Biobío region. The surveyed population, both teachers and students, are of a wide variety of ages and belong to different types of either public or private establishments. The main result obtained is that remote P.E.H. classes, at present time, are lacking in both effectiveness and motivation, as well as being difficult to execute properly. In conclusion, more change and re-structuration of the P.E.H. online classes are needed to become truly effective. While this has been the only alternative to in-person physical activity in schools - currently impossible due to sanitary measures - it's important to emphasize that online classes will never measure up to in-person teaching, when it comes to the P.E.H. subject.

Keywords: COVID-19, Physical Education & Health, online teaching, digital platforms, synchronous and asynchronous modality.

## INTRODUCCIÓN

La temática abordada en este proyecto de título es un tópico nuevo y bajo un contexto que no se ha vivido antes, como lo es una pandemia mundial en una sociedad inserta en el mundo digital. Dado a este confinamiento se ha experimentado un nuevo paradigma online, afectando al sistema educativo. Es por esto que actualmente existe una educación digital nunca antes vista, que ha causado un gran impacto, especialmente en la asignatura de Educación Física y Salud, ya que esta es principalmente práctica y con gran trabajo de corporalidad, lo que provoca un doble desafío, tanto para profesores como para alumnos. El tema causa un gran interés y es necesario que quede un registro de cómo se vive esta nueva “realidad educativa”.

A causa de esta inédita e incierta realidad que se está viviendo, se considera que esta nueva forma educativa va a repercutir en el futuro, lo que podría provocar un fuerte impacto en la población, el cual tendrá especial énfasis en los estudiantes, ya que antes de que la pandemia por COVID-19 golpeará a la población mundial, el sedentarismo ya estaba considerado como una pandemia. Actualmente esta situación se ha agravado y es de especial interés para las tesis poder comprender este nuevo contexto. Los niveles de obesidad en Chile ya eran elevados anteriormente, y al sumar a la realidad el factor de

confinamiento y cuarentenas impuestas por el Ministerio de Salud junto con la falta del ejercicio no voluntario, agrava la condición física de la población. Otro punto importante a considerar, es la salud mental de las personas. Los niveles de ansiedad aumentan al estar bajo confinamiento, lo que induce a hábitos de vida no saludables.

Desde la mirada docente, se descubre que al tratar de adaptar las clases de Educación Física y Salud a modalidad online, hubo que dejar de lado muchos contenidos de esta asignatura como los juegos colectivos, juegos colaborativos y los deportes colectivos. En su reemplazo llegó la Priorización Curricular, donde en la enseñanza media se enfatiza en las habilidades específicas, considerando espacios reducidos, tiempo y materiales.

La inquietud que existe sobre el futuro también motiva a las tesis, debido a que esta realidad seguirá aconteciendo de manera incierta. El COVID-19 no será controlado hasta que la humanidad tenga un grado importante de inmunidad, posiblemente mediante una vacuna. Considerando este último punto, es posible que los establecimientos sean obligados a dictar clases E-learning o B-learning, es decir, clases no presenciales o semipresenciales y ver qué está aconteciendo en temas metodológicos, prácticos y comunicativos. Esto es, en definitiva, lo que se pretende dilucidar en el presente proyecto. Este se llevará a cabo bajo una encuesta realizada tanto a docentes como alumnos de enseñanza media y se adoptó el enfoque cuantitativo, siendo un estudio exploratorio. Al interpretar los datos obtenidos mediante este estudio, se

obtendrán diversos resultados que deberán ser analizados. La idea es tratar de describir y comprender lo que significa ser un estudiante de enseñanza media que debe cumplir sus deberes vía online y el nuevo rol docente en el área de la Educación Física de manera remota. Esto permitirá desarrollar un conocimiento ideográfico del tema en cuestión y existirá evidencia de cómo se llegó a los resultados en base a los datos estudiados.

El proyecto busca encontrar una respuesta a las preguntas de investigación: ¿Cómo están vivenciando los docentes y alumnos de enseñanza media, las clases de Educación Física y Salud en la modalidad online?; ¿Qué tan efectiva es la modalidad online en clases de Educación Física, donde el objetivo es “mover” a los estudiantes en sus hogares? De esta forma se pretende tener claridad de cómo se está viviendo esta situación y qué se percibe por parte de los docentes y alumnos en todo ámbito, es decir, cómo se están realizando las clases de Educación Física en cuanto a metodologías adaptadas a medios digitales, didácticas nuevas, evaluaciones y el rendimiento estudiantil.

Se espera adquirir nuevos conocimientos sobre cómo poder afrontar las problemáticas descubiertas en futuros momentos de crisis. Además, es imprescindible obtener un punto de vista de los involucrados, de modo que esto quede preservado y sirva como sugerencia o apoyo al momento de enfrentar situaciones similares.

A partir de la investigación y la recopilación de respuestas, se podrán realizar sugerencias o pautas de qué hacer en caso de poner en práctica una modalidad

“E-learning”, para no cometer los mismos impases que dificultan el proceso de enseñanza aprendizaje de esta asignatura.

Las encuestas de esta investigación serán aplicadas a profesores y alumnos de la enseñanza media de diversos colegios y estrato social en la región del Biobío. Las preguntas realizadas tendrán una gama de respuestas tipo Likert y existirán tres variables: 1) Metodologías Educativo-Físicas en trabajo a distancia. 2) Contexto de aislamiento por pandemia COVID-19. 3) Nueva Educación Física. Mediante las encuestas se pretende obtener toda la información necesaria para conocer la realidad vigente.

Para poder tener perspectivas fidedignas, se encuestará a ambas partes implicadas, con una muestra de 7 profesores y 28 alumnos. Además, para poder cumplir con el objetivo planteado, se revisarán artículos científicos actualizados sobre COVID-19 a nivel mundial y sobre educación en contexto de pandemia. A partir de los textos, se formulará un marco lógico, siguiendo las tres variables bajo el objetivo: “Identificar la planificación y ejecución por parte de los profesores y alumnos respectivamente, junto con la implementación de la clase de Educación Física y Salud que se ha llevado a cabo forma remota y en confinamiento por COVID-19”, para poder fundamentar las encuestas pertinentes y que se sustenten las interrogantes de este nuevo paradigma educativo a distancia.

## CAPÍTULO 1: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La crisis derivada de la pandemia por el COVID-19 ha generado trastornos en diversos ámbitos del quehacer diario. La educación a nivel escolar no está al margen de esta realidad y es una de las causas de los principales cambios en la cotidianidad de las familias (Collado, 2020).

La pandemia por COVID-19, originada en diciembre de 2019 en Wuhan, China, obligó a los países, incluido Chile, a un confinamiento masivo para evitar la propagación de SARS-CoV2. Desde marzo de 2020 en Chile, también afectó la realización de actividad física y deporte en los niños, niñas y adolescentes (Kalazich, Cesar; Valderrama, Paulo; Flandez, Jorge, 2020). Por esta razón, una forma de mantener e incluso potenciar las clases de Educación Física y Salud bajo la modalidad online y lograr resultados de aprendizaje esperados, “es la que la educación ha tratado de mantener las clases regulares a través de plataformas virtuales, que ayudan a que los docentes puedan realizar sus clases y lograr los resultados de aprendizaje que los programas de estudio solicitan” (Arroyo, 2020). Así, “el sistema educativo en tiempos de pandemia ha tenido que transformarse de forma urgente e imprevista a una modalidad virtual” (Fardoun, Gonzalez , & Collazos, 2020). “Cada profesor debe ser capaz de

manejar estas plataformas para poder motivar a sus estudiantes a que generen hábitos de vida activa y saludable” (Arroyo, 2020).

Durante este periodo se ha enfrentado a un cambio radical en la entrega de conocimientos a los estudiantes en la asignatura de Educación Física y Salud, habitualmente los educandos esperaban con ansias esta asignatura, ya que les permitía sociabilizar de una manera lúdica. El aula de esta asignatura frecuentemente era un espacio libre o en contacto con la naturaleza; en la actualidad todo se ve en forma muy lejana, debido a que el escenario de las clases ocurre frente a un computador, detrás de cámaras, guías o los estudiantes cuentan con un espacio reducido en sus hogares para realizar o participar de las clases virtuales. El inicio truncado del año escolar y su adaptación a una forma remota ha implicado acciones emergentes con el fin de mantener vínculos y evitar, en lo posible, la interrupción del proceso pedagógico entre docentes y estudiantes. La suspensión de las clases presenciales producto de la pandemia mundial COVID-19, afectó a toda la población escolar, provocó serios trastornos al sistema educativo en su conjunto y el proceso de enseñanza–aprendizaje en particular, donde los docentes realizan esfuerzos inconmensurables para desarrollar el programa de estudio y objetivos priorizados Ministerio de Educación, acelerando la práctica docente basada en recursos Tecnologías de Información y Comunicación.

Las metodologías Educativo-Físicas en trabajo a distancia, el contexto de aislamiento por pandemia COVID-19 y por último la nueva Educación Física,

permiten sustentar interrogantes de este nuevo paradigma educativo a distancia, en este caso surgen las siguientes:

¿Cómo están vivenciando los docentes y alumnos de enseñanza media, las clases de Educación Física y Salud en la modalidad online?; ¿Qué tan efectiva es la modalidad online en clases de Educación Física y Salud, donde el objetivo es “mover” a los estudiantes en sus hogares? Es decir, se necesita saber cómo se están realizando estas clases del currículo en cuanto a metodologías adaptadas a medios digitales, didácticas nuevas, el cómo se está evaluando, de qué manera están respondiendo los alumnos a estos cambios y qué resultados están obteniendo los profesores de sus estudiantes.





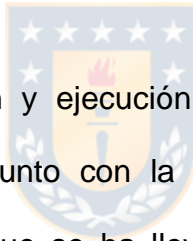
## 1.1 FORMULACIÓN DE OBJETIVOS

### 1.1.1 Objetivo general:

Determinar cómo ha enfrentado la población escolar y sus profesores, la problemática de realizar clases de Educación Física y Salud en aislamiento por COVID-19.

### 1.1.2 Objetivo específico:

Identificar la planificación y ejecución por parte de los profesores y alumnos respectivamente, junto con la implementación de la clase de Educación Física y Salud que se ha llevado a cabo forma remota y en confinamiento por COVID-19.



## CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO

### 2.1 CONTEXTO DE AISLAMIENTO POR PANDEMIA COVID-19

Tal como la definición de pandemia y COVID-19 explican, esta nueva cepa de coronavirus de alta tasa de contagio es de preocupación internacional, dado que se propaga fácilmente entre las interacciones sociales como explica la Organización Mundial de la Salud:

Principalmente de persona a persona a través de las gotículas que salen despedidas de la nariz o la boca de una persona infectada al toser, estornudar o hablar. Estas gotículas son relativamente pesadas, no llegan muy lejos y caen rápidamente al suelo. Una persona puede contraer la COVID-19 si inhala las gotículas procedentes de una persona infectada por el virus. Por eso es importante mantenerse al menos a un metro de distancia de los demás. Estas gotículas pueden caer sobre los objetos y superficies que rodean a las personas, como mesas, pomos y barandillas, de modo que otras personas pueden infectarse si tocan esos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. Por ello es importante lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol (Organización Mundial De La Salud, 2019).

Los síntomas que se presentan van desde los más leves como la fiebre, la tos seca, dolor corporal, la congestión nasal, el dolor de cabeza, la conjuntivitis, el dolor de garganta, la diarrea, la pérdida del gusto o el olfato y las erupciones cutáneas o cambios de color en los dedos de las manos o los pies, pero

avanzan gradualmente. Algunas de las personas infectadas sólo presentan síntomas levísimos, no obstante:

Las personas de cualquier edad que tengan fiebre o tos y además respiran con dificultad, sientan dolor u opresión en el pecho o tengan dificultades para hablar o moverse deben solicitar atención médica inmediatamente. Si es posible, se recomienda llamar primero al profesional sanitario o centro médico para que estos remitan al paciente al establecimiento sanitario adecuado (Organización Mundial De La Salud, 2019).

Puesto que uno de cada cinco infectados por COVID-19 termina con un cuadro de gravedad y una eventual muerte. La preocupación llegó a todos los sistemas de salud mundiales soltando emergencias sanitarias a nivel global dado la rápida propagación, ya que los infectados portan el virus 14 días aproximadamente y estos pueden o no sentir síntomas, por lo tanto, pueden no ser conscientes de que están contagiando o contaminado a las personas que los rodean, sobre todo en las primeras fases de la enfermedad.

El Ministerio de Salud chileno publicó el 30 de enero del 2020 “La Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró que el brote provocado por la nueva cepa de coronavirus en China, constituye una emergencia de salud pública de importancia internacional” (MINSAL, 2020). El primer caso “latinoamericano” se registró en Brasil el 26 de febrero (Brítez, 2020.p2). En cuanto a la situación en Chile, entre los meses de enero y febrero el Ministerio de Salud, dirigido en ese entonces por el Sr. Jaime Mañalich, informa de que se trataba esta nueva enfermedad y toma medidas sanitarias de contención, como el monitoreo de aeropuertos y declaraciones juradas de los pasajeros de vuelos

llegados de países orientales; la cuarentena por 14 días de los pasajeros de puertos y aeropuertos de países orientales; el refuerzo y la organización del equipo médico y hospitales, tratando siempre de mantener una vida normal de la población chilena. La pandemia llegó a nuestro país el día 3 de marzo del 2020 a través de una mujer adulta con domicilio en la ciudad de Santiago, quien fue la primera contagiada, así es como lo cuentan las noticias del MINSAL:

El Ministerio de Salud confirma el primer caso de coronavirus COVID-19 en el país. Se trata de una persona de 33 años, con antecedente de viaje durante un mes por distintos países del sudeste asiático, particularmente en Singapur, país que presenta un brote de esta enfermedad, con 110 casos confirmados y ningún fallecido, a la fecha de hoy. El caso fue notificado por el Instituto de Salud Pública (ISP) y el Laboratorio del Hospital Guillermo Grant Benavente, luego de analizar la muestra del paciente mediante la técnica PCR. (MINSAL, Ministerio de Salud confirma primer caso de coronavirus en Chile, 2020)

La vida de la sociedad chilena cambia cuando el Presidente de la República decreta el 15 de marzo del 2020, medidas de distanciamiento social, afectando a todo tipo de instituciones que convocaban reuniones sociales como colegios, iglesias, actos públicos, entre otros.

Se suspenden las clases por dos semanas en los jardines infantiles, colegios municipales, particulares subvencionados y privados. Se establecerán mecanismos para mantener el servicio de alimentación de la JUNAEB, para los estudiantes que lo requieran. Se implementarán mecanismos de acompañamiento en las escuelas para aquellos niños que lo requieran. Los municipios han comprometido turnos éticos en los colegios para acompañar a los menores que, por las condiciones de sus familias y hogares lo requieran. Se vacunará contra la influenza (...) Se pondrá a disposición una plataforma online que estará disponible para

todos los estudiantes, a través del Ministerio de Educación para facilitar la teleeducación o educación remota. (MINSAL, 2020).

Luego de que todos estos hechos relatados acontecieron, la pandemia se propagó a lo largo de todo Chile y las medidas que empezaron siendo transitorias, pasaron a ser permanentes.

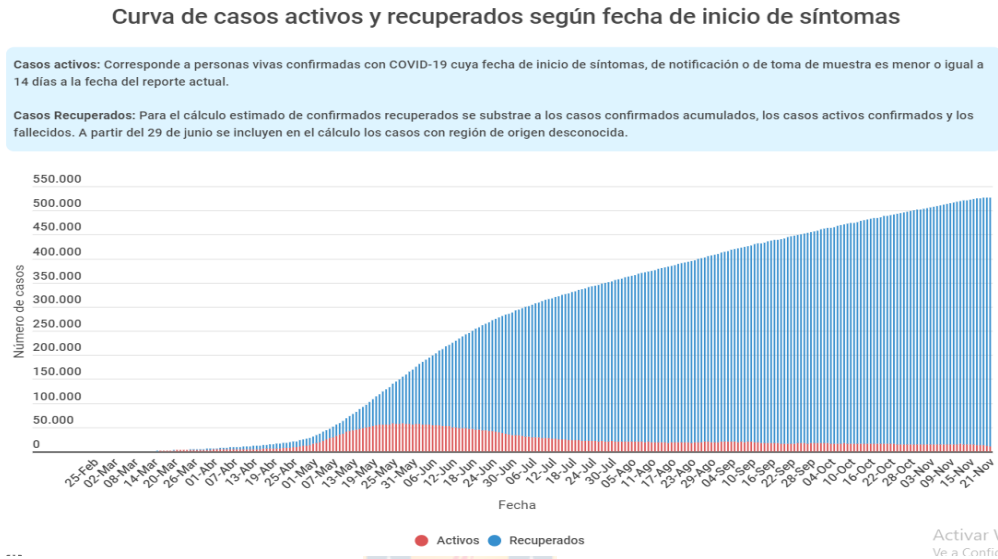
Este informe se concentrará en el punto que dice relación con el cierre de los establecimientos educacionales y las consecuencias positivas y negativas de esta experiencia educacional con distanciamiento físico.

#### 2.1.1 Nueva realidad:



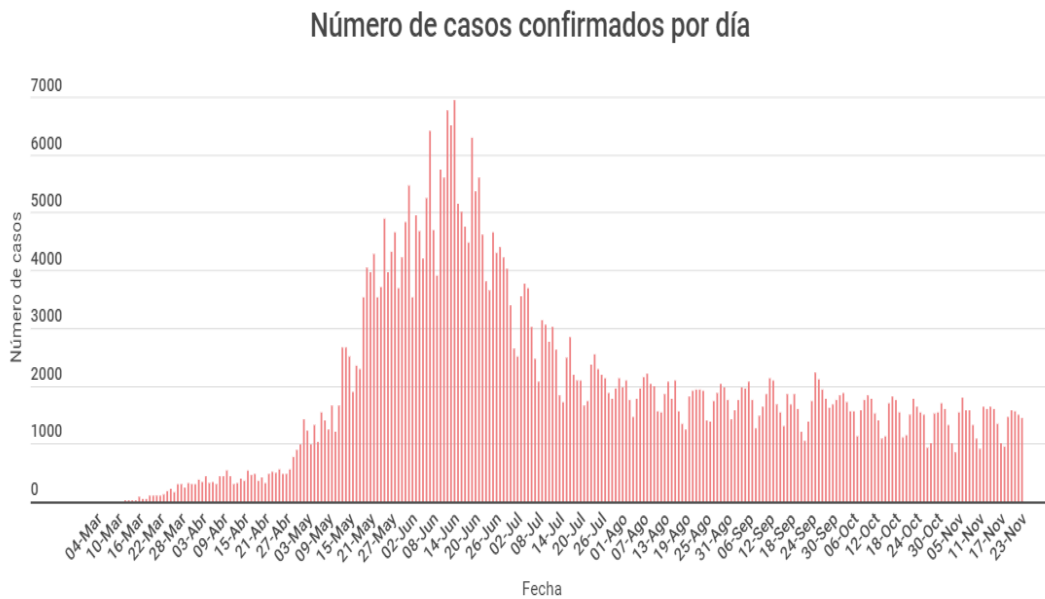
Desde marzo del 2020 la realidad chilena ha cambiado en múltiples factores sociales, culturales, sanitarios, entre otros, moldeándose siempre, considerando una misma premisa “evitar que la curva de contagios suba provocando un colapso del sistema sanitario”.

**Ilustración 1: Curva de casos activos y recuperados según fecha de inicio de síntomas, febrero – noviembre 2020.**



Fuente: Sistema de Notificación EPIVIGILA. Depto. de Epidemiología, DIPLAS MINSAL, Chile.

**Ilustración 2: Número de casos confirmados por día, enero - noviembre 2020.**



Fuente: Base de datos Ministerio de Ciencia, en base a Reporte Diario Coronavirus Ministerio de Salud, Chile.

Debido a lo anterior, el Ministerio de Salud propuso un plan llamado “Paso a paso, nos cuidamos” con diferentes medidas de distanciamiento físico y sanitarias para la sociedad, tal y como expresa el MINSAL: “El programa considera cinco etapas a las cuales se avanzará o se retrocederá en relación a la situación epidemiológica de cada territorio y en la medida en que se vayan cumpliendo los estándares sanitarios fijados”, (MINSAL, 2020). Dicho programa sanitario para la prevención del contagio, ayuda principalmente a que la curva de casos activos no colapse los centros hospitalarios. Por otra parte, a muchos centros que convocaban gente dentro de espacios cerrados o techados se les prohibió el funcionamiento, como los centros educativos, gimnasios deportivos, clubes, centros comerciales, restaurantes, etc.

La primera etapa de este programa sanitario es “cuarentena”, en ella, principalmente, se restringe el libre tránsito de las personas en las calles, quienes ahora deben quedarse en casa y en lo posible los trabajadores deben funcionar en modalidades de teletrabajo, esto incluye a los docentes de los centros educacionales, el equipo directivo y los asistentes de la educación, dado que, están prohibidas las clases presenciales desde niveles parvularios hasta estudiantes de nivel superior. Otro punto relevante en este aspecto es que después de los 14 días de cuarentena, los niños, niñas y adolescentes sólo pueden salir de su domicilio una vez al día los martes, miércoles y viernes y solo cerca de su residencia por dos horas. Esta situación complica la salud

física y mental de los menores de edad dado que dentro de sus casas son más sedentarios, al permanecer más horas sentados o recostados.

La segunda etapa de este programa sanitario es “transición”. Esta etapa es más permisiva con el libre tránsito de lunes a viernes, pero los fines de semana y feriados se toman las medidas de la etapa 1, “cuarentena”.

La tercera, cuarta y quinta etapa corresponden a “preparación”, “apertura inicial” y “apertura avanzada”. Estas son mucho menos restrictivas y reabren el comercio y otras dependencias que agrupen un número pequeño o moderado de personas, como los teatros, restaurantes y clubes entre otros, contando un aforo de personas determinado. Se espera, a partir de la cuarta y quinta etapa, reabrir los centros educativos con las medidas de seguridad pertinentes como: puntos limpios de lavado de manos, uso permanente de mascarillas, separadores acrílicos para pupitres de maestros y alumnos, dispensadores de alcohol gel, etc. Pero, esto no se ha puesto en práctica de forma masiva, como tampoco en la educación privada, subvencionada o pública (existen excepciones de centros educativos que regresaron a las modalidades presenciales, pero con un número pequeño de estudiantes en el aula).

#### 2.1.2 Espacio reducido:

Dado a que las escuelas cerraron el 15 de marzo del 2020, los establecimientos educacionales a lo largo de Chile, entre los meses de marzo y



abril, se coordinaron para restablecer la educación de sus estudiantes de manera remota, es decir, clases en línea apoyadas de los recursos tecnológicos disponibles de las comunidades escolares, de las páginas web, aplicaciones de celulares, plataformas, entre otros. El Ministerio de Educación fomentó un programa llamado “Aprendiendo en línea”, donde tanto apoderados, docentes, alumnos y alumnas podían encontrar material de apoyo, guías y actividades, complementando con los textos de estudios que también quedaron a disposición en formato digital.

Entonces, tras tener un contexto de enseñanza remota y bajo las recomendaciones del Ministerio de Educación, la educación chilena se derivó en dos metodologías de enseñanza. La primera, “sincrónicamente”, que consta en enseñar en vivo y en directo por medio de plataformas de streaming, donde los alumnos ven una clase catedrática de mando directo o descubrimiento guiado, lo cual está estrechamente relacionado con el porcentaje de alumnos que pueda tener una buena calidad de señal de internet a los dispositivos tecnológicos (computadores, Tablet, etc.). La segunda opción es “asincrónicamente”, donde los alumnos aprenden a través de guías, tareas e instrucciones subidas a plataformas interactivas, como Classroom de Google. Esta modalidad se adopta para los estudiantes que no tienen una buena calidad de señal de internet o que no tienen aparatos tecnológicos a su disposición todo el tiempo, como para asistir a clases sincrónicas o específicamente no cuentan con internet.

Con cualquier modalidad implementada por los establecimientos, las clases de Educación Física y Salud no se detuvieron, al igual que todas las demás asignaturas. El espacio en el que los alumnos y alumnas tenían que ejercitarse, muchas veces se vio limitado al living de su hogar, dormitorios o patios. Muchos alumnos y alumnas compartían espacios con los demás integrantes de su grupo familiar y ya no contaban con los materiales que siempre disponían en las escuelas, como las colchonetas, conos, balones, cuerdas, aros, entre otros. Es por ello, que se adaptaron las clases en sinergia a este cambio de ambiente y surgieron muchas soluciones caseras en cuanto a materiales para clases, juegos de espacio reducido y también entrenamiento en cápsulas de corta duración.

A pesar de que la clase de Educación Física y Salud se seguía dictando en una modalidad u otra, la efectividad de mantener a los niños y niñas activos, se tornó una tarea muy complicada. Al permanecer en casa, los niños se vuelven más sedentarios y sedentarias, porque se resta la actividad física implícita de desplazarse hacia diferentes sectores,, como desde la casa al colegio, jugar y correr en las calles, entre otros. Las actividades extraprogramáticas en los colegios ya no estaban dentro de la ecuación del gasto energético total, entonces, la única instancia de hacer ejercicio efectivo, es en la clase de Educación Física una vez por semana por 45 minutos. Claro está, que esto no es suficiente, considerando lo que mencionan Miguel Rodríguez, Irene Crespo y Hugo Olmedillasas:

Las recomendaciones internacionales sobre actividad física a la situación actual. (...) propone aumentar la frecuencia del ejercicio de 5 días a 5-7 días por semana y la cantidad de ejercicio aeróbico, de 150-300 a 200-400 min por semana e incorporar más rutinas de fortalecimiento muscular, equilibrio y coordinación, y controlar la intensidad, que debería ser moderada para evitar los efectos perjudiciales. A partir de estas ideas, se analizaron las recomendaciones de ejercicio creadas al efecto por varias de las instituciones sanitarias de más renombre, (...) en general, todas las entidades proporcionan las mismas recomendaciones generales, que son permanecer activo en casa, hacer pausas activas cortas y evitar los periodos de sedentarismo excesivo (...), la American Heart Association (AHA) propone un programa de entrenamiento combinado con pesas y ejercicios cardiovasculares. Además, la AHA, la OMS, la Sociedad Española de Cardiología/Fundación Española de Corazón (SEC/FEC) y la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED) incluyen los ejercicios de estiramientos en sus protocolos; la SEMED también incluye ejercicios respiratorios, mientras que la AHA y la SEC/FEC recomiendan actividades para mejorar el equilibrio.(...) En conclusión, las instituciones más representativas en cuanto a ejercicio físico y salud han creado espacios y recomendaciones para animar a las personas a mantenerse físicamente activas durante el confinamiento. La población debería llevar a cabo programas multicomponentes de todo el cuerpo que incluyan ejercicios de aeróbicos, fortalecimiento muscular, equilibrio y estiramiento (2020,p.528).

### 2.1.3 Salud física infanto-juvenil:

En este período de pandemia, la cuarentena ha formado parte de la rutina diaria tanto de adultos/as, como de niños/as. La palabra “cuarentena” proviene del italiano, que significa "cuarenta días", utilizada en el idioma veneciano de los siglos XIV al XV. Esta designa el período en el que todos los barcos debían estar aislados antes de que los pasajeros y la tripulación pudieran desembarcar durante la epidemia de la peste negra” (Bolaños, 2020,p.1048); en nuestro contexto chileno de pandemia por COVID-19, las personas contaminadas esperan en sus casas 14 días obligatoriamente, pero hablando en la

generalidad de la población, las personas toman voluntariamente una auto-cuarentena y aquellos que residen en zonas con etapa uno, de “cuarentena total”, muchas veces superan 40 días dentro de sus casas, saliendo únicamente para reabastecerse de alimentos y medicinas y hacer trámites que únicamente se pueden hacer de modo presencial, contando con los permisos necesarios. Esto afecta directamente en el estilo de vida de las personas.

Existen primero cambios nutricionales, que derivan de una menor disponibilidad de productos, debido a que muchas personas bajaron su calidad de vida por estragos de la pandemia, como horarios restringidos de las tiendas y el cambio de alimentación por comida no saludable; el segundo cambio, es la poca actividad física, debido a que muchos recintos recreativos y deportivos cerraron por condiciones sanitarias y toques de queda (Bolaños, 2020, p.1048).

El confinamiento genera múltiples problemas de salud física y mental. La inactividad asociada a las cuarentenas es el problema principal actualmente, dado a que se profundizan los riesgos de salud cardiovascular, depresión, cáncer, entre otros. Los niños y niñas que eran deportistas antes de la pandemia, pasan por un desentrenamiento que afecta a nivel cardiorrespiratorio, metabólico hormonal y muscular (Rosales, et al.2020,p.78-80). Para evitar este tipo de complicaciones, debemos tratar de que los niños y niñas acomoden los hábitos de vida saludable a el hogar, y si no podemos

seguirlas todas a cabalidad, podría ser al menos su mayoría, ya que hacer algo es mejor que hacer nada durante el contexto pandémico en el que la sociedad se encuentra. En la siguiente lista podremos encontrar las recomendaciones sobre la actividad física y la salud correspondiente a niños, niñas y adolescentes:

Para los niños, niñas y jóvenes (...), la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia (...). Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que:

1. Los niños, niñas y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
2. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
3. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos. (Organización Mundial De La Salud,2020).

Además, la OMS recomienda que, en el caso de los/as menores inactivos, comenzar a activarse de manera progresiva, hasta alcanzar niveles más activos, siempre de pequeñas progresiones y dosificaciones de actividad física de manera lúdica para ir aumentando la duración, frecuencia e intensidad. Es muy relevante entender que los niños y niñas que son sedentarios y no realizan ningún tipo de actividad física, deben comenzar a hacer alguna, por muy mínima que parezca, puesto que la práctica de la actividad física de nivel inferior le reportará más beneficios fisiológicos que la inactividad (OMS, s.f.).

Tratar de tener un cuerpo sano es también prevención contra el COVID-19, dado que, si tenemos un sistema inmunitario fortalecido, es más probable no agravarse al contagiarse. Para ello, a pesar del confinamiento, tanto padres y maestros/as deben trabajar en conjunto para educar y criar a los niños y niñas con los hábitos de vida saludable; tanto padres como docentes deben procurar que las enseñanzas y ejercicio físico aprendidos en la clase se perpetúe más allá de la clase de Educación Física y Salud en línea.

#### 2.1.4 Salud mental infanto-juvenil:



En cuanto a la salud mental de los niños, niñas y adolescentes, debemos contextualizar una visión de lo acontecido en una retrospectiva de los hechos. En marzo del 2020 se anunciaron en Chile una serie de nuevos cambios que afectaron a la vida de toda la sociedad chilena y el mundo; un cambio de rutina que afectó a toda la familia, desde los más grandes y adultos hasta los más pequeños y pequeñas. En sí, para los y las menores, este fue un cambio de planes radical, al explicarles que ya no podrían ir más a sus escuelas, ni ir a visitar a sus amigos y amigas para jugar, tampoco acompañarse de familiares pertenecientes a otro grupo familiar, etc. Se les explicó que el COVID-19 estaba ahora acechando en las calles y era peligroso salir. Si lo vemos desde el punto de vista de un menor, esto es un cambio de planes y de ambientación

impactante y negativo, puesto que para un niño el ambiente donde se desarrolla, juega y aprende afectará para siempre su mente y quedarán en sus recuerdos las vivencias de este cambio.

Un proceso de cambio de ambiente lleva consigo una gran lista de dificultades que estudiantes y padres tuvieron que sortear para que sus hijos e hijas siguieran con su proceso educativo. Primero, debieron adaptar los espacios y compartir insumos tecnológicos, es decir, tablets, computadores y/o celulares, para poder tele-estudiar y tele-trabajar. Además, en muchas ocasiones, compartir espacios se torna molesto cuando no existe empatía o una buena comunicación u organización, dado a que los ruidos fuertes de televisores, radios y la cotidianeidad de una casa ahora se ha transformado en una suerte de trabajo y escuela de reemplazo. Muchas familias tuvieron que organizar sus horarios para no tener conflicto entre ellos.

El COVID-19. Entre los principales riesgos están el estrés psicosocial y los problemas psicológicos. La cuarentena en el hogar o la hospitalización por enfermedad del niño, niña o familiares directos son condiciones que pueden generar altos niveles de estrés. La limitación de acceso a los servicios de salud mental durante la cuarentena puede agravar los problemas psicológicos previos del niño (Espada, Orgilés, & Morales, 2020, p.109).

En el contexto explicado, debemos entender que, para un niño o niña, adaptarse a tener teleeducación, sumado a que jugar se resume en entretención dentro de casa, los expuso a más horas estando sentados y más horas frente a una pantalla, agotándose físicamente menos y mentalmente más, lo que trajo

consigo problemas de sueño. Muchos también experimentaron sentimientos negativos de miedo, ansiedad, depresión, frustración, rabia y tristeza frente a la situación pandémica que implicaba desde el miedo a morir o que un familiar muera, hasta negativismo frente al confinamiento. “La cuarentena y otras condiciones que acompañan a una pandemia pueden ser fuentes de estrés para niños y adolescentes, el impacto dependerá de varios factores, entre ellos la edad del niño” (Espada, Orgilés, & Morales, 2020, p.110).

Para que la pandemia no afecte a la salud mental de los niños, niñas y adolescentes deben crearse ambientes de comprensión, aceptación y empatía con ellos. Tanto docentes como padres, deben resolver las dudas de los y las menores por muy pequeñas que parezcan, para no causar más incertidumbre. Deben ser muy explicativos con la situación pandémica y no mentir respecto a ella. Crear horarios y rutinas que se puedan adaptar y adaptarse a compartir el espacio creará nuevos hábitos de vida saludable y responsabilidades. También es necesario darles opinión para que los adultos puedan comprender qué están sintiendo.



### 2.1.5 Redes sociales:

Las redes sociales han jugado un papel fundamental en la comunicación y la educación en el año 2020. Por medio de ellas se expresa información a grupos grandes de personas, desde comunicados oficiales sobre la pandemia, hasta materiales educativos para la educación en línea. La definición de redes sociales es:

Servicio de la sociedad de la información que ofrece a los usuarios una plataforma de comunicación a través de internet para que estos generen un perfil con sus datos personales, facilitando la creación de comunidades, con base en criterios comunes y permitiendo la comunicación de sus usuarios, de modo que pueden interactuar mediante mensajes, compartir información, imágenes o videos, permitiendo que estas publicaciones sean accesibles de forma inmediata por todos los usuarios de su grupo (Diccionario panhispánico del español jurídico, 2020).

En otras palabras, las redes sociales forman parte de la comunidad que ocupa internet para compartir todo tipo de información de forma sencilla a sus usuarios, quienes tienen perfiles con su información personal. Muchas escuelas a lo largo de todo Chile optaron por comunicarse por redes sociales como Facebook y WhatsApp, puesto que son mucho más amigables con todo tipo de usuarios, y más efectivas a la hora de comunicar algún mensaje rápidamente, en comparación con los mensajes de correo electrónico.

Muchos profesores debieron adaptar clases y materiales para plataformas interactivas como Classroom, Google Drive e inclusive YouTube. Esto

especialmente se vio en el caso de los establecimientos que optaron por educación a distancia en modalidad asincrónica.

A continuación, se mencionarán las herramientas digitales que se usaron para la educación a distancia, en las que existen tres categorías de software según la División de Educación Escolar del MINEDUC que son: Chats, sistemas de gestión de aprendizaje y video conferencias.

En primer lugar, en la categoría “chats”, está “WhatsApp”, plataforma para celulares y computadores muy popular por su uso masivo de usuarios. Esta permite tener chat, envío de multimedia y documentos y hacer video llamadas. Después tenemos a “Slack”, sistema de mensajería que permite manejar conversaciones de manera ordenada entre estudiantes y docentes mediante la creación de temas de conversación (ej. se podría crear un tema para tratar sólo las preguntas sobre la última guía), también permite adjuntar documentos. Por último tenemos a los “Emails institucionales”, que cumplen un rol de mensajería y traspaso de documentos de manera más formal y ordenada para la interacción de docentes, alumnos, alumnas y apoderados (División de Educación General, 2020,p.11-12).

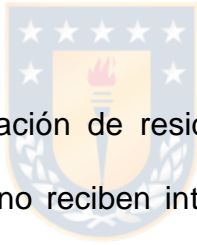
En segundo lugar, está la categoría de “sistemas de gestión de aprendizaje”, donde los docentes pueden organizar sus clases y el material de estas. En estas plataformas se puede conversar con los estudiantes y dar seguimientos a

las tareas y trabajos. Son amigables con todo tipo de ancho de banda, puesto que no tienen video conferencias y son muy usadas en la modalidad asincrónica. Por otro lado, “Google Classroom” se integra con otras herramientas de Google, como documentos de Google y Drive, permitiendo la colaboración en línea. Si bien todas las personas con una cuenta personal de Google pueden usar Classroom de forma gratuita, lo ideal es contar con una cuenta institucional de G Suite for Education, que reúne todas las herramientas de Google de forma ordenada (Classroom, Meet, Drive, Docs, Gmail, etc.). Luego tenemos a “Edmodo”, configurado como un feed (perfil) de redes sociales, similar a Facebook. Los estudiantes, maestros y padres pueden comunicarse mediante publicaciones, y otros usuarios pueden dar “me gusta” o comentar sobre ellas. Anuncios, preguntas, pruebas y tareas se publican en el “feed” del portal. Edmodo cuenta con varias funcionalidades más avanzadas de forma pagada (División de Educación General, 2020, p.11-12).

Por último, está la categoría de “video conferencias”. Esta categoría está especialmente dirigida a las escuelas que escogieron una modalidad sincrónica, puesto que requiere que los usuarios tengan un ancho de banda que soporte el sonido y el video de las conferencias. Estas cumplen los mismos principios, que son: interacciones en vivo, compartir pantalla y contar con un chat interno para realizar preguntas escritas. Estas son: Google Meet, Zoom, Skype, YouTube Studio, entre otros.

### 2.1.6 Localización de residencia:

La educación en línea requiere del uso de internet y muchas veces la calidad de las clases depende del ancho de banda, que es en sí, la cantidad de datos que se transfieren entre dos puntos de red en un tiempo específico. Por ello, las clases sincrónicas con un buen ancho de banda no tienen problemas de conexión, pero cuando carecen de un buen servicio, las imágenes en vivo se desfasan, como también el audio, interrumpiendo el ritmo de clase efectiva. Es por esto que muchos quienes no tienen un buen ancho de banda, optan por clases asincrónicas.



Muchas veces, la localización de residencia limita la educación en línea, puesto que los estudiantes no reciben internet donde viven o la velocidad es insuficiente para sus clases, sobre todo en lugares rurales o donde cuentan con una compañía que no tiene antenas en zonas remotas.

## 2.2 METODOLOGÍAS EDUCATIVO-FÍSICAS EN TRABAJO A DISTANCIA

### 2.2.1 Recursos didácticos:

Durante el periodo de tiempo transcurrido desde marzo de 2020, como ya se mencionó anteriormente, en Chile ocurrieron muchos sucesos importantes a nivel nacional, los cuales también afectaron a nivel global.

Debido a la pandemia generada por el COVID-19, todos los establecimientos educativos se vieron obligados a suspender las clases presenciales como medida de prevención de más contagios. Por esta razón, fue necesario buscar nuevas opciones para poder continuar de alguna forma con la educación de los estudiantes. Es así como comenzaron las clases vía online, junto con los nuevos y diferentes medios y métodos de enseñanza. Los profesores debieron capacitarse para poder impartir las clases remotas de sus asignaturas de manera óptima. Con esto, los docentes debieron aprender a ocupar plataformas virtuales y a formular material de estudio de diferentes recursos didácticos, como guías de trabajo, presentaciones y cápsulas educativas, entre otros.

En instancias como esta, es importante que los docentes tengan claro que deben buscar nuevas formas para llegar a los estudiantes y captar su atención. La motivación por los alumnos se ha visto afectada por la nueva modalidad de clases, las ganas por aprender, asistir y participar en ellas, ya no son las mismas que antes. Por esta razón, es necesario que los profesores se

enfocuen en planificar sus clases de forma más interactiva y realizar material didáctico más llamativo para los alumnos, de manera que la materia sea más interesante para ellos.

Dentro del área de la Educación Física, las cápsulas educativas son un método muy interesante para realizar las clases y que los alumnos lleven a cabo actividades en casa o estudien la materia de forma diferente. Las cápsulas educativas tienen la ventaja de servir para que los alumnos que no tienen buena conexión a internet o que por otra razón no puedan asistir a clases sincrónicas, puedan ver la misma materia que sus compañeros y realizar las mismas actividades que los demás en otro momento.

Se refiere a las “cápsulas educativas” como una innovación pedagógica que integra el uso de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC) en la generación de recursos o contenidos digitales educativos, con el propósito de difundir contenidos temáticos cortos que faciliten el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Las “cápsulas educativas” se pueden definir, de manera general, como “contenidos cortos en donde se explica de forma descriptiva un concepto clave en educación”. También aparecen descritas como “entidad de información digital que puede presentarse en diferentes formatos y utilizarse como recurso en actividades educativas, que agrupa un conjunto de unidades de aprendizaje, objetos de aprendizaje y recursos digitales coherente, jerárquicamente articulados y secuenciados”. En el aspecto de la información en general se les describe como un segmento informativo con una variedad de temas útiles de interés público, cuya función es difundir información actualizada. (Vidal M. , Vialart, Sánchez, & Grisel, 2019, págs. 1-2).

Algo positivo que existe en estas circunstancias, es que a los alumnos de esta generación se les considera como “nativos digitales”, ya que ellos nacieron y se criaron durante la época del “boom” de las tecnologías. Por lo tanto, los alumnos de ahora poseen la cualidad de ser altamente visuales, multifuncionales, sociales y autodidactas, principalmente si se trata de temas que sean de su interés. Estas cualidades hacen que el nuevo método de enseñanza, por un lado, sea más fácil para la mayoría de los estudiantes, ya que se manejan bien cuando se trata de trabajar frente a la pantalla digital.

Cabe destacar que igualmente las cápsulas pueden utilizarse en clases presenciales como una introducción o reflexión sobre un tema con una finalidad didáctica, ya que tienen como características ser interactivas, fáciles de usar y adaptables al ritmo de cada estudiante. Otras cualidades que caracterizan el contenido de las cápsulas educativas son que deben ser prácticas, contextualizadas, deben estar bien escritas o con un vocabulario pertinente y deben estar ejemplificadas. El objetivo de aprendizaje que se busca cumplir es lo que principalmente se debe tener en cuenta al momento de elaborar una cápsula educativa. Generalmente, la duración de estas es de entre 5 y 10 minutos, dependiendo del tema que se aborde.

### 2.2.2 Preparación y etapas de una clase:

El distanciamiento social obligatorio generó que todos los lugares con alta concurrencia de gente en sus interiores deban cerrar o buscar otras formas para funcionar, como lo fueron los establecimientos educacionales, generando la gran incertidumbre en los profesores, alumnos, directivos, apoderados, etc. sobre lo que pasaría con las clases.

La educación online, como solución a la problemática por COVID-19, generó que los docentes deban cambiar su modalidad de educación presencial a la virtual. Las clases debieron modificarse, realizando sesiones sincrónicas en vivo, asincrónicas, cápsulas educativas, guías de aprendizaje, etc. De esta forma el docente tuvo que capacitarse para estar al nivel correcto que se necesita para cumplir con su rol vía online.

Para los profesores ya era un reto enseñar de manera presencial en una sala de clases llena de estudiantes. De esta forma se podía realizar una planificación, donde la estructura de la clase; inicio, desarrollo y cierre, tuviera un contenido lúdico, llamativo y significativo para los estudiantes. Es de imaginarse que los retos que ha tenido que enfrentar la docencia desde el hogar son enormes. Por ejemplo, mientras el profesor está impartiendo su clase, ahora los estudiantes pueden estar tomando desayuno, viendo sus celulares o el televisor o simplemente pueden estar viendo otras cosas por el computador. El docente no tiene cómo saber si los estudiantes están



pendientes de la clase o si le están prestando atención a otra cosa, ya que, al optar por dejar la cámara y el micrófono apagados, los alumnos son propensos a distraerse más. Es preciso poder disponer de herramientas y habilidades para contrarrestar este último punto que puede generarse en el ambiente de un hogar. Es por esto que el docente debe capacitarse constantemente, adquiriendo conocimientos y herramientas nuevas que los ayuden con el proceso de enseñanza-aprendizaje online.

La estructura de la clase sufrió distintos cambios de acuerdo con la reestructuración de las clases en pandemia, modificando el horario de asistencia a clases, siendo estas ahora bastante más acotadas, con la finalidad de que los estuantes no se aburran. Además, se debe tener en cuenta que hay un porcentaje de alumnos que no se conectan a clases y deberá ser necesario elaborar un material de apoyo, de modo que ninguno de ellos quede sin los conocimientos correspondientes.

El profesorado deberá estar al tanto de los problemas que pueden surgir a la hora de la realización de la clase online y tendrá la gran misión de tener materiales de apoyo como cápsulas educativas, guías de aprendizaje o cualquier otra variante para cubrir las necesidades de sus alumnos, donde la estructura de la clase puede verse sujeta a modificaciones que pueden surgir en el transcurso de las actividades.

### 2.2.3 Nuevas formas de interacción de los docentes para el rol profesional:

Hoy en día, los docentes de diferentes áreas y especialidades han tenido que implementar nuevas formas de interacción y modalidades de enseñanza para realizar sus clases a distancia. El rol profesional de los profesores ahora juega un papel muy importante en el aprendizaje y la educación de los estudiantes.

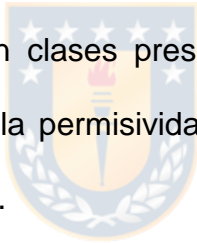
Cumplir la labor de docencia en la clase de Educación Física bajo modalidad de trabajo online a distancia es mucho más complejo que para otras áreas, ya que esta clase está relacionada con la actividad física y el deporte, por lo tanto, en este caso los alumnos deben moverse. La mejor manera de impartir clases de Educación Física vía online, sería de forma sincrónica o en vivo, ya que de esta forma todos los alumnos pueden seguir la clase al mismo tiempo que el profesor y sus compañeros. Para esto, el profesor debe estar capacitado para impartir clases, donde se produzca un aprendizaje significativo en los alumnos, al igual como debería ser en clases normales. El manejo de las TIC y el uso de plataformas y programas virtuales en estos momentos es muy importante para ejercer la docencia desde el hogar de una manera óptima.

Otro método de impartir clases durante el confinamiento en casa por la pandemia de COVID-19, es de manera asincrónica. Este tipo de clases online se trata de enviar material de trabajo a los alumnos para que ellos estudien por su cuenta, pero en ningún momento hay instancias donde el profesor y los alumnos se conecten simultáneamente. Es importante que los docentes

participen activamente durante el proceso de orientación-aprendizaje o enseñanza-aprendizaje, y para esto, deben estar constantemente informados sobre los cambios de las Bases Curriculares.

Es importante lograr que los estudiantes adquieran los aprendizajes requeridos en base a los indicadores de logro de cada unidad. Para esto, también se han tenido que implementar con mayor relevancia diversos métodos para calificar.

Cabe destacar, que durante la modalidad de educación a distancia, la interacción entre profesores y estudiantes debe estar acorde con el proceso pedagógico, al igual que en clases presenciales. En ningún momento debe confundirse la empatía con la permisividad, ya que de otro modo, el proceso académico se vería afectado.



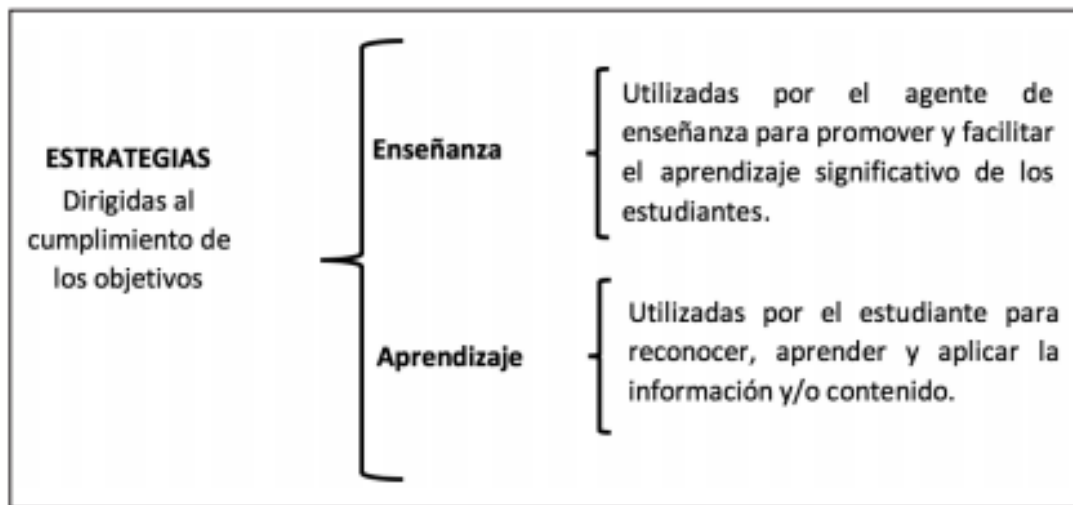
#### 2.2.4 Estrategias didácticas:

Díaz (1998) define a las estrategias didácticas como: “procedimientos y recursos que utiliza el docente para promover aprendizajes significativos, facilitando intencionalmente un procesamiento del contenido nuevo de manera más profunda y consciente” (p. 19). También es importante mencionar otra definición de este concepto, que según Tebar (2003) sería: “procedimientos que el agente de enseñanza utiliza en forma reflexiva y flexible para promover el

logro de aprendizajes significativos en los estudiantes” (p. 7) (Flores, Ávila, Rojas, Sáez, Robinson, & Claudio, 2017, pág. 13).

Existen dos grandes tipos de estrategias didácticas, las cuales son: las de aprendizaje y las de enseñanza.

Ilustración 3: Estrategias didácticas.



Fuente: Alonso–Tapia (1997).

A grandes rasgos, las estrategias didácticas son consideradas como un procedimiento organizado, formalizado y orientado para alcanzar una meta establecida. Por lo tanto, en el ámbito de la educación, las estrategias didácticas son las acciones planificadas por el docente, que tienen el objetivo de que los estudiantes logren adquirir un aprendizaje significativo y así logren cumplir con los objetivos predeterminados. Para poder llevar a cabo las estrategias didácticas, es necesario elaborar planificaciones de clase y de esta

forma tener una estructura del proceso de enseñanza-aprendizaje, dependiendo de los objetivos de aprendizaje que se pretendan incluir.

Las estrategias didácticas, consideradas también como medios instruccionales, son primordiales para captar y mantener la atención de los estudiantes, así como también su curiosidad y motivación por aprender cosas nuevas. Una buena forma de conseguir estos objetivos es relacionar las experiencias y los conocimientos previos que tengan los estudiantes, junto con los nuevos conocimientos que les presenta el docente en clases. La información que reciben los alumnos debe ser clara y adecuada, yendo de lo general a lo más específico y de esta forma guiarlos a que trabajen más su pensamiento. Las actividades que estimulen sólo la retención y la repetición de información no permitirán que el alumno consiga un aprendizaje significativo, ya que, de esta forma, lo más probable es que dicha información aprendida, pronto sea olvidada. En cambio, estimular la creatividad con actividades nuevas, permitirá que el proceso de enseñanza-aprendizaje se lleve a cabo de mejor manera.

Debido al cambio de contexto que ha ocurrido a causa de la pandemia por COVID-19, han surgido diferentes opciones para llevar a cabo las clases vía online, lo que incluye también las estrategias didácticas. Meineke 2020, presenta diversas sugerencias de actividades para ejercer la docencia desde el hogar, pensando en que las clases se realizarán de manera sincrónica con los

estudiantes (García, La docencia desde el hogar. Una alternativa necesaria en tiempos del COVID-19, 2020, págs. 316-318).

Las actividades sugeridas mencionadas en el párrafo anterior se dividen en tres grupos; actividades para desarrollar antes de la clase en vivo desde el hogar, actividades para desarrollar durante la clase en vivo desde el hogar y actividades para desarrollar después de la clase en vivo desde el hogar.

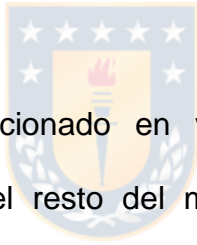
Dentro de las actividades que se pueden realizar antes de la clase, está la comunicación de lo que se pretende hacer durante la clase, de esta forma los estudiantes saben qué esperar y se pueden preparar de antemano a lo que vendrá después. Por otro lado, es importante comenzar la clase incentivando el interés de los alumnos y estimulando su motivación por conectarse en las clases. Para esto se puede iniciar la clase con temas que sean interesantes y atractivos para los alumnos. También es importante tener en cuenta las complicaciones técnicas que podrían ocurrir en estos casos, como perder la conexión, que no funcione el video o el audio, etc. Por esto es que los docentes deben asegurarse de estar preparados con explicaciones breves, deben contar con imágenes y material de apoyo, como archivos o documentos con información para los alumnos. La atención de los alumnos puede mantenerse durante más tiempo si ellos visualizan la información sobre el tema en cuestión, ya que, de no ser así, los alumnos son más propensos a distraerse con situaciones u objetos que los rodean en sus hogares.

Durante la clase en vivo desde el hogar, el docente puede iniciar una conversación informal con los alumnos a medida que ellos se van conectando, de esta forma los estudiantes comienzan a estar pendientes de lo que se habla. Luego, es recomendable que se les pida a los estudiantes que enciendan sus cámaras, ya que, viendo sus rostros, es mucho más fácil establecer una conexión similar a la que se generaba en clases presenciales. Por otro lado, hacer preguntas de manera frecuente durante la clase mantiene a los alumnos activos y pendientes de lo que se habla. Las preguntas pueden ser abiertas, donde en este caso es preferible que sea dirigida a un alumno en particular, o cerradas, donde todos los alumnos pueden responder si o no simplemente enseñando su pulgar en la pantalla o contestando brevemente en el chat. Mediante estas preguntas, se mantiene una buena participación por parte de los alumnos durante la clase. Durante las clases sincrónicas también se les puede pedir la opinión a los alumnos para saber qué piensan sobre el tema en cuestión. De esta forma se puede generar un debate, manteniendo activos a los alumnos, para que luego el docente pueda explicar correctamente el tema del cual se discute. Por otra parte, es importante tener en cuenta el hecho de controlar el tiempo durante las actividades de la clase y mantener un ritmo activo entre ellas, con el fin de no perder la atención de los alumnos.

Finalmente, dentro de diferentes actividades que se pueden realizar después de una clase en vivo o sincrónica desde el hogar, una buena opción puede ser la realización de encuestas breves a los alumnos al término de la sesión, ya que

sus respuestas sirven como retroalimentación para medir la efectividad de las clases. Los resultados de estas encuestas pueden contribuir favorablemente en la preparación de próximas actividades didácticas y materiales de apoyo y mejorar así las planificaciones de clase. Proporcionar diferentes opciones para realizar la labor docente vía online desde el hogar, es sumamente favorable en estos tiempos, ya que ayudan al cumplimiento del aislamiento que debe hacerse debido a la presencia del COVID-19.

#### 2.2.5 Planificación, evaluación y Priorización Curricular:



Como ya ha sido mencionado en varias ocasiones anteriormente, la educación en Chile y en el resto del mundo, ha sufrido un gran impacto provocado por la pandemia actual, lo que ha provocado que se generen muchos cambios en la organización de la actual Priorización Curricular. La Priorización Curricular se considera como un marco de trabajo pedagógico que define ejes y objetivos de aprendizaje secuenciados y adecuados a los niveles y las edades de los alumnos. La idea es que estos objetivos de aprendizaje puedan cumplirse con el máximo de realización posible, tomando en cuenta las circunstancias en las que se encuentre el país.

Ya que las clases presenciales debieron paralizarse, el Ministerio de Educación tiene la responsabilidad de renovar, adaptar y priorizar el currículum vigente, mediante la ya mencionada "Priorización Curricular", y que esta se



encuentre a disposición del Sistema Educativo. El propósito de esta priorización es responder a los problemas emergentes que ha causado la detención de las clases presenciales, y junto con esto la pérdida de tiempo lectivo. La construcción de la Priorización Curricular ha sido dirigida principalmente por tres conceptos importantes, los cuales son: seguridad, flexibilidad y equidad. Dichos conceptos representan aspectos importantes en el ámbito de la educación en estos tiempos de emergencia sanitaria. Por un lado, es necesario tomar en cuenta la seguridad de los estudiantes, ya que, con los nuevos cambios corren menos peligro de contagiarse con el virus al no tener que trasladarse al establecimiento educativo, ni tener que compartir espacios reducidos con sus compañeros y profesores por horas. Por otro lado, ya que existen brechas y desigualdad entre los estudiantes y sus familias, “se requiere estructurar situaciones de enseñanza y aprendizaje lo suficientemente variadas y flexibles, que permitan al máximo número de estudiantes acceder, en el mayor grado posible, al currículo y al conjunto de capacidades que constituyen los objetivos de aprendizaje, esenciales e imprescindibles de la escolaridad” (Mineduc, 2017, pág. 15). Finalmente, el concepto de equidad está presente, ya que los nuevos cambios intentan buscar la forma en que todos los alumnos puedan acceder a la misma educación por igual (Ministerio de Educación, 2020, págs. 4-5).

La manera de planificar las clases en modalidad online se ha vuelto un reto para los docentes, ya que ahora deben adecuarse a la nueva Priorización

Curricular. Además, la planificación dependerá de si las clases se llevarán a cabo de manera sincrónica (en vivo) o asincrónica. Otro aspecto que se vio afectado por la pandemia y los cambios producidos, es la manera de evaluar a los alumnos. Claramente, la cantidad de notas de los estudiantes se redujo y se idearon nuevas formas de calificar. Hoy en día se les da mayor énfasis a las coevaluaciones y las autoevaluaciones de los alumnos.

#### 2.2.6 Plataformas de streaming:

El término “plataforma” conforma un amplio rango de aplicaciones informáticas instaladas en un servidor, cuya función educativa es facilitar al profesorado la creación, administración, gestión y distribución de cursos a través de Internet. El término “streaming” se refiere según Oxford Languages a: Tecnología que permite ver y oír contenidos que se transmiten desde internet u otra red sin tener que descargar previamente los datos al dispositivo desde el que se visualiza y oye el archivo.

Existen varios tipos de utilización de plataformas, como es el E-learning, que se define como enseñanza a través de internet para designar el aprendizaje basado en el uso de tecnologías de comunicación. Otro tipo es el B-learning que se refiere a mezclar el aprendizaje presencial con el online (Rodríguez, 2009).

La autora Yáñez define M-learning o el Mobile learning como:

El aprendizaje empleando dispositivos móviles como herramientas. Es la evolución del E-learning abriéndose paso con los teléfonos inteligentes

o *tablets*. Esta modalidad se aplica, por ejemplo, cuando el estudiante no se encuentra en un lugar fijo o predeterminado. Así, el M-learning se considera el siguiente paso en el desarrollo del aprendizaje en línea: enfatiza la idea de que se puede aprender en cualquier lugar y en cualquier momento (Yanez, 2017).

El mundo digital, es un sinfín de plataformas, contenidos e información, para los cuales incluso existen cursos para aprender a utilizarlos de manera correcta, incluso softwares tan básicos como lo son, Word, Power Point, Excel, etc. Estos específicamente, son indispensables para un docente y tienen infinitas funciones que probablemente si no son estudiadas, es muy difícil aprender a utilizarlos aprovechando todas sus funciones. A todos los docentes alguna vez durante sus estudios, les enseñaron a utilizar de forma básica estos softwares, pero esto probablemente se está volviendo un dolor de cabeza hoy en día, donde absolutamente todo está siendo realizado vía online. Esto se torna más difícil si se toma en cuenta la alta cantidad de profesores seniors que aun ejercen como docentes, a quienes probamente nunca se les enseñó el correcto uso de estas plataformas debido a que nunca existieron en su época. Estos docentes han tenido que tomar cursos para capacitarse y aprender algo totalmente nuevo para ellos, lo que puede provocar un estrés extra.

#### 2.2.7 Personal learning networks:

En este nuevo paradigma educativo, donde la educación online es la nueva modalidad de escuela, existe una diferencia muy notoria entre los docentes y el

alumnado, el cual consiste en el manejo de las tecnologías y plataformas de comunicación. La generación Z ha nacido en un siglo interconectado y es cotidiano para estos nuevos educandos comunicarse y traspasar información multimedia en sus celulares y computadoras como algo cotidiano desde mucho antes de la pandemia, por lo tanto, en cierto modo los alumnos ya estaban predispuestos a la educación online. En cuanto a los docentes, esto no era tan habitual, puesto que no pertenecen a esta nueva generación interconectada y se les hizo muy difícil adaptar sus clases presenciales a la modalidad a distancia. Se recomendó a los docentes que no estaban preparados para esta nueva modalidad que se capacitaran urgentemente, dado que la educación a distancia llegó de golpe con la pandemia por el COVID-19 y ha llegado para quedarse. Muchos piensan que la escuela después de la pandemia será una modalidad híbrida entre modalidad presencial y no presencial.

#### 2.2.8 Nuevo rol de los padres:

Durante el periodo de escolaridad de los alumnos, los padres y apoderados han cumplido un rol importante con respecto a la educación de los niños. Siempre que los alumnos tienen dificultades al momento de realizar tareas o de estudiar materias, los padres les brindan apoyo para poder cumplir con sus deberes.

Ahora, con el cambio de las clases presenciales a la teleeducación, las cosas han cambiado en todo sentido. Está claro que, en la mayoría de los casos, los padres y apoderados podrán seguir contribuyendo de igual manera en la educación de sus hijos, pero por otro lado, existen muchos casos en que las brechas de desigualdad socioeconómica imposibilitan a muchos padres a ayudar a los niños con sus deberes académicos por diferentes razones.

Debido al contexto actual de pandemia por COVID-19, todos realizan enormes esfuerzos para responder y cumplir con las exigencias y requerimientos que demanda la educación no presencial u online. Para las familias que residen en zonas rurales y para los padres con bajos niveles de instrucción o educación, se vuelve complicado brindarles el mismo apoyo a los alumnos. Esta pandemia puede llegar a ser una nueva desventaja para los estudiantes de los estratos medios, bajos medios y bajos principalmente dadas las limitaciones, como el bajo nivel de cobertura y acceso a internet, falta de recursos tecnológicos, etc., ante la modalidad no presencial. Claramente, los hogares con menor capital económico se encuentran en total desventaja con respecto a aquellos en los cuales los padres pueden dotar del equipamiento tecnológico necesario a sus hijos e hijas para afrontar de mejor manera la emergencia sanitaria (Vivanco, 2020, págs. 1-4).

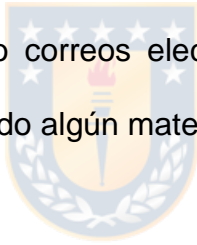
Proporcionar el material tecnológico necesario para contrarrestar el impacto del cambio a la modalidad virtual de educación, no asegura que todos los alumnos aprendan en igualdad de condiciones. Es importante saber que existe

otra brecha determinante en estos tiempos de educación online, la cual tiene que ver con los padres, madres y/o apoderados, quienes se han visto obligados a guiar y proporcionar apoyo durante el proceso educativo de sus hijos e hijas. En este caso, se destacan las diferencias en términos de la capacidad y el tiempo con el que cuentan los padres para brindar apoyo a los estudiantes. Si bien antes ya era difícil que padres con bajos niveles de formación académica apoyaran a sus hijos en el proceso académico en circunstancias normales, ahora esto resulta aún más complicado, ya que gran parte de ellos se podrían considerar como analfabetos digitales y es casi imposible que puedan brindar ayuda en cuanto a la teleeducación. Los padres y madres de familia con un alto nivel socioeconómico y académico pueden apoyar de mejor manera el proceso educativo de sus hijos, así como también proporcionar recursos tecnológicos necesarios y mejor conexión a internet para que los niños asistan a clases online (Vivanco, 2020, pág. 6).

Por último, el tiempo es otra limitante para que los padres puedan cumplir con apoyar y acompañar realmente el aprendizaje de sus hijos. Por un lado, es probable que algunos padres y madres no tengan suficiente tiempo para dedicarles a sus hijos, con el fin de ayudarlos con sus estudios, debido al tiempo que deben dedicar a sus trabajos u otros compromisos o quehaceres importantes. En este caso, los niños quedan sin supervisión y sin apoyo en su proceso educativo. Pero, por otro lado, están los padres y madres que han continuado trabajando desde sus hogares mediante teletrabajo y esto, en cierta

medida, les permite estar más presentes y pendientes de sus hijos y sus actividades escolares (Vivanco, 2020, pág. 7).

Se podría decir que el rol de los padres sigue estando presente en cuanto al apoyo académico de los estudiantes, solo que en estos tiempos se ha visto modificado debido al contexto en que se están dando las cosas a causa de la pandemia por COVID-19. Los padres, madres y/o apoderados cumplen un rol significativo en el aprendizaje de los niños, por lo tanto, es importante que ellos se preocupen de estar presentes en cierta medida. De igual forma, y a pesar de las circunstancias, los padres y madres han podido seguir contribuyendo con la labor docente, respondiendo correos electrónicos, asistiendo a reuniones de apoderados online, regresando algún material solicitado, etc.



#### 2.2.9 Clases adaptadas a la metodología virtual:

Junto con el cambio curricular, se vieron modificadas las metodologías de enseñanza. La manera en que se llevaban a cabo las clases de Educación Física antes en modalidad presencial es muy diferente a cómo se llevan a cabo ahora en modalidad online.

En el caso de las clases presenciales, las horas pedagógicas se constituían de 45 minutos de clases efectivas, donde en cada una de ellas había tiempo suficiente para pasar la lista y para realizar todas las actividades que estaban planificadas con anterioridad. Por ejemplo, en la clase de Educación física,

luego de pasar la lista, los alumnos debían realizar algún tipo de calentamiento, luego desarrollar en conjunto las actividades centrales de la clase y finalmente llevar a cabo otras actividades que cumplían la función de regresar a la calma. En cambio, ahora las clases de Educación Física online sincrónicas tienen una duración promedio de 30 minutos, donde se realizan actividades planificadas para que cada alumno pueda ser capaz de realizarlas por separado desde su hogar, con el fin de que se ejerciten.

El enfoque de las clases de Educación Física siempre estuvo dirigido en la enseñanza diferentes aspectos, dependiendo del nivel y la edad, como por ejemplo, enseñar y reforzar habilidades motrices, realizar juegos colectivos, juegos predeportivos y deportivos, etc. En cambio, el enfoque que se les da a las clases de Educación Física vía online en tiempos de pandemia, está mucho más dirigido a la actividad física que al deporte en sí. En este caso, las clases se centran mayoritariamente en la salud física, promoviendo la vida activa y el cuidado de sí mismo. Esto se debe a que el constante tiempo que invierten ahora los niños frente a la pantalla fomentaría aún más el sedentarismo.

El tiempo de compromiso motor (TCM) es el tiempo que el alumnado pasa en movimiento durante la clase de EF. Este tiempo en el que se ejecuta la tarea es considerado como un mediador, a través del cual la instrucción e intervenciones del profesorado se transforman en aprendizaje para el alumnado (Piéron, 1985). A tenor de la definición anterior, no cabe obviar la importancia de este tiempo en las clases de Educación Física, ya que es el tiempo que el alumno tiene actividad motora y se tiene en EF como el tiempo en el que se aprende. En la literatura consultada, el concepto para medir el tiempo de aprendizaje es el Academic Learning Time (tiempo de aprendizaje académico, ALT en siglas inglesas), este tiempo es considerado como la conexión entre aprendizaje y enseñanza y es la unidad de tiempo que los estudiantes están comprometidos



en las actividades (Derri, Emmanouilidou, Vassiliadou, Tzetzis, & Kioumourtzoglou, 2008) (Gómez, 2016, pág. 7).

## 2.3 NUEVA EDUCACIÓN FÍSICA

### 2.3.1 Internet:

El internet es un medio que se ha vuelto imprescindible en estos tiempos de confinamiento. Prácticamente todos en el hogar lo están utilizando, los padres para teletrabajar, los niños para estudiar y entrar a Classroom, o bien, para entretenerse viendo películas, jugando, haciendo videollamadas con familiares, etc. A poco de cumplirse un año de estar bajo confinamiento debido al COVID-19, se podría decir que el internet es lo que más está siendo utilizado durante el día. Debido a esto, claramente han surgido varias problemáticas sobre cómo realizar una correcta y eficaz clase de cualquier asignatura, ya que hacer una clase vía streaming, tiene más contras que pros, debido a mala conectividad, distracciones, falta de recursos, ya sea internet o computador, y lograr captar la atención de todos los estudiantes, que ya es complicado presencialmente.

Al hablar de Educación Física online, quizá muchas personas no lo imaginan o pensarán que es imposible, ya que es una asignatura netamente presencial, necesita ser supervisada constantemente por el profesor y además requiere de contacto físico; todo lo que en estos tiempos debe evitarse. A todo esto se le ha

sumado la poca familiarización que tienen algunos profesores con la tecnología, dado a que en ninguna otra instancia la debieron ocupar tanto como ahora, y actualmente los profesores pasan al menos 7 horas sentados frente al computador realizando clases, revisando tareas, planificando, etc. Debido a esto, las instituciones debieron ofrecer cursos o capacitaciones sobre uso de plataformas virtuales, lo cual ha sumado más carga a los profesores y más horas sentados frente a la pantalla.

Pero a pesar de todas estas dificultades, la educación no puede parar, y todos los países del mundo se han concentrado en no pausar ni menos en interrumpir la educación, buscando diferentes estrategias y alternativas de plataformas. Debido a esto la UNESCO rápidamente proporcionó plataformas digitales, aplicaciones para celulares, plataformas masivas para cursos online, herramientas para crear contenido de aprendizaje digital. (Miao, 2016, págs. 1-252).

¿Qué pasa con la Educación Física?

Como es de saber que, en contextos normales, una clase de Educación Física es realizada en un espacio amplio para la correcta ejecución de deportes y otras actividades físicas. Es aquí donde los profesores han tenido un gran desafío, que es lograr una clase de Educación Física virtual bajo todos los obstáculos ya nombrados. La mayor parte de los profesores de todas las asignaturas están trabajando con “cápsulas educativas”, como se mencionó anteriormente. Algunos docentes de Educación Física han estado solicitando

videos hechos por los alumnos, donde demuestren alguna rutina o ejercicio solicitado en base al objetivo de la clase, o en su defecto, guías educativas para que el alumno responda. Todo esto bajo la condición de que el alumno posea internet, computador o celular. Es por esto que el internet ha tomado gran importancia en todo este tiempo de confinamiento, ya que sin él, las clases no se podrían impartir de ninguna manera.

### 2.3.2 Aplicaciones de celular:

El protagonismo que han tomado las aplicaciones de celular en este tiempo es lógico, y según la plataforma de email marketing MDirector, las aplicaciones más descargadas en la cuarentena son (NewsMDirector, 2020):

- Zoom Cloud Meetings
- Google Classroom
- Tik Tok
- YouTube Kids

Como se puede apreciar en este ranking, las aplicaciones más descargadas en cuarentena son justamente las aplicaciones para poder entrar a una clase o reunión vía streaming. Actualmente, la mayoría de las instituciones utilizan Zoom para poder realizar sus clases, ya que es gratuita y de fácil acceso, tanto para profesores como para estudiantes, pero también existen instituciones que

tienen su propia plataforma virtual. Generalmente son los colegios más privilegiados los que pueden pagar una plataforma única y exclusiva.

Tik tok ha sido otra aplicación estrella de esta cuarentena, tanto para entretenimiento como para enseñar. Son varios los profesores que han escogido esta plataforma para crear cápsulas educativas, ya que esta aplicación incluye un editor de videos de fácil uso, la cual tiene efectos y opciones llamativas para los alumnos

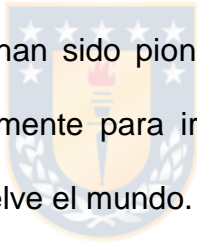
Algunas de las aplicaciones que los docentes chilenos están utilizando para lograr llevar a cabo sus clases son:

- 1) WhatsApp: Esta es la aplicación más común y que todos tienen si poseen un celular. Esta aplicación está siendo utilizada solo en caso de que los niños no cuenten con otro recurso aparte de este, ya que en esta aplicación solo se puede conversar mediante mensajes de texto o video-llamadas individuales y grupales. Entonces, en el caso de que el niño no tenga otro medio de conexión, los docentes envían información o cápsulas educativas por este medio. Esta aplicación dispone de tres vías para comunicarse, chat entre dos personas, creación de un grupo de varias personas y lista de difusión, es decir, enviar un mismo mensaje a varias personas por separado al mismo tiempo. WhatsApp también permite el envío de documentos, ya sea Word, Excel, Power Point, etc.
- 2) Google Meet: Esta herramienta de Google es una plataforma para hacer video-llamadas. Actualmente es la más utilizada junto con Zoom, pero

Google Meet es totalmente gratis y no tiene límite de duración, tiene una capacidad para 100 personas simultáneas.

- 3) Zoom: Esta plataforma tiene una versión gratuita y otra pagada. La versión gratuita soporta hasta 100 participantes simultáneos y tiene una duración de 40 minutos por reunión. Esta, a diferencia de la anterior, tiene la posibilidad de grabar la sesión. (MINEDUC, 2020, págs. 3-4).

Nuevamente se da cuenta de la importancia del mundo digital y la tecnología. Gracias a la existencia de estas aplicaciones móviles, se han podido realizar las clases escolares en todo el mundo. Debe destacarse el valor que se les da a estas aplicaciones, ya que han sido pioneras en esta situación mundial y se deberían trabajar constantemente para ir mejorándolas frente a una incierta situación sanitaria que envuelve el mundo.



### 2.3.3 Evaluaciones online:

El proceso educativo se adapta según las competencias educativas de cada país y las decisiones sobre el desarrollo y el futuro de esta durante todo el periodo de confinamiento son tomadas obviamente por el gobierno de cada país.

En España, por ejemplo, luego de 15 días de confinamiento comenzaron inmediatamente a enviar instrucciones de cómo llevar a cabo este proceso.

Dichas instrucciones se dividieron en dos variantes:

Uno más orientado en centrarse fundamentalmente en las competencias básicas, rehuyendo la necesidad y la presión de terminar los programas, con seguimiento tutorial, apoyo emocional y una evaluación formativa adaptada a las limitaciones formativas y personales de cada alumno, teniendo en cuenta que las tareas y actividades realizadas en la tercera evaluación no presencial debían ser valoradas sólo a efectos de valor añadido, porque este periodo no presencial se consideraba no lectivo ni calificable. (Diez-Gutierrez, Educar y Evaluar en Tiempos de Coronavirus: la Situación en España, 2020, págs. Políticas educativas adoptadas, párrafo 2)

El otro enfoque se centra en seguir avanzando contenidos, optando por abordar la situación mediante una adaptación de la temporalización establecida y los mecanismos telemáticos para garantizar la continuidad de los procesos de enseñanza-aprendizaje. En cuanto a la evaluación, aunque se recuerda que esta debe ser continua, formativa, integradora, se establece que la tercera evaluación se debe realizar. (Diez-Gutierrez, Educar y Evaluar en Tiempos de Coronavirus: la Situación en España, 2020, págs. Políticas educativas adoptadas, párrafo 3).

Si el hecho de lograr tener una clase totalmente online ya es un desafío para cualquier profesor, evaluar es un doble desafío, ya que son varios los factores a considerar. El principal factor es el fácil acceso a la respuesta. Teniendo que responder una evaluación vía online, donde el principal material utilizado es el computador o teléfono móvil, es muy fácil que el alumno busque las respuestas de la evaluación en algún navegador o pida ayuda a algún adulto en el hogar. Dado a esto, y a que no existe una interacción más cercana con los alumnos, y que el resultado de las evaluaciones además serán obviamente en su mayoría positivos, los profesores no pueden tener la certeza de que los alumnos realmente aprendieron los contenidos evaluados.

En Chile actualmente las clases de Educación Física y Salud se están llevando a cabo mayoritariamente de manera sincrónica, que como ya se

mencionó anteriormente, corresponden a clases en vivo del profesor con los alumnos, recibiendo instrucciones y trabajando en conjunto, o asincrónica, donde se basa prácticamente en responder por medio de guías de aprendizaje o cápsulas educativas sin tener contacto en vivo. En ambos casos, los alumnos están siendo evaluados mediante clases en vivo, videos demostrando algún aprendizaje o contestando alguna evaluación escrita online.

#### 2.3.4 Cambio de recomendaciones para un estilo de vida saludable:

Como es sabido, el ejercicio físico es beneficioso para la salud en general y se recomienda para personas con enfermedades específicas, como lo son las enfermedades crónicas no transmisibles. Además, realizar ejercicio contribuye en la salud mental de las personas, ya que la práctica de actividad física provoca la liberación de endorfinas. Sin importar el nivel de intensidad, se liberan sustancias que, al llegar al cerebro, inmediatamente producen sensación de bienestar y felicidad. “Cabe destacar que al menos un 60% de la población en el mundo no practica actividad física, así lo revela la Organización Mundial de la Salud” (OMS, 2017), siendo este el cuarto factor de riesgo de mayor mortalidad en todo el mundo.

Debido a lo anteriormente nombrado, la OMS ha estado constantemente insistiendo en la importancia de ejercitarse diariamente, afirmando que esto es favorecedor en cuanto a la longevidad y la calidad de vida de las personas en

general, con el fin de reducir el impacto de las enfermedades crónicas. La suma de estas últimas con el abuso de tabaco y la vida sedentaria, permite saber que la población está en un inminente riesgo. Si a esto se le agrega la inactividad física que se está viviendo en este momento debido al confinamiento mundial, combinado con la mala alimentación debido a los altos niveles de ansiedad y aburrimiento que el encierro causa y el fácil acceso a la comida, afectará negativamente a los ya existentes niveles de obesidad en Chile:

No es una sorpresa que durante los últimos años se ha atestiguado un aumento alarmante en las personas que sufren de sobrepeso y obesidad en el país. “Según un informe de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), el 34,4% de la población chilena mayor de 15 años presenta altos índices de obesidad” (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, S.F).

Según la Encuesta Nacional de Salud 2016-2017, la mayor prevalencia de Sobrepeso y Obesidad se concentra en el rango etario que va desde los 30 a los 64 años. Son varios los factores que influyen en esta observación, “en términos generales se podría decir que, en menores de 20 años y dado que el individuo está en proceso de crecimiento, gran parte de la energía obtenida de los alimentos va dirigida hacia este proceso”, explica la doctora Arancibia. (Blog Clínica las Condes, 2019).

Ante la situación actual, los expertos han cambiado las recomendaciones en cuanto a cantidad e intensidad de actividad física durante este periodo de inactividad que todos están viviendo. Se avala y sostiene principalmente que la práctica de ejercicio físico tiene la capacidad de mejorar el sistema inmune de



las personas, lo que en este momento es crucial para poder combatir un eventual contagio de COVID-19, siendo esto de gran relevancia para los enfermos crónicos, quienes están en el grupo de riesgo ante contraer el virus.

Por lo tanto, tener un buen estado físico es esencial para todo tipo de personas y además, como se ha dicho anteriormente, esto ayuda a atenuar el impacto psicológico que el confinamiento está provocando. Debido a este confinamiento se han debido adaptar muchas situaciones o la mayoría de ellas que antes se realizaban con normalidad. Una de estas es el lugar donde normalmente se practica ejercicio físico; en el caso de los adultos y jóvenes universitarios, quienes normalmente suelen concurrir gimnasios o academias, han tenido que adaptar esto de forma remota en los hogares, donde el espacio es reducido y los implementos necesarios han tenido que adaptarse. Además, la práctica no voluntaria de ejercicio físico, es decir, caminar al trabajo, subir las escaleras de la oficina, correr por llegar tarde, entre otros, ya no se están realizando. En el caso de los niños escolares, ellos ya no cuentan con el gimnasio del colegio, ni con las actividades extra-programáticas, ni con los recreos donde jugaban con sus amigos y amigas, y mucho menos con las clases de Educación Física presenciales y efectivas.

Durante años se ha recomendado que la cantidad de pasos diarios mínimos que se deberían realizar sean 10.000 para considerar a un sujeto "activo". En cuanto a los enfermos crónicos y adultos mayores, la cantidad de pasos recomendados son entre 7.000 y 10.000, pero esto ha sido actualmente

discutido, argumentando que es de gran relevancia la intensidad en que estos pasos se realizan, donde el número de estos puede reducirse a 100 pasos mínimo si el ritmo aumenta. Además, el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos recomienda que un adulto sano debe realizar al menos 150-300 minutos semanales de actividad física aeróbica de intensidad moderada y un mínimo de dos sesiones de a la semana de fuerza muscular. Pero los expertos han sacado a la luz nueva información respecto a las recomendaciones necesarias al estar presenciando un confinamiento.

Se propone aumentar la frecuencia del ejercicio de 5 días a 5-7 días por semana y la cantidad de ejercicio aeróbico, de 150-300 a 200-400 min por semana e incorporar más rutinas de fortalecimiento muscular, equilibrio y coordinación, y controlar la intensidad, que debería moderarse para evitar los efectos perjudiciales. (Rodríguez, Ejercitarse en tiempos de la COVID-19: ¿Que recomiendan hacer los expertos bajo cuatro paredes?, 2020, págs. 527-528)

En el caso de los niños y adolescentes, se recomienda que estos practiquen más de 60 minutos diarios de actividad enérgica. Mientras que las recomendaciones para los adultos mayores son realizar ejercicios múltiples que incluyan actividad aeróbica y que trabajen todas las capacidades físicas básicas. Todas las corporaciones coinciden en recomendaciones como; permanecer siempre activos en casa, realizar pausas cortas y evitar a toda costa etapas de sedentarismo en exceso.

#### 2.3.5 Material Adaptado:

Los profesores de Educación Física han tenido que adaptarse en todos los sentidos. Uno muy importante es el ingenio al crear cápsulas educativas, pero ¿qué pasa con los materiales que los niños tenían en el colegio? Los docentes han tenido que buscar formas de reemplazarlos con materiales que sean de fácil acceso para los niños y niñas en casa y que no les implique tener que salir de sus casas a conseguirlos. Algunos ejemplos son: rollos de papel higiénico, pelotas echas con ropa vieja, almohadas, kilos de arroz, botellas de agua, etc.

Los profesores han tenido que crear actividades para los alumnos con estos materiales. Esto también ha servido para trabajar la creatividad de los niños, haciéndolos pensar en qué puede servir para el aprendizaje. Además, para los más pequeños involucra ayuda de los padres, lo que crea una instancia de reunión familiar para lograr el objetivo requerido, buscando o creando el objeto que se necesita para la clase.

Otro punto importante en este tema, y del cual se puede sacar algo positivo, es el impacto ecológico que la creación de estos materiales caseros puede causar a nivel mundial, ya que estos materiales adaptados logran cumplir el mismo objetivo que estaba cumpliendo el material con el cual se contaba en el colegio. Se da a conocer la innecesaria contaminación que produce el plástico, por ejemplo; al reutilizar botellas para las actividades, convirtiéndolas en pesos, en obstáculo, etc. Por otra parte, el impacto en el proceso de aprendizaje que esto produce es bastante alto, ya que los niños están creando sus propios implementos y de este modo están participando más en la clase. Este proceso

de aprendizaje puede llegar a ser rutinario y aburrido si las clases no varían con diferentes implementos creativos o recursos que llamen la atención de los niños. La posibilidad de que los alumnos puedan crear su propio material es un proceso exploratorio que les permite un alto enriquecimiento de aprendizajes.

Durante el proceso de creación o búsqueda el objeto, el niño desarrolla otro tipo de destrezas y habilidades, como es el área motora, el área cognitiva y emocional, tres conceptos fundamentales en el desarrollo temprano de un niño, además de contribuir en el desarrollo de la motricidad fina (RIVERA, 2016, págs. 7-8-9-10).

Al crear material propio, los niños se sienten con más protagonismo en la clase, ya que es algo creado y pensado por ellos, por lo cual se asume que el entusiasmo y dedicación que los niños tengan en la clase sea diferente. Igualmente, el uso de estos materiales ofrece posibilidades de diversas actividades, es decir, en cualquier actividad de la asignatura es posible la creación de material reciclado, lo que demuestra que la práctica de Educación Física no siempre requiere de un material específico.

Este método, nacido por la necesidad de tener material en casa, podría ser una beneficiosa estrategia de aprendizaje que se podría seguir trabajando, incluso en tiempos normales.

#### 2.3.6 Equipo audiovisual:

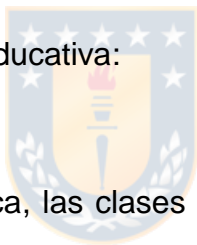
El uso de equipo audiovisual en niños significa revalorizar la cultura cotidiana de ellos. Los niños son superiores a muchos docentes en conocimiento en cuanto al uso de todo lo que es equipo audiovisual, plataformas, etc., por la sencilla razón de que las nuevas generaciones son las que están conociendo y utilizando todas las nuevas tecnologías que se estrenan día a día. Los videojuegos son un factor importante a la hora de aprender a utilizar aparatos tecnológicos. Los niños pueden pasar horas jugando frente a un computador, celular, iPad, etc., lo que no es bueno a largo plazo, pero gracias a eso han aprendido a manipular perfectamente un computador. Además, los niños aprenden más vocabulario mediante los juegos que son narrados por una voz virtual que, en muchos casos, es una voz en inglés u otro idioma, lo cual ayuda mucho a los niños para aprender y practicar dicho idioma.

No es coincidencia que sean los padres o abuelos quienes piden ayuda a sus hijos y nietos respectivamente, cada vez que se trata de tecnología, como configurar un celular nuevo o arreglar algún error que arroja el computador, etc. Esto es así porque las nuevas generaciones crecieron en esta era tecnológica que avanza día a día, a diferencia de las antiguas generaciones.

A la hora de realizar clases virtuales, los profesores han tenido que capacitarse al respecto para poder realizar un correcto uso de las plataformas virtuales y una óptima clase posteriormente. Actualmente, al estar en una clase sincrónica, los alumnos tienen la opción de activar la cámara o desactivarla, y no se les puede obligar a mantenerla encendida. Esto provoca una

incertidumbre de parte del profesor, de si los alumnos realmente están participando y prestando atención o no, ya que manteniendo la cámara apagada, ellos pueden estar realizando cualquier otra actividad y solo dejan el computador encendido. En el caso de las clases de Educación Física online, por razones obvias, los niños deberían tener sus cámaras encendidas, y en este aspecto, los docentes de esta asignatura tienen esa ventaja, ya que pueden observar en vivo lo que sus alumnos están realizando en caso de que las clases sean sincrónicas.

#### 2.3.7 Nueva normalidad educativa:



Al menos en Latinoamérica, las clases presenciales de Educación Física no se están realizando, a diferencia de los demás Países, donde algunos establecimientos están volviendo a clases presenciales de forma paulatina. Es una gran interrogante el pensar cómo serían las clases de Educación Física ante una vuelta a la “normalidad”, en la que las medidas de seguridad deberían seguir estando presentes, ya que en estas clases existe un inminente contacto físico constante e intercambio de implementos o materiales y por supuesto una alta propagación de fluidos corporales como el sudor y la saliva.

Ante una eventual vuelta a clases, lo principal es resguardar la salud del alumnado, y para esto las medidas de prevención e higiene dictadas por los gobiernos de cada país serán protagonistas en los establecimientos. Pero el

cumplimiento de estas dependerá netamente de cada establecimiento y el autocuidado que debe tener cada niño. La realización de Educación Física, además de ser un derecho, es fundamental para el desarrollo de un niño, por esto, en el caso de impartirse nuevamente, se debe garantizar el bienestar tanto de los niños como del personal docente de cada establecimiento. La Revista Española de Educación Física y Deportes ha dado a conocer las siguientes recomendaciones ante una eventual vuelta a clases:

#### Adaptaciones curriculares y de aprendizaje:

- Se deben considerar los aprendizajes imprescindibles que no pudieron realizarse antes debido a la pérdida de clases.
- Revisar que las adaptaciones consideren a los alumnos que cuenten con necesidades educativas especiales.
- Seleccionar primero los contenidos que involucren menos factores de riesgo, es decir, preferir el aire libre y actividades sin implementos.
- Tener en cuenta que todo el periodo pasado hubo una inactividad física que podría afectar en la motricidad y condición física del niño.

#### Distancias:

- Priorizar actividades sin contacto físico, donde se pueda mantener el 1,5 metro de distancia.

- Evitar actividades de alta intensidad en donde no se podría ocupar mascarilla.
- Si se incluyen actividades en que no se puede mantener el distanciamiento, todo el alumnado debe llevar mascarilla.
- Preferir actividades donde se utilicen implementos personales (raquetas, sticks, palas).

#### Materiales:

- Evitar actividades donde se deban tocar superficies.
- Priorizar el uso de material sencillo de desinfectar.
- Evitar compartir material, como recomendación, enumerar y asignar a cada estudiante su propio material.
- Hacer que el alumnado cree su propio material.

#### Grupos:

- En caso de haber actividades en grupo, organizar el alumnado en subgrupos que se mantengan a lo largo del tiempo para facilitar el rastreo en caso de contagio.

#### Otras consideraciones:

- Como medidas de prevención se debe evitar el uso de transporte público, lo cual es una instancia para fomentar el uso de bicicleta u otros medios de transporte más activos.



#### Instalaciones:

- Solicitar y exigir al establecimiento la instalación constante de alcohol gel y jabón en los baños.
- Organizar áreas para que el alumnado pueda dejar sus mochilas y pertenencias sin que tengan contacto una con otra.

#### Antes de la clase:

- Comprobar que haya mascarillas para el alumnado en caso de olvido.
- Comprobar que los dispensadores de alcohol gel estén llenos y haya jabón en los baños.
- Marcar espacios que se usarán para actividades tanto individuales como en grupo.
- Abrir ventanas y puertas para ventilar durante el mayor tiempo posible.

#### Al alumnado:

- Insistir a los alumnos que eviten el uso de anillos, pulseras, colgantes y a los alumnos y alumnas que usen pelo largo, deben tomárselo.
- Observar y asegurarse que los niños se realicen una correcta limpieza de manos antes y después de la clase.

#### Durante la clase:

- Vigilar que todo el alumnado cumpla con las medidas de distanciamiento social en todo momento y que eviten el contacto con superficies o materiales que no están en uso.

Al finalizar la clase:

- Debe existir un proceso de desinfección en todos los materiales y superficies ocupadas y evitar o eliminar el uso de duchas.
- Organizar al alumnado para el proceso de lavado de manos de forma ordenada y evitando aglomeraciones en todo momento.

Detección y protección:

- En caso de que un alumno presente síntomas, se le debe llevar a un espacio separado, mantenerlo con mascarilla y avisar a su apoderado.

Fomento de actividad física:

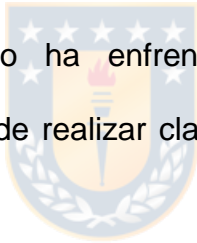
- Insistir a los alumnos sobre la importancia de la actividad física para a salud, especialmente en la actualidad.
- Fomentar actividades que le permita a los niños continuarla y practicarla fuera del establecimiento.
- Planifica actividades lúdicas y activas para los recreos.

(Gambau, 2020, págs. 84-85-86-87-88-89-90).

## CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA

### 3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación es de tipo exploratoria y responde a una metodología con rasgos cuantitativos, donde se valida un instrumento (encuestas) y se aplica a un número reducido de personas, con el fin de obtener resultados que permitirán determinar cómo ha enfrentado la población escolar y sus profesores, la problemática de realizar clases de Educación Física y Salud en aislamiento por COVID-19.



### 3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población está constituida por todos los profesores y profesoras de Educación Física y los estudiantes de enseñanza media que asisten a clases de Educación Física y Salud en línea en la región del Biobío. La muestra es no probabilística por conveniencia, la cual es considerada la más útil para estudios exploratorios, como la encuesta piloto que se implementa en una muestra más pequeña, en comparación con el tamaño de muestra predeterminada. El muestreo no probabilístico se utilizó porque no es posible extraer un muestreo

de probabilidad aleatorio debido a consideraciones del contexto actual de pandemia y es por conveniencia porque están adecuadamente disponibles para este grupo de trabajo de título. Esta muestra se seleccionó porque fue posible reclutarla.

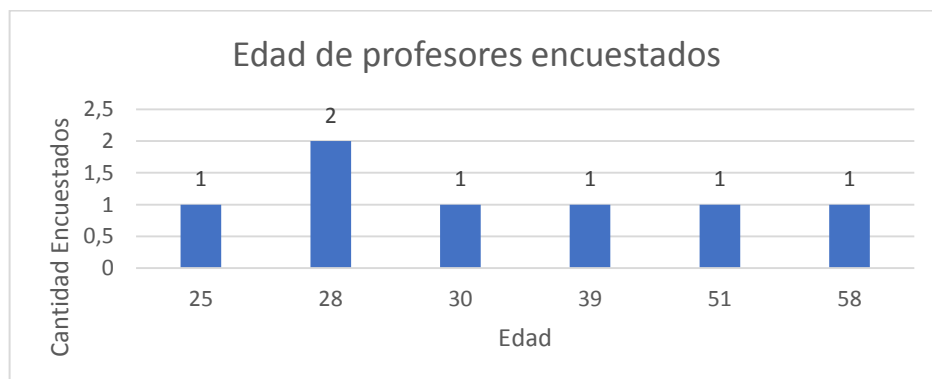
La muestra está constituida por 7 profesores de Educación Física y 28 estudiantes de enseñanza media que actualmente asisten a clases de Educación Física y Salud online en 5 comunas de la región del Biobío.

### **Muestra profesores:**

Edad:

Del total de los 7 profesores encuestados el 14,29% (1 persona) tiene 25 años, 28,57% (2 personas) tienen 28 años, 14,29% (1 persona) tiene 30 años, 14,29% (1 persona) tiene 39 años, 14,29% (1 persona) tiene 51 años y 14,29% (1 persona) tiene 58 años. Siendo la máxima 58, mínima 25 y un promedio de 38,5 años con una moda de 28 años.

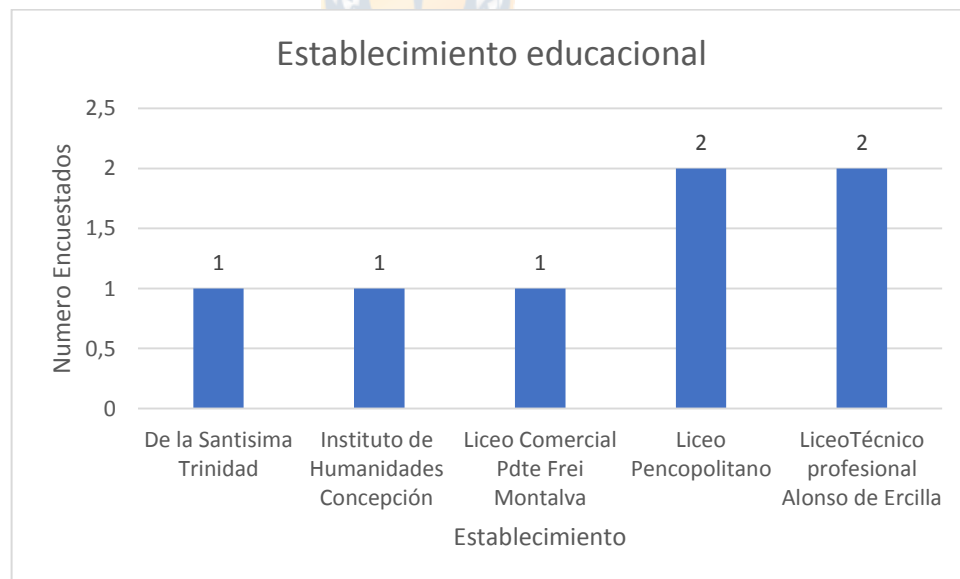
**Tabla 1: Edad de profesores encuestados.**



Centro educativo:

Del total de encuestados un 14,29% (1 persona) pertenece al establecimiento Colegio De La Santísima Trinidad (San Pedro de la Paz), un 14,29% (1 persona) pertenece al establecimiento Instituto de Humanidades Concepción, un 14,29% (1 persona) pertenece al establecimiento Liceo Comercial Pdte. Frei Montalva (Lota), un 28,57% (2 personas) pertenece al establecimiento Liceo Pencopolitano de Penco y un 28,57% (2 personas) pertenece al establecimiento Liceo Técnico profesional Alonso de Ercilla (Cañete).

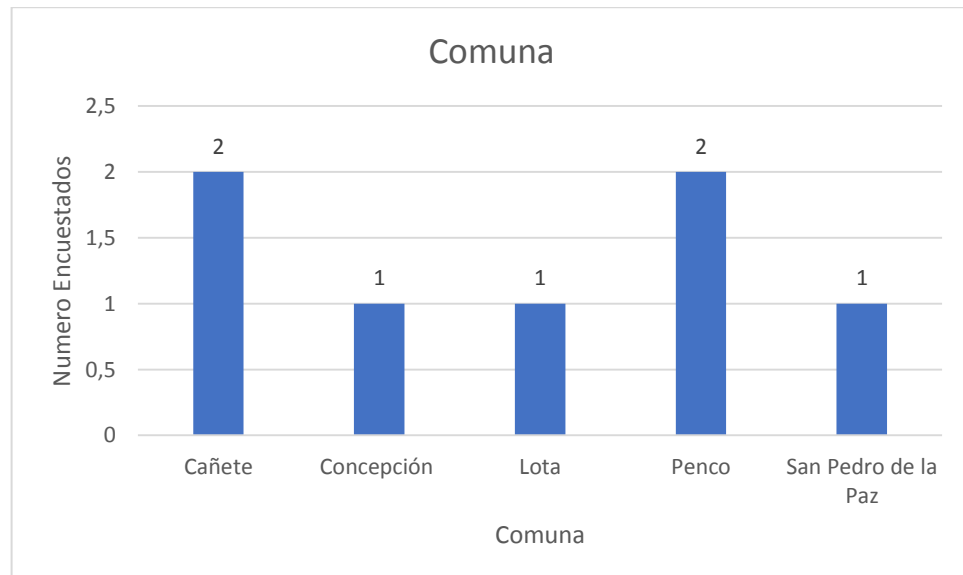
Tabla 2: Establecimiento educacional donde trabajan.



**Comuna:**

Del total de 7 encuestados un 28,57% (2 personas) pertenece a la comuna de Cañete, un 14,29% (1 persona) pertenece a la comuna de Concepción, un 14,29% (1 persona) pertenece a la comuna de Lota, un 28,57% (2 personas) pertenece a la comuna Penco y un 14,29% (1 persona) pertenece a la comuna de San Pedro de la Paz.

**Tabla 3: Comuna (profesores).**

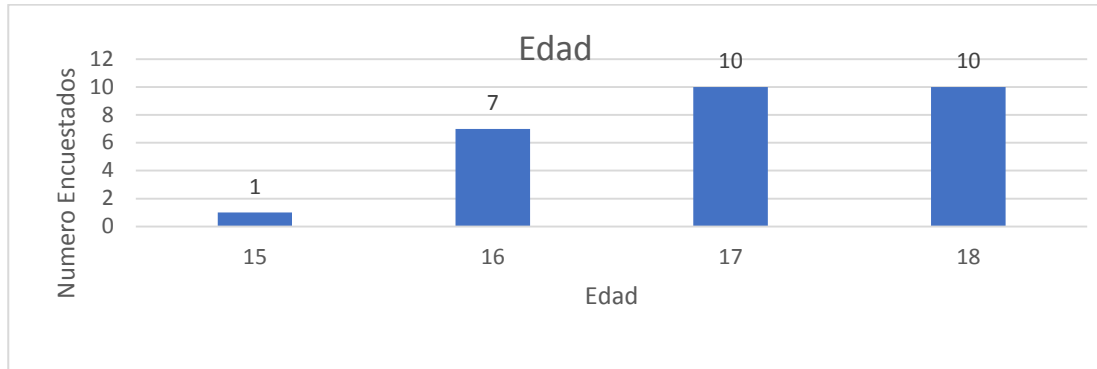


**Muestra alumnos:**

**Edad:**

El 3,57% (1 persona) de los encuestados tiene 15 años, el 25% (7 personas) de los encuestados tiene 16 años, el 35,71% (10 personas) de los encuestados tiene 17 años y un 35,71% (10 personas) tiene 18 años con una media de 17 años y una moda de 18 años.

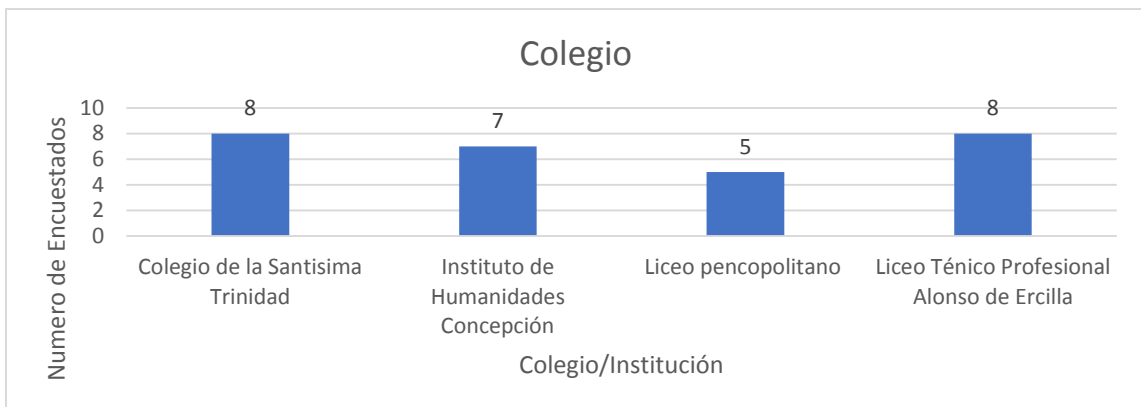
Tabla 4: Edad de alumnos encuestados.



Centro educativo:

Del total de encuestados un 28,57% (8 personas) pertenecen al Colegio de la Santísima Trinidad, un 25% (7 personas) pertenecen a Instituto de Humanidades Concepción, 17,85% (5 personas) pertenecen a Liceo Pencopolitano, 28,57% (8 personas) pertenecen a Liceo Técnico Profesional Alonso de Ercilla.

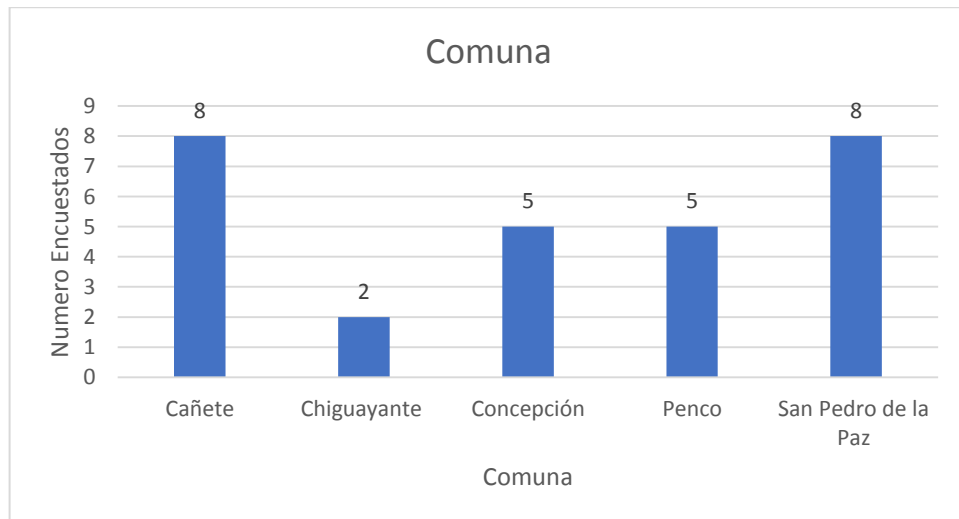
Tabla 5: Centro educativo al que asisten.



**Comuna:**

Del total de los 28 encuestados un 28,57% (8 personas) pertenecen a la comuna de Cañete, 7,14% (2 personas) pertenecen a la comuna de Chiguayante, un 17,85% (5 personas) pertenecen a la comuna de Concepción, un 17,85% (5 personas) pertenecen a la comuna Penco y 28,57% (8 personas) pertenecen a la comuna de San Pedro de la Paz.

**Tabla 6: Comuna (alumnos).**





### 3.3 ETAPA DE ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

La unidad de información y análisis son cada uno de los sujetos de la muestra, es decir, los 7 profesores de Educación Física y 28 estudiantes de 5 comunas de la región del Biobío que se seleccionaron en forma no probabilística por conveniencia.

Para cumplir con los objetivos de la recopilación de información, se diseñó por parte del equipo investigador un instrumento tipo encuesta. En primera instancia se realizó el diseño y construcción de la encuesta en base a marco lógico. La segunda fase fue la validación por juicio de expertos y la tercera etapa, la aplicación de la encuesta a muestra piloto para determinar la confiabilidad. Finalmente, se procedió al análisis estadístico con Alpha de Crombach y análisis descriptivo.

Se consideran variables de acuerdo con el objetivo específico: “Identificar la planificación y ejecución por parte de los profesores y alumnos respectivamente, junto con la implementación de la clase de Educación Física y Salud que se ha llevado a cabo forma remota y en confinamiento por COVID-19”. Dichas variables corresponden a: “Metodologías Educativo-Físicas en trabajo a distancia”, “Contexto de aislamiento por pandemia COVID-19” y “Nueva Educación Física”.

### 3.4 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCION DE DATOS

A través de la elaboración de cuestionario diseñado por el grupo de trabajo de titulación por medio de un marco lógico.

Tabla 7: Marco lógico final.

Objetivo Específico	VARIABLES	Dimensiones	Indicadores	Preguntas
Identificar la planificación y ejecución por parte de los profesores y alumnos respectivamente, junto con la implementación de la clase de Educación Física y Salud que se ha llevado a cabo forma remota y en confinamiento por COVID-19.	Metodologías Educativo-Físicas en trabajo a distancia	1. Recursos didácticos	Cápsulas educativas guías de aprendizaje	En cuanto a captar la atención de los estudiantes y motivarlos, las cápsulas educativas (videos breves) son un recurso didáctico más eficiente que las guías de estudio.
		2. Etapas de una clase	Inicio, desarrollo y cierre.	La estructura de clase inicio-desarrollo-cierre sigue estando presente en las clases vía online.
		3. Nuevas formas de interacción de los docentes para el Rol profesional	Modalidad de clase a distancia	Cumplir su labor en la clase de educación física bajo modalidad de trabajo a distancia es más complejo.
		4. Estrategias didácticas	Medios Instruccionales	En comparación con las clases presenciales, las clases vía online son más motivadoras.
		5. Planificación y evaluación	Priorización curricular.	La priorización curricular, herramienta que fue creada por el MINEDUC bajo el contexto de pandemia por COVID-19, ha sido de ayuda en su rol.
		6. Plataformas de streaming	Zoom, Google meet, Instagram.	Usted está capacitado para estudiar o trabajar través de plataformas virtuales (A través de plataformas de streaming, aplicaciones, classroom, etc.). –Su institución brindó apoyo en cuanto a capacitación tecnológica para los docentes.
		7. Personal learning networks	Avances en nuevas generaciones (Z).	En cuanto al contexto actual, fue difícil para usted adaptarse a la nueva metodología de enseñanza online. –La familiarización con la computación ha facilitado su labor.
		8. Nuevo rol de los padres	Apoyo académico.	Los apoderados colaboran con la labor docente al responder correos, regresar materiales solicitados, etc. Con respecto al alumno.
		9. Adaptación del lenguaje a la metodología virtual	Adaptación metodologías.	El tiempo efectivo dedicado a realizar actividad física en una clase de Educación Física online es el mismo que se lleva a cabo durante las clases presenciales.
Contexto de aislamiento por pandemia COVID-19.		1. Espacio reducido	Habitación, garaje, living comedor, sala de estar, etc.	El hecho de no contar con un espacio amplio y adecuado para realizar la clase de Educación Física afectó en su motivación para realizar las clases.
		2. Nueva realidad	Aceptación, ambientación, adaptación.	En cuanto a trabajo y responsabilidades, prefiere esta nueva modalidad en confinamiento ante la modalidad

			presencial.
	3. Salud mental infantojuvenil	Estrés, ansiedad, depresión, cambio paradigma.	La pandemia ha afectado en su estado mental (estrés, agobio, motivación, agotamiento, etc.).
	4. Salud física infantojuvenil	Sedentarismo, sobreexposición a tecnología, mala alimentación.	Usted nota un cambio físico, dado a la inactividad física que ha producido la pandemia.
	5. Localización de residencia	Conectividad y modalidades Sincrónicas o Asincrónicas de clases online.	La conectividad en su zona de residencia es óptima para realizar su trabajo online con normalidad. Entre las modalidades de clase, es decir sincrónica (en vivo) y asincrónica (recibir material didáctico, videos, etc.), la modalidad sincrónica es más efectiva que la modalidad asincrónica.
	6. Redes sociales	Comunicación, información, entretenimiento.	Las redes sociales han sido beneficiosas en esta pandemia en cuanto a información escolar entre docentes y alumnos, como Facebook, Instagram, WhatsApp, entre otras.
Nueva Educación Física	1. Internet	Charlas, capacitaciones, seminarios, búsqueda avanzada, etc.	Ha hecho uso de internet con más frecuencia para encontrar nuevas formas de entrenar (Charlas online, capacitaciones online, seminarios online, búsqueda avanzada, etc.).
	2. Aplicaciones de celular	Tabata timers, insanity, de yoga, medidor de índices metabólicos, etc.	Ha hecho uso de alguna aplicación de celular para ayudarse en su entrenamiento físico
	3. Evaluaciones online	Reportes con videos o capsulas educativas	Las evaluaciones asincrónicas, es decir, reportar videos de corta duración o guías de trabajo para demostrar lo aprendido por parte de los alumnos, son más eficaces que las sincrónicas. –Las evaluaciones sincrónicas, es decir, demostraciones en vivo de alguna destreza por parte de los alumnos, son más eficaces que las asincrónicas.
	4. Tareas online	Videos, guías, capsulas, Disertaciones y demostraciones en vivo	La nueva forma de realizar deberes por parte del alumnado vía online, es decir, entregar guías, videos demostrativos, evaluaciones online, entre otros es más dinámica que de forma presencial. – La carga académica en tareas es mucha para esta nueva modalidad educativa online.
	5. Cambio de recomendaciones para un estilo de vida saludable	Frec. De ejercicio 5-7 días por semana, ejercicio aeróbico 200-400 min. Por semana.	La frecuencia de las clases de Educación Física debe aumentar durante el contexto de pandemia.
	6. Material adaptado	Botellas de agua, kilos de arroz, escaleras, sillas, pañuelos, cinturones, cojines.	Debido al trabajo en casa y la falta de materiales con los que cuenta el establecimiento, construir su propio material para poder realizar ejercicios durante la clase de Educación Física (Mancuernas con kilos de arroz, obstáculos con rollos de confort, etc.) es una solución efectiva.
	7. Equipo audio visual	Cámara, micrófonos y audífonos	La posibilidad de desconectar el micrófono y/o cámara durante la clase interfiere en la supervisión de la clase.

### 3.5 TÉCNICA DE RECOGIDA DE DATOS

La recogida de datos ha sido de manera online, mediante el 83software Google Forms, el cual funciona como administrador de encuestas, que permite recopilar información de los usuarios que se busca encuestar. Funciona por medio de un link, donde el sujeto entra a la encuesta. Esta recopila y ordena mediante gráficos toda la información obtenida y luego da la posibilidad de exportarla a Excel o Word. En este caso, todo fue exportado a Excel para que los datos fueran analizados estadísticamente.



### 3.6 LOS INSTRUMENTOS

El instrumento utilizado fueron dos encuestas, una para cada muestra (docentes y alumnos). Son 27 preguntas con sus respectivas alternativas en una escala Likert, que mide el grado positivo, negativo y neutral de las preguntas. Las alternativas de respuestas para las preguntas fueron:

- 1) Totalmente de acuerdo
- 2) De acuerdo
- 3) Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- 4) En desacuerdo
- 5) Totalmente en desacuerdo

Las preguntas fueron creadas a partir de un marco lógico y validadas por expertos en Educación Física y Salud y Metodología de la Investigación. Se utilizó una carta de consentimiento informado para los alumnos (ver anexo 13).

## CAPÍTULO 4: PROCESO DE VALIDACIÓN DE ENCUESTAS

### 4.1 PRIMERA INSTANCIA DE VALIDACIÓN DE ENCUESTAS PARA PROFESORES Y ALUMNOS

En primera instancia se trabajó con la matriz de validación de contenido y constructo para ambos cuestionarios, tanto de alumnos como de profesores, en las que para velar por la claridad y la pertinencia del instrumento (cuestionarios), se solicitó la validación de dos profesores expertos en Pedagogía en Educación Física y un profesor experto en Metodología de la Investigación. Por lo cual el día 11 de octubre del 2020 se les envió un correo de invitación a participar en dicha validación a los profesores: “Experto 1” y “experto 2”, quienes son profesores de Educación Física del Centro de Vida Saludable UdeC y del Departamento de Educación Física, respectivamente; y el “experto 3”, profesor de Metodología de la Investigación de la Facultad de Educación de la Universidad de Concepción.

Dicho correo fue siguiente:

*“Estimado Profesor Sr/Sra.:  
Por medio del presente, le saludamos cordialmente y a la vez solicitamos a usted, como docente y experto en Metodología de la investigación/Educación Física y Salud, su colaboración en la revisión del instrumento de nuestro trabajo de titulación: “Educación Física y Salud bajo confinamiento COVID-19 en*

profesores y escolares de enseñanza media”, para el cual se han planteado los siguientes objetivos:

*Objetivo general:*

*Determinar cómo ha enfrentado la población escolar y sus profesores, la problemática de realizar clases de Educación Física y Salud en aislamiento por COVID-19.*

*Objetivo específico:*

*Identificar la planificación y ejecución por parte de los profesores y alumnos respectivamente, junto con la implementación de la clase de Educación Física y Salud que se ha llevado a cabo forma remota y en confinamiento por COVID-19.*

*Es por esto por lo que necesitamos de su cooperación y retroalimentación profesional. A continuación, adjuntamos dichas encuestas y el marco lógico correspondiente en espera de una pronta respuesta. Le saludamos afectuosamente, las alumnas de pregrado: Francisca Bocaz, Francisca Delgado y Valentina Inzunza, bajo la tutoría de la profesora Liliana Cuadra del departamento de Educación Física UDEC.”*

(Ver anexos 1,2 y 3).

Posterior al envío del correo anteriormente mencionado, se recibió la respuesta del experto 1 el día 12 de octubre del 2020, donde las primeras sugerencias fueron las siguientes:

*“Estimadas:*

*Esperando que se encuentren bien y felicitándolas por el trabajo que están realizando, les dejo lo siguiente comentarios:*

1. Marco lógico:

- *Quizás agregar algo respecto al uso de cámaras en las clases, para monitorear las clases. Tengo entendido que no es obligatorio el uso de cámaras y eso dificulta un poco nuestra labor.*

- *Revisar ortografía y redacción del marco lógico.*

2. Cuestionario alumnos:

- *Estandarizar el cuestionario, hay preguntas donde les escriben de “usted y otras de tu”.*

- *Revisar la redacción de las preguntas.*

- *Modificar el encabezado, comienzan con estimado profesor y el cuestionario es para los alumnos.*

3. Cuestionario profesores:

- *Las preguntas están más estandarizadas, pero revisaría la redacción.*
- *Como les comentaba, agregar alguna pregunta con relación al monitoreo de las clases.*

*Leyendo el marco lógico y los cuestionarios, creo que han abordado muy bien todos los temas que corresponden a la situación que quieren evaluar.  
¡Saludos Cordiales!*

El segundo validador en contestar fue el experto 2 el día 14 de octubre del 2020, mediante el siguiente correo:

*“Estimada Francisca, Valentina y Francisca, espero se encuentren bien, de acuerdo con lo solicitado, les adjunto documentos con observaciones generales y también específicas sobre las encuestas de su estudio.  
Espero les sirvan para ir mejorando su interesante trabajo.  
Atentamente”.*

Posterior a esto, el experto adjuntó la matriz de cada cuestionario (alumnos y profesores) en donde cada pregunta tenía un comentario específico:

Correcciones cuestionario alumnos:

Pregunta 1: ¿Cree que las cápsulas educativas (videos) son más eficientes y didácticas que las guías educativas?

---

Corrección 1: ¿Eficientes para qué? Dar claridad en esa información.

Pregunta 2: ¿Siente que la estructura de clase inicio-desarrollo-cierre sigue estando presente en las clases vía online?

---

Corrección 2: ¿Los estudiantes saben la estructura de una clase?

Pregunta 3: En cuanto a sus responsabilidades y participación de la clase de Educación Física, ¿es más complicado cumplir con su labor de alumno bajo este contexto de pandemia?

---

Corrección 3: Definir qué responsabilidades, por ejemplo, asistencia.

Pregunta 6: ¿Se siente capacitado para participar como un alumno vía plataformas de streaming?

---

Corrección 6: Definir mejor qué tipo de plataformas, podrían ser otras (algunas son orientadas a espacios de trabajo o videollamadas otras son LMS orientadas a la gestión de aprendizajes ejemplo, Canvas (me imagino eso está definido en su marco lógico, yo no lo vi ni en los documentos asociados).

Pregunta 9: ¿Cree que la familiarización de los alumnos con la computación ha facilitado su labor?

---

Corrección 9: Quizás acá preguntar si tiene experiencia o conocimiento en computación.

Pregunta 14: ¿Cree que la pandemia ha afectado en su salud mental y ha repercutido en su desempeño en clases de Educación Física?

---

Corrección 14: Sacaría lo de salud mental, ya que es un término muy amplio y puede mal entenderse.

Pregunta 15: ¿Ha notado un cambio físico debido al sedentarismo que ha producido la pandemia?

---

Corrección 15: Cambiaría sedentarismo por inactividad o poca actividad física.

Pregunta 18: ¿Piensa que el nivel socioeconómico, tanto del alumno como del establecimiento, condiciona el acceso a la educación online? (Mal acceso a internet, falta de computador, mala alimentación, desempleo, etc.)

---

Corrección 18: No sé si proceda.

Pregunta 24: ¿Le agrada la nueva forma de realizar deberes vía online?

---

Corrección 24: Encuentro muy amplio, especificar qué deberes.

Pregunta 26: ¿Cree que la frecuencia del ejercicio debe aumentar durante una cuarentena (6 veces por semana)?

---

Corrección 26: Especificar mejor esta pregunta y no poner un número determinado, no sé si refiere a que tipo de ejercicio o actividad, si es obligatoria o personal.

*Observaciones generales:*



*“Hay que pensar que son estudiantes de EM por lo que hay que ver que el vocabulario sea lo más claro posible para tener respuestas de lo que se busca. Creo que hay que especificar algunas preguntas y hay que revisar que las preguntas respondan a los objetivos del estudio y también que estén desarrollados en el marco lógico que es la estructura del proyecto. Deje las observaciones en el documento como comentarios”.*

Corrección cuestionario Profesores:

Pregunta 1: ¿Cree usted que las cápsulas educativas son un recurso didáctico más eficiente que las guías de estudio?

---

Corrección 1: Indicar si son buenas para qué.

Pregunta 3: ¿Es más complejo cumplir su labor bajo la modalidad de trabajo a distancia?

---

Corrección 3: Si estamos hablando de la clase de Educación Física entonces referirse a esa clase o tipo de labor.

Pregunta 6: ¿Se siente capacitado para ser profesor a través de plataformas de Streaming?

---

Corrección 6: Indicar mejor el término, si es aplicación de videollamadas o plataformas de gestión de aprendizaje LMS, eso debiera estar definido en el trabajo y marco lógico, no lo he observado en documentos adjuntos.

Pregunta 10: ¿Cree que el tiempo efectivo dedicado a ejercitarse en una clase de Educación Física online es el mismo que se lleva a cabo durante las clases presenciales?

---

Corrección 10: No sé si es ejercitarse o participar de las actividades.

Pregunta 14: ¿Cree que la pandemia ha afectado en su salud mental?

---

Corrección 14: No sé si es pertinente preguntar por salud mental, quizás poner algo como motivación o estados de alerta o ganas de hacer las clases.

Pregunta 15: ¿Ha notado un cambio físico en los alumnos, dado el sedentarismo que ha producido la pandemia?

---

Corrección 15: No pondría sedentarismo si no inactividad física, no creo que tengas referencias de eso el profesor.

Pregunta 24: ¿Le agrada la nueva forma de realizar deberes por parte del alumnado vía online?

---

Corrección 24: Especificar los deberes, es muy amplia la pregunta, ejemplo, asistencia, participación

Pregunta 26: ¿Cree usted que la frecuencia del ejercicio debe aumentar durante una cuarentena? (De 5 a 6 veces por semana).

---

Corrección 26: No queda claro si es la clase o el ejercicio que hacen los estudiantes, no sé de dónde sale la frecuencia que indican, quizás es mejor si aumentaran las clases o actividades semanales.

*Observaciones generales:*

*“Creo que hay que revisar la encuesta de acuerdo con las observaciones que indiqué en el documento y siempre tener presente los objetivos del estudio y esos objetivos deben estar reflejados en el marco lógico que es la estructura del proyecto.*

*En esa revisión pueden surgir otras preguntas que también puedan responder al objetivo general:*

*Conocer opiniones y vivencias respecto a la clase de Educación Física y Salud digital en contexto de pandemia.*

*Tomando en consideración la retroalimentación de los dos expertos videntes anteriormente mencionados, las tesis trabajaron en corregir cada una de las preguntas de ambos cuestionarios según las sugerencias de los expertos. Dado a esto surgió la segunda versión del marco lógico y de ambos cuestionarios.”*

## 4.2 SEGUNDA INSTANCIA DE VALIDACIÓN DE ENCUESTAS PARA PROFESORES Y ALUMNOS

Debido a las variadas correcciones y sugerencias entregadas por ambos profesores validadores, las tesis trabajaron en una segunda versión de marco lógico y cuestionario de alumnos y profesores, donde se modificó la redacción, la ortografía y principalmente se trabajó en nuevos enunciados, para que se entendiera de forma más sencilla (ver anexos 4, 5 y 6).

Una vez terminados los cuestionarios y marco lógico con las correcciones indicadas, son enviados en primer lugar a la profesora Katherine Rozas Pardo y luego al profesor Oscar Herrera Gacitúa, quienes fueron los primeros docentes en colaborar con la validación, para que sean validados en una segunda instancia mediante los siguientes correos:

*“Profesora de Educación Física experto 1:*

*Por medio del presente, le saludamos cordialmente y agradecemos su respuesta y retroalimentación de nuestro instrumento en la primera instancia.*

*Considerando sus sugerencias, hemos realizado modificaciones:*

*Marco Lógico:*

- a. Hemos realizado la revisión de la redacción y ortografía en cada pregunta.*
- b. Se agregó la pregunta número 18 de acuerdo con su sugerencia de preguntar sobre el uso de cámaras y micrófonos en clases.*

*Cuestionario alumnos y profesores:*

- a. Dejamos los dos cuestionarios (estudiantes y profesores) en tercera persona como usted lo sugirió.*
- b. Revisamos la redacción de todas las preguntas.*
- c. La modificación del encabezado, no fue necesario cambiar, porque está dirigido a usted como experta, y fuimos más explícitas en la intención de la matriz de la segunda validación que adjuntamos ahora. (Nombre del archivo: 1 Matriz segunda validación alumnos y 2 Matriz segunda validación profesores).*

*Completar la matriz de segunda validación:*

- a. Solicitamos encarecidamente completar esta matriz en los casilleros de pertinencia y claridad de cada pregunta.*

*Desde ya, agradecemos su tiempo y disposición. Saludos.”*

En esa instancia fueron enviados la segunda versión de marco lógico, cuestionario alumnos y cuestionario profesores (ver anexos 4, 5 y 6).

El correo que fue enviado al experto 2 es el siguiente:

*“Estimado profesor experto 2:*

*Por medio del presente, le saludamos cordialmente y agradecemos su respuesta y retroalimentación de nuestro instrumento en la primera instancia.*

*Considerando sus sugerencias, hemos realizado las modificaciones siguientes:*

*Cuestionario alumnos:*

*a. Hemos modificado el vocabulario con el fin de que sea más claro y poder obtener las respuestas deseadas.*

*b. Revisamos detalladamente las preguntas y las modificamos con cada una de sus sugerencias para que así sean más específicas y respondan a nuestro objetivo de investigación.*

*Cuestionario profesores:*

*a. Recibimos todas sus modificaciones y las integramos a nuestra matriz, en ella podrá ver que primero se encuentra la pregunta real y luego destacada en color azul, está la nueva pregunta con sus sugerencias.*

*Completar matriz de validación:*

*Solicitamos encarecidamente completar esta matriz en los casilleros de pertinencia y claridad de cada pregunta.*

*Observaciones:*

*- La pregunta 18 está destacada en amarillo debido a su sugerencia sobre ser una pregunta no pertinente y la modificamos completamente.*

*- Nombres de los archivos: 1 Matriz segunda validación alumnos, 2 Matriz segunda validación profesores y 3 Marco lógico final.*

*Desde ya, agradecemos su tiempo y disposición. Saludos.*

En esa instancia fueron enviados la segunda versión de marco lógico, cuestionario profesores y cuestionario alumnos (ver anexos 4, 5 y 6).

*“Profesor experto 3:*

*Por medio del presente, le saludamos cordialmente y a la vez solicitamos a ustedes, como docentes y expertos en Educación Física y salud, su pronta colaboración en la revisión del instrumento de nuestro trabajo de titulación:*

*“Educación Física y Salud bajo confinamiento COVID-19 en profesores y*

escolares de enseñanza media”, para el cual se ha planteado como objetivo general:

*Determinar cómo ha enfrentado la población escolar y sus profesores, la problemática de realizar clases de Educación Física y Salud en aislamiento por COVID-19.*

*Es por esto por lo que necesitamos de su cooperación y retroalimentación profesional. A continuación, adjuntamos, matriz de validación del cuestionario Alumnos, matriz de validación cuestionario profesores y marco lógico correspondiente, en espera de una pronta respuesta. Le saludamos afectuosamente, las alumnas de pregrado: Francisca Bocaz, Francisca Delgado y Valentina Inzunza, bajo la tutoría de la profesora Liliana Cuadra del departamento de Educación Física UDEC.”*

El 26 de octubre del 2020 el experto 1, envió la segunda retroalimentación de los cuestionarios, dando las siguientes sugerencias:

En primer lugar, para el cuestionario de alumnos, el experto 1 otorgó máximo de pertinencia (2 puntos) en la matriz de validación, pero en cuanto a la claridad, otorgó solo la mitad del puntaje (1 punto) por cada una de las 27 preguntas.

*Observaciones otorgadas:*

*“A pesar de haber claridad en las preguntas y que apunten al objetivo de la investigación, deberían estar redactadas como un enunciado en afirmativo, no como pregunta, para poder responder de acuerdo con la escala de Likert que ustedes nombran inicialmente.*

*Por ejemplo: ¿Cree que las cápsulas educativas (videos) son más eficientes y didácticas que las guías educativas? No puedo responder sí estoy de acuerdo o no a algo que yo creo, si tuviera que responder a esto sería con un sí y un no. En cambio, sí se redacta como enunciado afirmativo sería de la siguiente manera: Las cápsulas educativas (videos) son más eficientes y didácticas que las guías educativas. A lo cual yo respondería totalmente de acuerdo.*

*Este comentario sería para todas las preguntas, es por esto por lo que el puntaje de claridad es 1, por qué la respuesta es ambigua, y en general se responden con un sí o no.”*

En segundo lugar, para el cuestionario de profesores, el experto 1 otorgó el máximo de pertinencia (2 puntos) en la matriz de validación, pero en cuanto a la claridad otorgó solo la mitad del puntaje (1 punto) por cada una de las 27 preguntas.

Observaciones otorgadas:

*“Al igual que en la encuesta para los alumnos, debe estar redactado como afirmación para poder responder a los niveles descritos por ustedes de la escala Likert. En rojo deje sus mismas preguntas, pero en un enunciado afirmativo, tómense como ejemplo para corregir las demás. Si no las modifican no cumplirían con la claridad de las preguntas, porque las respuestas serían sí o no y no es lo que están buscando. En rojo les dejo algunas sugerencias.”*

El día 31 de octubre del 2020 el experto 2, envió la segunda retroalimentación de los cuestionarios, dando las siguientes sugerencias en la matriz de validación:

En primer lugar, para el cuestionario de alumnos, el experto 2 otorgó el máximo de pertinencia y claridad a las 26 preguntas, a excepción de la pregunta 18, a la cual otorgó solo 1 punto en pertinencia y claridad.

#### 4.3 TERCERA INSTANCIA DE VALIDACIÓN DE ENCUESTAS PARA PROFESORES Y ALUMNOS

Debido a las variadas correcciones y sugerencias entregadas por ambos profesores validadores, las tesoreras trabajaron en una tercera versión de marco lógico y cuestionario de alumnos y profesores, donde se modificó la redacción y

la ortografía. Se trabajó en nuevos enunciados para que se entendiera de forma más sencilla y principalmente se cambiaron todas las preguntas a afirmaciones, de modo que tuviesen cohesión y coherencia con las respuestas Likert, cuyas alternativas son las siguientes:

- a. Totalmente de acuerdo
  - b. De acuerdo
  - c. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
  - d. En desacuerdo
  - e. Totalmente en desacuerdo
- (Ver anexos 7,8 y 9).

Una vez terminados los cuestionarios y marco lógico con las correcciones indicadas, son enviados a los expertos 1 y 3, la posible última versión del marco lógico y los cuestionarios alumnos y profesores, ahora con 27 afirmaciones en vez de 27 preguntas por medio de los siguientes correos:

*“Profesor validador Srta. /Sr.:*

*Por medio del presente, le saludamos cordialmente y agradecemos su respuesta y retroalimentación de nuestro instrumento en la primera y segunda instancia.*

*Considerando sus sugerencias, hemos realizado modificaciones considerando todas sus retroalimentaciones y las de los demás profesores validadores, resultando una tercera validación y posible final:*

*Preguntas del Marco Lógico:*

- a. *Se cambiaron todas las preguntas a afirmaciones, al igual que en la matriz, y se dejaron los enunciados en modo neutro.*

*Cuestionario alumnos y profesores:*

- a. *Se dejaron los dos cuestionarios (estudiantes y profesores) en afirmación y no en modalidad de preguntas.*
- b. *Se revisó la redacción de todas las preguntas nuevamente.*
- c. *Estos cuestionarios tienen incluidas las sugerencias de todos los demás profesores validadores, quedando un posible cuestionario final.*

*Desde ya, se agradece su tiempo y disposición. Saludos.”*

El primer validador en responder en esta tercera instancia es el experto 1, quien el día 31 de noviembre responde validando con el máximo de puntuación (2 puntos) en claridad y pertinacia por cada una de las 27 afirmaciones del cuestionario de alumnos y de profesores, no obstante, hizo las siguientes acotaciones:

*“Cuestionario de alumnos:*

*Revisar pregunta 6 y 9, hacer una pequeña modificación de redacción. Les deje tachado lo que estaría mal y en rojo por lo que podrían cambiar.*

*Excelente trabajo con las correcciones.*

*Cuestionario profesores:*

*Revisar pregunta 19. Excelente trabajo en correcciones.”*

El segundo profesor en responder en la tercera instancia de validación fue el experto 3, mediante el siguiente comentario:

*“Okey chicas, visto bueno de mi parte. Atentamente, experto 3”.*

#### 4.4 INSTRUMENTO DE ANÁLISIS DE CONFIABILIDAD

Dentro de la psicometría, el Alfa de Cronbach es un coeficiente que sirve para medir la fiabilidad o confiabilidad de una escala de medida. Cuanto más se aproxime el resultado a su valor máximo, 1, mayor es la fiabilidad de la escala. Se considera que valores del alfa superiores a 0,7 o 0,8 (dependiendo de la fuente) son suficientes para garantizar la fiabilidad de la escala.



#### 4.4.1 Confiabilidad de Alpha de Cronbach encuesta alumnos:

Para analizar las 27 preguntas a los 28 encuestados se utilizó la escala de Likert. (Totalmente en desacuerdo, En desacuerdo, Ni de acuerdo ni en desacuerdo, De acuerdo y Totalmente de acuerdo) con un valor de 1 a 5:

Tabla 8: Escala Likert 1.

Totalmente de acuerdo	5
De acuerdo	4
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3
En desacuerdo	2
Totalmente en desacuerdo	1

Para medir la confiabilidad de las 27 preguntas y los 28 encuestados se utilizó el método de Alpha Cronbach con los siguientes datos:

Tabla 9: Alpha de Cronbach 1.

NUMERO DE ITEMS	27
Vi (suma varianza cada ítem)	32,588
Vt (varianza total)	112,03443
	88

Con la siguiente fórmula para calcular el Alpha:

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_r^2} \right]$$

$\alpha$ : 0,736399105

Por lo tanto, según el test de confiabilidad de Alpha de Cronbach el instrumento de medición es aceptable.

#### 4.4.2 Análisis detallado encuesta alumnos:

Para analizar las 27 preguntas a los 28 encuestados se utilizó la escala de Likert. (Totalmente en desacuerdo, En desacuerdo, Ni de acuerdo ni en desacuerdo, De acuerdo y Totalmente de acuerdo) con un valor de 1 a 5:

**Tabla 10: Escala Likert 2.**

Totalmente de acuerdo	5
De acuerdo	4
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3
En desacuerdo	2
Totalmente en desacuerdo	1

Considerando el puntaje anterior se llegó a la tabla matriz del anexo 10.

#### 4.4.3 Confiabilidad de Alpha de Cronbach encuesta profesores:

Para analizar las 27 preguntas a los 7 encuestados se utilizó la escala de Likert. (Totalmente en desacuerdo, En desacuerdo, Ni de acuerdo ni en desacuerdo, De acuerdo y Totalmente de acuerdo) con un valor de 1 a 5:

Tabla 11: Escala Likert 3.

Totalmente de acuerdo	5
De acuerdo	4
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3
En desacuerdo	2
Totalmente en desacuerdo	1

Para medir la confiabilidad de las 27 preguntas y los 30 encuestados se utilizó el método de Alpha Cronbach con los siguientes datos:

Tabla 12: Alpha de Cronbach 2.

NUMERO DE ITEMS	27
Vi (suma varianza cada ítem)	22,98
Vt (varianza total)	21,67

Con la siguiente fórmula para calcular el Alpha:

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

$$\alpha: -0,062581486$$

Este resultado ni siquiera alcanza a estar en la escala de medición del test, por lo que se procedió a analizar de la siguiente manera:

#### 4.4.4 Análisis detallado encuesta profesores:

Para analizar las 27 preguntas a los 7 encuestados se utilizó la escala de Likert. (Totalmente en desacuerdo, En desacuerdo, Ni de acuerdo ni en desacuerdo, De acuerdo y Totalmente de acuerdo) con un valor de 1 a 5:

Tabla 13: Escala de Likert 4.

Totalmente de acuerdo	5
De acuerdo	4
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3
En desacuerdo	2
Totalmente en desacuerdo	1

Se procede a hacer el análisis de la correlación de las variables para medir la relación lineal y proporcional entre las respuestas de la encuesta (anexo 11).

Al obtener las correlaciones de las 27 preguntas obtenemos un resultado negativo en las preguntas 3,4,5,7,9,12,13,14,15,16,17,18,20,22 y 25. Los resultados de cada pregunta van en la misma dirección que la suma, siendo una de las condiciones para utilizar el Alpha de Crombach.

Esto quiere decir que en las preguntas de la suma de los coeficientes de correlación son negativas, significa que las personas le están dando valor a esta variable, pero en el sentido contrario de las demás, por lo que están en distintas direcciones de medición, no obteniendo resultados consistentes. Por

esta razón, se procedió a invertir los valores de las respuestas en la escala Likert en las preguntas 3,4,5,7,9,12,13,14,15,16,17,18,20,22 y 25.

**Tabla 14: Escala de Likert 5.**

Totalmente de acuerdo	1
De acuerdo	2
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3
En desacuerdo	4
Totalmente en desacuerdo	5

Se llegó a la matriz del anexo 12.

Luego de invertir los resultados en las preguntas mencionadas el resultado es el siguiente:

**Tabla 15: Alpha de Cronbach 3.**

NUMERO DE ITEMS	27
Vi (suma varianza cada ítem)	22,41
Vt (varianza total)	71,06

Con la siguiente fórmula para calcular el Alpha:

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

$\alpha$ : 0,710997216

Por lo tanto, según el test de confiabilidad de Alpha de Cronbach el instrumento de medición es aceptable.

## CAPÍTULO 5: RESULTADO Y ANÁLISIS DE DATOS

### 5.1 RESULTADOS DE ENCUESTA ALUMNOS

A continuación se presentan descritos los resultados de las respuestas obtenidas bajo la aplicación de la encuesta aplicada a alumnos de enseñanza media. Para observar los gráficos cuantitativos correspondientes, ver anexos 14, 15 y 16.



#### 5.1.1 Variable 1: Metodologías Educativo-Físicas con trabajo a distancia.

**1) Las cápsulas educativas (videos) son más eficientes para captar su atención y más didácticas que las guías educativas.**

En todos los colegios, al menos la mitad de sus alumnos encuestados dijeron estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con que las cápsulas educativas son más eficientes para captar su atención y más didácticas en comparación con las guías educativas.

**2) El transcurso de la clase de Educación Física, es decir, inicio-desarrollo-cierre sigue estando presente en las clases vía online.**

Al menos la mitad de los alumnos de los colegios, Santísima Trinidad, Instituto de Humanidades Concepción y Liceo Alonso de Ercilla, están de acuerdo o totalmente de acuerdo en que la estructura de la clase sigue estando presente de manera online, a excepción del Liceo Pencopolitano, donde al menos la mitad de los alumnos respondieron que no están de acuerdo ni en desacuerdo con este ítem.

**3) En cuanto a sus responsabilidades de responder tareas, asistir a clases y participar en la clase de Educación Física, es más complicado cumplir con su labor de alumno bajo este contexto de pandemia.**

En cuanto al Colegio Santísima Trinidad e Instituto de Humanidades Concepción, al menos la mitad de los alumnos encuestados respondieron estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con que es más complicado cumplir su labor como alumnos bajo contexto de pandemia. En cambio, al menos la mitad de los alumnos del Liceo Alonso de Ercilla y el Liceo Pencopolitano no están de acuerdo ni en desacuerdo con este ítem.

**4) En comparación con las clases presenciales, las clases vía online son más motivadoras.**

En cuanto al Colegio Santísima Trinidad e Instituto de Humanidades

Concepción, al menos la mitad de los alumnos encuestados respondieron estar en desacuerdo o totalmente en desacuerdo con que las clases vía online son motivadoras. En cambio, al menos la mitad de los alumnos del Liceo Alonso de Ercilla y el Liceo Pencopolitano no están de acuerdo ni en desacuerdo.

**5) En cuanto a tiempo, material y espacio, la asignatura de Educación Física se ha adaptado de manera correcta a la situación actual.**

De todos los colegios, al menos la mitad de sus alumnos encuestados dijeron estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con que asignatura de Educación Física se ha adaptado de manera correcta a la situación actual.



**6) Es capaz de participar como un alumno vía plataformas virtuales. (Zoom, Teams, Google Meet, etc.).**

En cuanto al Colegio Santísima Trinidad e Instituto de Humanidades Concepción, por lo menos la mitad de los alumnos encuestados respondieron estar totalmente de acuerdo con que son capaces de participar como un alumno vía plataformas virtuales. Por otro lado, al menos la mitad de los alumnos del Liceo Alonso de Ercilla y Liceo Pencopolitano, respondieron estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con este ítem.

**7) Fue difícil adaptarse a la nueva metodología de enseñanza online.**

Al menos la mitad de los alumnos encuestados del Colegio Santísima



Trinidad, Instituto de Humanidades Concepción y Liceo Alonso de Ercilla, respondieron estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con que fue difícil adaptarse a la nueva metodología de enseñanza online, mientras que al menos la mitad de los alumnos del Liceo Pencopolitano, respondieron no estar de acuerdo ni en desacuerdo con este ítem.

**8) Su establecimiento le brindó apoyo en cuanto a recursos tecnológicos, recursos materiales u otro tipo (en caso de necesitarlos) para poder cumplir con sus responsabilidades como alumno.**

En el Instituto de Humanidades Concepción y el Liceo Pencopolitano, al menos la mitad de los alumnos respondieron estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con que su establecimiento brindó apoyo en cuanto a recursos tecnológicos u otro tipo, en caso de necesitarlos. Por otro lado, al menos la mitad de los alumnos del Liceo Alonso de Ercilla, respondieron no estar de acuerdo ni en desacuerdo con este ítem. En cambio, al menos la mitad de alumnos encuestados del Colegio Santísima Trinidad, respondieron estar en desacuerdo o totalmente en desacuerdo con este ítem.

**9) La familiarización con la computación ha facilitado su rol como estudiante online.**

En cuanto al Colegio Santísima Trinidad e Instituto de Humanidades

Concepción, por lo menos la mitad de los alumnos encuestados respondieron estar totalmente de acuerdo con que la familiarización con la computación ha facilitado su rol como estudiante online. Por otro lado, al menos la mitad de los alumnos del Liceo Alonso de Ercilla y el Liceo Pencopolitano están de acuerdo o totalmente de acuerdo con este ítem.

**10) El tiempo total dedicado a ejercitarse en una clase de Educación Física online, es el mismo que se ejercitaba en las clases presenciales.**

Al menos la mitad de los alumnos encuestados del Colegio Santísima Trinidad, Instituto de Humanidades Concepción y Liceo Pencopolitano, respondieron estar en desacuerdo o totalmente en desacuerdo con que el tiempo total dedicado a ejercitarse en una clase de Educación Física online, es el mismo que se ejercitaba en las clases presenciales, mientras que al menos la mitad de los alumnos del Liceo Alonso de Ercilla, respondieron estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con este ítem.

**11) Cuenta con el apoyo de sus padres en la realización de tareas y trabajos.**

Al menos la mitad de los alumnos encuestados del Colegio Santísima Trinidad, Instituto de Humanidades Concepción y Liceo Alonso de Ercilla, respondieron estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con que cuentan con el

apoyo de sus padres, mientras que al menos la mitad de los alumnos del Liceo Pencopolitano respondieron no estar de acuerdo ni en desacuerdo.

#### 5.1.2 Variable 2: Contexto de aislamiento por pandemia COVID-19.

#### **12) En cuanto a su responsabilidad como alumno, preferiría que las clases online sean la nueva realidad educativa en Chile.**

Al menos la mitad de los alumnos encuestados del Liceo Pencopolitano, respondieron no estar de acuerdo ni en desacuerdo con que las clases online sean la nueva realidad educativa en Chile. Por otro lado, al menos la mitad de los alumnos del Colegio Santísima trinidad y Alonso de Ercilla, están en desacuerdo o totalmente en desacuerdo con este ítem así mismo, al menos la mitad de los alumnos del Instituto de Humanidades Concepción respondieron estar totalmente en desacuerdo con este ítem.

#### **13) El hecho de no tener un espacio amplio, afectó su motivación para realizar ejercicio físico.**

Al menos la mitad de los alumnos encuestados del Colegio Santísima Trinidad, Instituto de Humanidades Concepción y Liceo Pencopolitano, respondieron estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con que el hecho de no tener un espacio amplio, afectó su motivación para realizar ejercicio físico, mientras que al menos la mitad de los alumnos del Liceo Alonso de Ercilla,

respondieron no estar de acuerdo ni en desacuerdo con este ítem.

**14) La pandemia ha afectado en su estado mental, ya sea ansiedad, tristeza o agobio, repercutiendo en su desempeño en clases de Educación Física.**

En todos los colegios, al menos la mitad de sus alumnos encuestados dijeron estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con que la pandemia ha afectado en su estado mental, repercutiendo en su desempeño en clases de Educación Física.

**15) Notó un cambio físico en usted debido a la inactividad física que ha producido la pandemia.**

Al menos la mitad de los alumnos encuestados del Colegio Santísima Trinidad y Liceo Alonso de Ercilla, respondieron estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con que notaron un cambio físico en ellos debido a la inactividad física que ha producido la pandemia. En cambio, al menos la mitad de los alumnos del Instituto de Humanidades Concepción y Liceo Pencopolitano respondieron no estar de acuerdo ni en desacuerdo con este ítem.

**16) La conectividad en su zona de residencia es óptima para realizar sus clases online con normalidad.**

Al menos la mitad de los alumnos encuestados del Colegio santísima

Trinidad y Liceo Pencopolitano, respondieron estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con la conectividad en su zona de residencia es óptima para realizar sus clases online con normalidad. Por otro lado, al menos la mitad de los alumnos del Instituto de Humanidades Concepción, no están de acuerdo ni en desacuerdo con este ítem. En cambio, al menos la mitad de los alumnos del Liceo Alonso de Ercilla, respondieron estar en desacuerdo o totalmente en desacuerdo con este ítem.

**17) Entre a las modalidades de clase, esto es, sincrónica (en vivo) y asincrónica (recibir material didáctico, videos, etc.), la modalidad sincrónica es más efectiva que la modalidad asincrónica.**

Al menos la mitad de los alumnos encuestados del Instituto de Humanidades Concepción, respondieron estar totalmente de acuerdo con que la modalidad de clase sincrónica es más efectiva que la modalidad asincrónica. Por otro lado, al menos la mitad de los alumnos del Colegio Santísima trinidad y Liceo Alonso de Ercilla, respondieron estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con este ítem. En cambio, al menos la mitad de los alumnos del Liceo Pencopolitano, respondieron no estar de acuerdo ni en desacuerdo con este ítem.

### 5.1.3 Variable 3: Nueva Educación Física.

**18) La posibilidad de desconectar el micrófono y/o cámara durante la clase de Educación Física interfiere en la correcta ejecución de esta.**

Al menos la mitad de los alumnos encuestados del Instituto de Humanidades Concepción, Liceo Alonso de Ercilla y Liceo Pencopolitano, respondieron no estar de acuerdo ni en desacuerdo con que la posibilidad de desconectar el micrófono y/o cámara durante la clase de Educación Física interfiere en la correcta ejecución de esta, mientras que al menos la mitad de los alumnos del Colegio Santísima Trinidad, respondieron estar en desacuerdo o totalmente en desacuerdo con este ítem.



**19) En cuanto a información escolar, las redes sociales han sido beneficiosas en esta pandemia.**

En todos los colegios, al menos la mitad de sus alumnos encuestados dijeron estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con que las redes sociales han sido beneficiosas en esta pandemia.

**20) Ha usado con más frecuencia el internet para encontrar nuevas formas de aprender (Charlas online, capacitaciones, cursos, convenciones, libros digitales, etc.).**

Al menos la mitad de los alumnos encuestados del Liceo Alonso de Ercilla,

respondieron estar totalmente de acuerdo con que han usado con más frecuencia el internet para encontrar nuevas formas de aprender. Por otro lado, al menos la mitad de los alumnos del Colegio Santísima Trinidad, respondieron estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con este ítem. En cambio, al menos la mitad de los alumnos del Instituto de Humanidades Concepción y Liceo Pencopolitano, respondieron no estar de acuerdo ni en desacuerdo con este ítem.

**21) Ha hecho uso de alguna aplicación de celular para ayudarse en su entrenamiento físico (Tiktok, Tabata timers, Kinemaster, etc.).**

Al menos la mitad de los alumnos encuestados del Liceo Alonso de Ercilla, respondieron estar totalmente de acuerdo con que han hecho uso de alguna aplicación de celular para ayudarse en su entrenamiento físico. Por otro lado, al menos la mitad de los alumnos del Colegio Santísima Trinidad, respondieron estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con este ítem. En cambio, al menos la mitad de los alumnos del Instituto de Humanidades Concepción y Liceo Pencopolitano, respondieron no estar de acuerdo ni en desacuerdo con este ítem.

**22) Las evaluaciones asincrónicas, es decir, entregar vídeos de corta duración para demostrar lo aprendido o entregar guías, son más eficaces que las sincrónicas.**

Al menos la mitad de los alumnos encuestados del Liceo Alonso de Ercilla, respondieron estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con que las evaluaciones asincrónicas son más eficaces que las sincrónicas. Por otro lado, al menos la mitad de los alumnos del Colegio Santísima Trinidad y Liceo Pencopolitano, respondieron no estar de acuerdo ni en desacuerdo con este ítem. En cambio, al menos la mitad de los alumnos del Instituto de Humanidades Concepción, respondieron estar en desacuerdo o totalmente en desacuerdo con este ítem.

**23) Las evaluaciones sincrónicas, es decir, demostraciones en vivo de alguna destreza o actividad solicitada por el profesor, son más eficaces que las asincrónicas.**

Al menos la mitad de los alumnos encuestados del Colegio Santísima Trinidad, Instituto de Humanidades Concepción y Liceo Alonso de Ercilla, respondieron estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con que las evaluaciones sincrónicas son más eficaces que las asincrónicas, mientras que al menos la mitad de los alumnos del Liceo Pencopolitano respondieron no estar de acuerdo ni en desacuerdo con este ítem.

**24) La nueva forma de realizar tareas vía online, es decir, entregar guías, videos demostrativos, evaluaciones online, entre otros, es más dinámica que de forma presencial.**



Al menos la mitad de los alumnos encuestados del Liceo Pencopolitano, respondieron no estar de acuerdo ni en desacuerdo con que la nueva forma de realizar tareas vía online es más dinámica que de forma presencial. Por otro lado, al menos la mitad de los alumnos del Instituto de Humanidades Concepción, respondieron estar en desacuerdo o totalmente en desacuerdo con este ítem de igual manera, al menos la mitad de los alumnos del Colegio Santísima Trinidad, respondieron estar totalmente en desacuerdo con este ítem.

**25) La carga académica en tareas es mucha para esta nueva normalidad educativa online.**

Al menos la mitad de los alumnos encuestados del Colegio Santísima Trinidad, Instituto de Humanidades Concepción y Liceo Alonso de Ercilla, respondieron estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con que la carga académica en tareas es mucha para esta nueva normalidad educativa online, mientras que al menos la mitad de los alumnos del Liceo Pencopolitano respondieron no estar de acuerdo ni en desacuerdo con este ítem.

**26) La frecuencia del ejercicio o actividad física personal debe aumentar durante una cuarentena.**

Al menos la mitad de los alumnos encuestados del Liceo Alonso de Ercilla, respondieron estar totalmente de acuerdo con que la frecuencia del ejercicio o actividad física personal debe aumentar durante una cuarentena, mientras que

la mitad de los alumnos encuestados del Colegio Santísima Trinidad, Instituto de Humanidades Concepción y Liceo Pencopolitano, respondieron estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con este ítem.

**27) Debido a la falta de materiales, es necesario y eficiente construir su propio material para poder realizar los ejercicios en clases (Mancuernas con kilos de arroz, obstáculos con rollos de confort, etc.).**

Al menos la mitad de los alumnos encuestados del Colegio Santísima Trinidad, Instituto de Humanidades Concepción y Liceo Alonso de Ercilla, respondieron estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con que es necesario y eficiente construir su propio material para poder realizar los ejercicios en clases, mientras que al menos la mitad de los alumnos del Liceo Pencopolitano respondieron no estar de acuerdo ni en desacuerdo con este ítem.

## 5.2 RESULTADOS DE ENCUESTA PROFESORES

Debido a que los sujetos encuestados son una muestra muy pequeña (7 profesores de enseñanza media), se realizará un análisis distinto al de alumnos para proteger su anonimato, en el cual los sujetos serán analizados según su rango etario para ver que opiniones tienen los profesores más jóvenes versus los profesores seniors.

Grupo A: Profesores de entre 25 y 30 años (jóvenes).

Grupo B: Profesores de entre 39 y 58 años (seniors).



### 5.2.1 Variable 1: Metodologías Educativo-Físicas con trabajo a distancia.

#### **Ítems en que los grupos A y B estuvieron en consenso:**

En cuanto al ítem del uso de guías de estudio, los profesores de ambos grupos etarios consideraron que las cápsulas educativas son un recurso más eficiente. Además, consideraron que no se ha perdido la estructura de clase (inicio, desarrollo y cierre) en las clases online. En cuanto a cumplir con su labor de manera remota, los grupos etarios consideraron que éste es más complejo a pesar de que sentirse capacitados para ser profesores en la modalidad online. Asimismo, expresaron que sus alumnos, al estar familiarizados con la computación, se les facilitó su labor como docente online. Los profesores de ambos grupos consideraron también que su institución les brindó apoyo en

cuanto a capacitación tecnológica online. Los profesores de ambos grupos etarios estuvieron en desacuerdo o totalmente en desacuerdo con que las clases presenciales, en comparación con las clases online, tienen el mismo tiempo efectivo. Por último, ambos grupos no están ni de acuerdo ni en desacuerdo con que los apoderados colaboran con la labor docente al responder correos, regresar materiales solicitados, etc.

**Ítems en que los grupos A y B se contraponen:**

El grupo A está totalmente de acuerdo con que las clases vía online son más motivadoras que las presenciales, por otra parte, el grupo B dice estar en desacuerdo con esta afirmación. En cuanto a dificultad de adaptación a las nuevas metodologías de enseñanza online, los docentes del grupo A dicen estar ni de acuerdo ni en desacuerdo con esta afirmación, mientras que el grupo B dice estar de acuerdo con que fue difícil.

**Ítems en que no existió consenso entre el grupo A y grupo B.**

No existe consenso entre el grupo A y el grupo B con respecto a que la Priorización Curricular ha sido de ayuda para su labor docente en el contexto de pandemia.

### 5.2.2 Variable 2: Contexto de aislamiento por pandemia COVID-19.

#### **Ítems en que los grupos A y B estuvieron en consenso:**

Todos los sujetos, tanto como del grupo A como del grupo B, están de acuerdo con que no tener un espacio amplio afecta su motivación para realizar sus clases. Además, en cuanto a notar un cambio físico por inactividad en sus alumnos, ambos grupos dicen estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con esta afirmación. En cuanto a la modalidad de clases, según los dos grupos etarios, las clases sincrónicas son más efectivas que las clases asincrónicas, y la mayoría de los profesores de ambos grupos dijeron estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con que las RR.SS son más beneficiosas en cuanto a la entrega de información escolar. Los profesores de los grupos A y B están en desacuerdo con que se prefiere esta nueva normalidad de trabajo online ante la usual normalidad (presencial).

#### **Ítems en que los grupos A y B se contraponen:**

En cuanto a la afirmación “la pandemia ha afectado su salud mental”, en el grupo A no existió consenso entre los profesores jóvenes, mientras que por otra parte, el grupo B estuvo de acuerdo con esta afirmación.

### 5.2.3 Variable 3: Nueva Educación Física.

#### **Ítems en que los grupos A y B estuvieron en consenso:**

Los grupos A y B están en su mayoría de acuerdo con que desconectar el micrófono o cámara interfiere en la supervisión de las clases online. También se expresó lo mismo en ambos grupos con respecto a que han hecho uso de internet con más frecuencia para encontrar nuevas formas de enseñar. Asimismo, surge la misma opinión en ambos grupos, al expresar que la carga académica es mucha con esta nueva modalidad remota. En el ítem o afirmación en que ambos grupos etarios están en su mayoría de acuerdo o totalmente de acuerdo, es en cuanto a que los alumnos construyan su propio material didáctico es una solución efectiva. Finalmente, la última afirmación en que los profesores están en su mayoría de acuerdo o totalmente de acuerdo, es que la frecuencia de las clases de Educación Física debería aumentar en pandemia. Los grupos A y B, dicen en su mayoría estar en desacuerdo con que la nueva forma de realizar tareas online tiene más dinamismo que de forma presencial.

#### **Ítems en que los grupos A y B se contraponen:**

En cuanto a que los profesores usan aplicaciones de celular como una estrategia didáctica, el grupo A dice estar en su mayoría de acuerdo o totalmente de acuerdo, en cambio, en el grupo B no hubo consenso con el ítem. En cuanto a que las evaluaciones asincrónicas son más eficaces que las

sincrónicas, se pudo observar que el grupo A no llegó a un consenso en esta afirmación, mientras que en el grupo B, la mayoría está de acuerdo. Con respecto a que las evaluaciones sincrónicas son más eficaces que las evaluaciones asincrónicas, el grupo A dice estar en su mayoría de acuerdo o totalmente de acuerdo con esta afirmación, mientras que por otra parte, el grupo B está mayormente en desacuerdo.



## 5.2 DISCUSIÓN DE RESULTADOS

### 5.2.1 Resultados alumnos:

Al analizar los resultados de la encuesta aplicada a los alumnos, se pueden notar diferencias en los colegios encuestados dependiendo de su estado socioeconómico, entre establecimientos particulares y establecimientos públicos. También existieron concordancias entre ambos tipos de colegios y por otro lado, resultaron mezclas de opiniones diferentes entre los colegios públicos y los colegios privados. Por lo tanto, cuando se trate de este último caso, se hablará de “la mayoría de los colegios encuestados”.

En la primera variable, “metodologías Educativo-Físicas con trabajo a distancia”, se puede dar cuenta de que, mientras más alto es el estrato económico de los alumnos, menos ayuda reciben por parte de sus establecimientos en cuanto a material de estudio, material tecnológico, etc. También se puede apreciar que los alumnos de colegios particulares se sienten más complicados cumpliendo su rol como alumnos, lo que permite pensar que esto podría deberse a la alta exigencia y carga académica con la que se destacan estos tipos de colegios, y que no ha cesado a pesar de la modalidad de estudio a distancia que se está viviendo. Esto afecta a su motivación con respecto a las clases, ya que los alumnos de colegios particulares se sienten



más desmotivados que los alumnos de establecimientos públicos, según los resultados de la encuesta.

También existieron concesos entre los colegios particulares y los públicos, por ejemplo; los encuestados de ambos tipos de colegios se sienten capacitados para ser alumnos vía online, y esto se demuestra también porque coinciden en que su familiarización con la computación facilitó su rol, ya que al pertenecer a la generación Z, todo lo que tiene que ver con la tecnología lo tienen muy familiarizado, tal como mencionan María Vidal, María Vialart, Ileana Sánchez y Grisel González, al referirse a esta generación como “generación net” o “nativos digitales”, quienes además poseen como cualidades; el ser altamente visuales, autodidactas en temas de su interés, multifuncionales y altamente sociales (Vidal, Vialart, & Sánchez, 2019). No obstante, a más de la mitad de los alumnos de los colegios encuestados se les hizo difícil adaptarse a la nueva metodología online, lo que puede deberse a los distractores existentes en casa y la poca costumbre a pasar varias horas frente a una pantalla manteniendo la concentración. Así lo expresa María Daniela García-García, afirmando que el tiempo debe ser controlado y que se debe mantener un ritmo activo para obtener una sesión efectiva, ya que los estudiantes se pueden distraer más fácilmente ahora por influencias externas, siendo el lapso de atención de 30 minutos aproximadamente (García, 2020, pág. 319).

En cuanto a la clase de Educación Física y Salud, más de la mitad de los alumnos encuestados opinó que la estructura de clase se ha mantenido, pero

que el tiempo efectivo de la clase no es el mismo que tenían en clases presenciales, ya que se han debido crear nuevas implementaciones y actividades para realizarlas durante la clase en vivo desde el hogar, totalmente diferentes a las que se llevan a cabo con normalidad en modalidad presencial, como lo expresa María Daniela García-García (García, 2020, págs. 315-318).

En la segunda variable, “contexto de aislamiento por COVID-19”, se puede denotar que la mitad de los colegios encuestados dicen estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con que han notado un cambio físico en ellos por inactividad dado al confinamiento, mientras que la otra mitad dice no estar de acuerdo ni en desacuerdo. En este ítem no hubo diferencias de clases, ya que las opiniones fueron divididas y cada alumno opinó algo distinto, dado a que no es una afirmación ligada al estrato socioeconómico. En cuanto a conectividad, todos los colegios encuestados dijeron tener una buena conectividad que les permite realizar sus deberes escolares online. Por el contrario, el único colegio de zona medianamente rural, donde la conexión no es buena, opinó lo contrario, y dado a esto los alumnos prefieren las clases asincrónicas ante las sincrónicas, ya que la conexión que se necesita para tener clases en vivo es alta.

De todos los colegios encuestados, la mayor parte está en desacuerdo con que las clases online sean su nueva realidad educativa, lo que puede deberse a que en general a los niños les gusta la clase de Educación Física, ya que aquí, además de activarse, pueden jugar, recrear, y compartir con sus compañeros

más libremente. La nueva forma aislada de clases deja todo esto de lado, lo cual afecta al ánimo y motivación de los alumnos, así como es habitual en adolescentes que todo este contexto de confinamiento les afecte provocando síntomas físicos, problemas de sueño o de apetito, disminución de energía, apatía, etc., tal como mencionan José P. Espada, Mireia Orgilés, José A. Piqueras y Alexandra Morales (Espada J. , Orgilés, Piqueras, & Morales, 2020, pág. 110). Esto se ve reflejado con que todos los colegios encuestados respondieron de forma unánime, que el hecho de no tener un espacio amplio afectaba su motivación para hacer ejercicio. Además, todos los colegios respondieron también de forma unánime, que la pandemia ha afectado su salud mental, repercutiendo en su motivación para realizar las clases.

Al hablar de redes sociales y plataformas online, todos los colegios dicen estar de acuerdo con que estas han sido beneficiosas en la pandemia. De esto se puede inferir que el internet ha sido un protagonista en esta pandemia, que ha servido tanto de entretención como medio de búsqueda de información, y los jóvenes son los que más lo utilizan. Así lo asegura Francisco Aznar, quien dice que “sin duda un nuevo reto educativo está servido y nadie podrá abstraerse de tal desafío. En algunos casos ya se han incentivado programas donde se pretende medir el impacto del uso de las nuevas tecnologías y el concepto de red social para incrementar la interacción y el compromiso de los estudiantes. La experiencia piloto se ha puesto en marcha sin esperarlo y es hora de

programar desde esta nueva perspectiva. Lo piden los alumnos y, como estamos viendo, lo pide la misma realidad” (Aznar, 2020, pág. 56).

En la tercera variable, “nueva Educación Física”, todos los colegios encuestados están de acuerdo unánimemente, que la frecuencia de ejercicio físico debería aumentar en confinamiento, de lo cual permite deducir que los niños sienten su inactividad y necesitan estar en constante movimiento, según Miguel Ángel Rodríguez, Irene Crespo y Hugo Olmedillas, quienes dicen que “un niño necesita tener 60 minutos de actividad energética diaria” (Rodríguez & Crespo, 2020, pág. 527). Esto puede verse reflejado en que más de la mitad de los colegios encuestados dicen haber descargado alguna aplicación de celular para ayudarse a entrenar, y esto también se debe a que la mayor parte de los alumnos de los colegios dicen estar usando con mucha más frecuencia el internet, según los resultados obtenidos en la encuesta.

Más de la mitad de los colegios encuestados prefieren la modalidad presencial antes que la online, y en el caso de suplir la presencialidad, prefieren las clases sincrónicas antes que las asincrónicas, ya que es lo más semejante a las clases presenciales, dentro de lo que pueden realizar en este momento de distanciamiento físico. No obstante, los alumnos del liceo de zona rural, dado a su condición de poca conectividad, prefieren las clases asincrónicas, ya que de esta manera se les facilita la tarea de llevar a cabo sus trabajos y evaluaciones.

En cuanto a la activación de cámaras durante las clases sincrónicas, existe una tendencia dilucidada por la encuesta, que muestra que a los alumnos no les

gusta encender sus cámaras, de lo cual se puede inferir que “tal vez exista poca costumbre de realizar una clase virtual”, según dice Francisco Aznar, quien además afirma que “en algunos casos se dan circunstancias personales, en otros algo de desinterés por parte del alumnado o las familias y en otros una posible brecha digital que es necesario subsanar de inmediato por parte del centro educativo” (Aznar, 2020, pág. 65), y quizás exista un poco de pudor de mostrarse a sí mismos o un entorno más íntimo, como sus habitaciones.

Los alumnos consideran que para poder realizar su clase online, es necesaria y eficiente la construcción y utilización de materiales caseros y, por último, los colegios consideran de forma unánime que la carga académica es mucha para esta modalidad online, lo que los condiciona a estar todo el día frente a la pantalla trabajando. Además, no se puede dejar de lado la carga emocional que todo esto conlleva. Según (Oña-Simbaña, 2020), “el dejar de tener contacto con cada uno de los rincones de lo que era su segundo hogar, la escuela, y por ende de quienes habitaban en ella han sembrado miedo, temor, frustración, desesperación y demás conductas negativas de no poder volver a disfrutar de su compañía”.

### 5.2.2 Resultados profesores:

Al analizar los resultados de la encuesta aplicada a los profesores, se pueden notar diferencias en los grupos encuestados dependiendo de su edad. Igualmente existieron concordancias entre los docentes jóvenes y seniors.

En la primera variable, “metodologías Educativo-Físicas con trabajo a distancia”, se pueden notar diferencias de opiniones entre los grupos etarios. En cuanto al apoyo de las instituciones en capacitaciones tecnológicas, ambos grupos etarios consideraron sentirse apoyados, siendo esto un bien necesario, sobre todo para el grupo etario senior, ya que por razones generacionales, ellos no están familiarizados con la tecnología y debieron adaptarse a esta realidad. Debido a esto, la UNESCO (2020) les proporcionó plataformas digitales, cursos masivos y herramientas para crear contenido online (Miao, 2016). A pesar de esta diferencia generacional, ambos grupos etarios dijeron sentirse capacitados para hacer clases E-learning, pero a la vez ambos consideraron que era complejo cumplir su labor de esta manera remota, según revela la encuesta de docentes. Se puede deducir que, a pesar de las diferencias etarias, a todos les afectó el confinamiento de igual manera, por todas las distracciones que trabajar en casa conlleva y los contras de pasar tanto tiempo frente a un computador. Así lo confirman Espada, Orgilés, Piqueras y Morales, al mencionar que “los efectos de la cuarentena en niños y adultos, donde manifiestan la instauración de hábitos no saludables (p. ej., sedentarismo,

dietas poco saludables, patrones de sueño irregulares o mayor uso de pantallas), pueden derivar en problemas físicos, además de ganancia de peso” (Espada, Orgilés, & Piqueras, 2020, pág. 110).

En cuanto a la clase de Educación Física y Salud, todos los docentes consideraron que la estructura de clase no se ha perdido, es decir, que a pesar de que tiene menos duración, la estructura de la clase sigue siendo la misma en esta modalidad remota. Sin embargo, los docentes consideraron que el tiempo efectivo de la clase no es el mismo que se tenía en una clase presencial, lo que indica que, a pesar de los esfuerzos realizados, una clase presencial no se puede comparar una clase online, ya que al estar todos separados, desaparece la esencia de los juegos y el compañerismo entre alumnos, tal como lo manifiesta Johana Oña-Simbaña, quien dice que, lastimosamente ni las mejores dotaciones tecnológicas podrán remplazar la pedagogía del amor con la que enseñan los educadores de vocación (Oña-Simbaña, 2020). Para tratar de suplir esta presencialidad que se necesita en una clase de Educación Física online, los docentes de ambos grupos etarios recurrieron a las cápsulas educativas, las cuales fueron consideradas en la encuesta como el recurso más eficiente, a pesar de que este recurso didáctico sea más empleado por los docentes jóvenes. Esto puede deberse a que un video demostrativo es más didáctico para los niños y mucho más eficiente que una guía de estudio, así lo confirman María Vidal, María Vialart, Ileana Sánchez y Grisel Zacca, quienes dicen que “las cápsulas se elaboran en soporte digital con una finalidad

didáctica, con características de ser interactivas, fáciles de usar y adaptables al ritmo de cada estudiante” (Vidal, Vialart, & Sanchez, 2019, pág. 2).

En cuanto a la dificultad de adaptarse a las nuevas metodologías de enseñanza, los docentes jóvenes manifestaron no mostrar dificultad para esto, no siendo así con los docentes seniors, a quienes les costó trabajo adaptarse a una realidad totalmente nueva para ellos y esto se puede ver reflejado en que los docentes jóvenes opinan que las clases virtuales son más motivadoras que las clases presenciales y los docentes seniors opinan lo contrario en la encuesta. Esto se puede deber a la misma familiarización que tienen los más jóvenes con la computación, según dice Francisco Aznar, “no podemos perder de vista que nuestros alumnos pertenecen a la generación tecnológica Web 2.0” (Aznar, 2020, pág. 58). En cambio, los docentes seniors no se adaptan fácilmente a los cambios y tienen una actitud más conservadora y además, al tener más experiencia con la presencialidad, existe preferencia clara por esta modalidad.

En la segunda variable, “contexto de aislamiento por COVID-19”, todos los profesores notaron un cambio físico en sus alumnos debido a la inactividad de ellos, según demuestra esta encuesta. Esto se puede deber a que la mayoría está teniendo clases sincrónicas, donde los alumnos deben tener sus cámaras encendidas y sus profesores pueden verlos. Por esta razón es que los docentes prefieren la clase sincrónica ante la asincrónica, porque así pueden corroborar la correcta participación de sus alumnos. Se puede deducir a través de la



encuesta, que ambos grupos etarios concuerdan en que las redes sociales han sido una herramienta efectiva para enseñar a sus alumnos, es decir, que a pesar de las diferencias de edades, los profesores seniors han debido aprender a utilizar aplicaciones y plataformas para así lograr un aprendizaje más didáctico en sus niños, pero que aun así no las prefieren, según la encuesta realizada.

Los docentes encuestados, tanto jóvenes como seniors, manifestaron sentirse desmotivados con las clases, debido al poco espacio que poseen en sus hogares para poder realizar cápsulas educativas o simplemente para moverse. Es por esta razón que ambos grupos también coincidieron en que prefieren la antigua normalidad de clase que la nueva modalidad remota, la que ha traído varios contras, entre ellos, el estado de la salud mental de los individuos, donde los docentes jóvenes dicen no verse afectados por la pandemia, mientras que los seniors respondieron verse totalmente afectados en cuanto a su salud mental durante este confinamiento.

En la tercera variable “nueva Educación Física”, en cuanto a la frecuencia de las clases de la asignatura, tanto el grupo A como el grupo B, coincidieron en que esta debería aumentar durante un confinamiento, debido a la inactividad que se produce, pero a raíz de la Priorización Curricular, no se le dio la importancia que merece y la mayoría de los alumnos están teniendo de una a dos clases a la semana.

Los docentes opinan que las clases online carecen de dinámica y han tenido que encontrar nuevas formas de enseñar, recurriendo a internet con más frecuencia para encontrar formas más dinámicas y llamativas para sus alumnos; una de estas es la necesidad de material para trabajar, que en los hogares de los alumnos no existe. Es por esto que los docentes han tenido que innovar con materiales caseros o solicitar a sus alumnos la construcción de estos, siendo esta una solución efectiva tanto para docentes jóvenes como para seniors.

En cuanto a la comunicación en las clases sincrónicas, los dos grupos etarios consideraron que tener la posibilidad de quitar la cámara interfiere con la supervisión de la clase, ya que esta es la única posibilidad que tienen de ver a sus alumnos y una supervisión es necesaria para analizar el avance y aprendizaje de sus alumnos.

A la hora de evaluar, los docentes jóvenes prefieren hacerlo de forma sincrónica, para así poder ir chequeando en vivo los movimientos de sus alumnos y emitir un juicio con fundamento visual, corroborando que no reciban ayuda de personas anexas. En cambio, los docentes seniors prefieren evaluar de forma asincrónica, lo que se puede deber a la dificultad que tienen para usar las plataformas de streaming, por lo tanto, preferirán la opción a la que tengan más fácil acceso.

### 5.3 CONCLUSIONES

Como consecuencia de lo expuesto en el proyecto, se logró responder a la pregunta de investigación; ¿cómo están vivenciando los docentes y alumnos de enseñanza media, las clases de Educación Física y Salud en la modalidad online? A través de la metodología empleada por sondeo de información mediante encuestas, se observó que, tanto profesores como alumnos, tienen opiniones similares en que la educación remota en tiempos de COVID-19 ha sido compleja y desmotivadora en cuanto a aspectos prácticos y didácticos, exceptuando a los profesores más jóvenes, quienes dicen preferir esta modalidad. A pesar de esto, la encuesta aplicada demuestra que la clase de Educación Física se abrió paso mediante la modalidad E-learning, principalmente de forma sincrónica y secundariamente de forma asincrónica. A pesar de esto, ha quedado en manifiesto que, tanto alumnos como profesores, prefieren las clases presenciales ante las clases vía online, ya que ahora las clases de Educación Física son menos dinámicas que antes. Las tesisistas creen que este último punto, a largo plazo puede traer consecuencias negativas en los alumnos, tanto física como psicológicamente. Cabe destacar que en la encuesta aplicada, los docentes dicen ya observar un cambio físico en los alumnos debido a la inactividad y además, los alumnos expresaron verse afectados por el encierro y poco espacio para participar en la clase, causando ansiedad, agobio y estrés, repercutiendo en su salud mental.

En cuanto a la segunda pregunta de investigación, “¿qué tan efectiva es la modalidad online en clases de Educación Física, donde el objetivo es “mover” a los estudiantes en sus hogares?”, se puede confirmar, en base a los resultados de ambas encuestas, que la modalidad online ha sido poco efectiva en cuanto a esta asignatura, principalmente porque el tiempo efectivo de la clase es bastante menor, por lo tanto, el objetivo fundamental de la clase de Educación Física no se está cumpliendo correctamente, el cual es “mover” o ejercitar a los alumnos. Además, no se puede confirmar que lo realizado en clases se haya cumplido, dado a la posibilidad que existe de dejar la cámara y micrófono apagados, siendo esto validado mediante las respuestas de los docentes, quienes manifestaron que interfiere con la óptima ejecución de la clase.

El objetivo general de este trabajo fue “determinar cómo ha enfrentado la población escolar y sus profesores, la problemática de realizar clases de Educación Física y Salud en aislamiento por COVID-19”, el cual se ha logrado cumplir de manera exitosa mediante la recopilación de respuestas, gracias a la encuesta aplicada a profesores y alumnos de enseñanza media, donde expresaron sus vivencias bajo esta modalidad remota. Gracias a ello, se logró aprender que la nueva modalidad de enseñanza aún se encuentra en una “fase inicial”, a la cual le queda mucho por avanzar, ya que con el sondeo de resultados se afirmó que las clases de Educación Física no fueron efectivas ni fáciles de realizar, pero que igualmente se lograron adaptar, siendo esta la única forma de poder ejercitar a los alumnos en medio de la pandemia.

En cuanto al objetivo específico, “identificar la planificación y ejecución por parte de los profesores y alumnos respectivamente, junto con la implementación de la clase de Educación Física y Salud que se ha llevado a cabo forma remota y en confinamiento por COVID-19”, este fue cumplido al reconocer las siguientes implementaciones y ejecuciones recopiladas mediante la encuesta; primeramente, las cápsulas educativas fueron consideradas un recurso eficiente dado a su corta duración, su grado de ejemplificación y su dinamismo a la hora de enseñar, para posteriormente evaluar de la misma manera; la tecnología y aparatos electrónicos fueron fundamentales, ya sea computador, cámara, celular, entre otros, ya que sin estos recursos hubiese sido imposible lograr una efectiva comunicación entre profesores y alumnos. Como modalidad más utilizada y preferida por los docentes y alumnos, está la modalidad sincrónica, la cual permite una comunicación inmediata y similar a una clase presencial. Las redes sociales fueron beneficiosas para la entrega de información escolar, permitiendo que esta fuera más expedita, incluso más que los correos institucionales, ya que son frecuentemente utilizadas por los alumnos. En cuanto materiales, se debió recurrir a la creación y creatividad de cada alumno para obtener sus propios materiales en casa, teniendo que adaptar diferentes objetos. El internet ha sido en todo este proceso el recurso didáctico número uno, debido a que todo lo anteriormente nombrado ha sido posible gracias a la existencia del internet. En cuanto a las aplicaciones de celular, estas si fueron utilizadas por algunos docentes, pero no fue la preferencia, dado a que no hay

familiarización con este recurso en el profesorado, por lo que hubo resultados inconclusos. Finalmente está la Priorización Curricular como recurso primordial, la cual fue otorgada por el Ministerio de Educación, pero no hubo consenso entre los docentes encuestados, en cuanto a si fue útil o no, ya que su implementación fue mediática y discutida, dado que fue impuesta como medida de emergencia y todos debieron adaptarse rápidamente a este proceso.

En cuanto a limitaciones encontradas en este proyecto, al tratarse de una investigación exploratoria, donde se depende de otras personas para generarla, hubo demoras y poca participación por parte de algunos establecimientos, cuyas respuestas no se pudieron incorporar al proyecto, dado a que todo el proceso se vivió en el momento más arduo, que es el cierre de año escolar, y más aún en situación de pandemia. Toda la comunidad escolar se encontraba colapsada, por esta razón, en ocasiones no se obtuvo respuesta de algunos docentes, alumnos y principalmente de la unidad técnica pedagógica, quienes son los encargados de dar la autorización para aplicar cualquier tipo de encuesta a menores de edad.

Otra limitación que hubo en el camino, fue la poca información y escasa cantidad de artículos académicos científicos sobre el tema en cuestión, debido a que el tópico estudiado es totalmente contingente, por lo tanto, toda la información que se recopiló tuvo aproximadamente 3 meses de retraso, dado a que existe todo un proceso para la publicación oficial de un artículo científico, y además, la gran parte de los artículos estudiados provenían del continente

europeo. Es por esta razón que esperamos con convicción que este estudio sea un aporte para toda la comunidad educativa y para los futuros investigadores del tema en cuestión.

Como otra limitación está la cantidad o el número de la muestra en relación a la población de la región del Bio-bío, por lo que no se pueden extrapolar los datos a una realidad regional.

La proyección que las tesis tienen para esta investigación es, principalmente, que se sondee una mayor cantidad de colegios y que, al pasar el tiempo, las respuestas de las encuestas sean más positivas. Para lograr esto, es necesaria una evolución de esta nueva modalidad en el tiempo, ya que ahora se encuentra en una “fase inicial”, como para considerarse efectiva. Debido a esto es que esta modalidad ha sido mal calificada, tanto por docentes como por alumnos, como se ha podido demostrar en el estudio. Dado a que la pandemia no parece que vaya a cesar en un futuro cercano, y es muy probable que esta modalidad de alguna forma continúe, se necesita una reestructuración completa de las clases virtuales, ya que de no ser así, podría causar un gran daño a toda la comunidad escolar, especialmente a los alumnos, afectando en el aprendizaje significativo de ellos. Además, en cuanto a la clase de Educación Física y Salud, esto puede afectar negativamente en que los niños y niñas continúen sin realizar la actividad física suficiente necesaria para llevar una vida activa y saludable, sin mencionar los riesgos que conlleva el déficit de esta.

## GLOSARIO

### Educación Física y Salud:

“Constituye una asignatura central de la educación escolar, que se enmarca en el proceso de formación integral del ser humano. A partir de la práctica regular de actividad física, los estudiantes podrán desarrollar habilidades motrices y actitudes proclives al juego limpio, el liderazgo y el autocuidado. Esto les dará la posibilidad de adquirir un estilo de vida activo y saludable, asociado a múltiples beneficios individuales y sociales” (Currículum Nacional, 2019).

### Actividad Física:

“Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. (...) abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas” (OMS, 2010).

### Ejercicio Físico:

“Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física”. (Organización Mundial de la Salud, 2010, pág. 1) este tiene una clara intencionalidad y sistematicidad que genera una diversidad de adaptaciones a nivel muscular, óseo, metabólico como respiratorio y cardiovascular, mejorando de esta manera el estado de salud de las personas (Cristi-Montero & Rodríguez, 2014).

### Método:

“Camino orientado para llegar a una meta; (meta = fin, término; hodos = camino orientado en una dirección y sentido) (...) el método de aprendizaje es el camino que sigue el estudiante para desarrollar habilidades más o menos generales, aprendiendo contenidos (...) por otro lado método de enseñanza es la que está orientada al aprendizaje del estudiante” (Latorre & Seco, 2013, pág. 13).



Además, se puede agregar a esa definición “son orientaciones y procedimientos didácticos que permiten llevar a la práctica los principios teóricos que sustentan la acción pedagógico-instructiva” (Rosa, García-Cantó, & Pérez, 2018, pág. 3).

#### Metodología:

“Es un conjunto de criterios y decisiones que organizan de forma global, la acción didáctica en el aula, determinando el papel que juega el profesor, los estudiantes, la utilización de recursos y materiales educativos, las actividades que se realizan para aprender, la utilización del tiempo y del espacio, los agrupamientos de estudiantes, la secuenciación de los contenidos y los tipos de actividades, etc.” (Diccionario Pedagógico AMEI - WAECE, 2003, pág. 1).

#### Estrategia Didáctica:

“Definen como los procedimientos y decisiones teórico-explicativas que adopta el docente sobre cómo enseñar un contenido considerando qué quiere que su alumnado comprenda, por qué y para qué” (Rosa, García-Cantó, & Pérez, 2018, pág. 11).

#### Pandemia:

“Enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región” (Real Academia Española, 2019). En otras palabras las pandemias se propagan alrededor del mundo siendo un tema de preocupación internacional “las pandemias pueden tener características epidemiológicas diferentes y puede haber grandes brotes” (Organización Mundial De La Salud, 2010).

#### Coronavirus:

“Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus, COVID-19” (Organización Mundial de la Salud, 2020).

## COVID-19:

“La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Actualmente la COVID-19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo” (Organización Mundial de la Salud, 2020).

## Cápsula educativa:

Las “cápsulas educativas” se pueden definir, de manera general, como “contenidos cortos en donde se explica de forma descriptiva un concepto clave en educación”. También aparecen descritas como “entidad de información digital que puede presentarse en diferentes formatos y utilizarse como recurso en actividades educativas, que agrupa un conjunto de unidades de aprendizaje, objetos de aprendizaje y recursos digitales coherente, jerárquicamente articulados y secuenciados” (Vidal, Vialart, & Sanchez, Cápsulas educativas o informativas. Un mejor aprendizaje significativo, 2019).

## Plataformas de Streaming:

“Streaming significa acceder a contenidos antes de que estos se hayan descargado por completo. Reproducir contenidos en streaming significa también ahorrar espacio en la memoria. Los vídeos o archivos musicales están en la nube, se van descargando progresivamente, de manera temporal, pero no se suelen almacenar. El live streaming, o consumo y publicación de contenidos en directo, donde una de las partes, o todas ellas, emiten contenidos que acaban de ser grabados, para que puedan consumirse de la misma forma. Todo ello con muy poco tiempo de retardo, dependiendo de factores como velocidad de conexión, pero en directo” (David, 2018).

## Clases sincrónicas:

“En el aprendizaje sincrónico hay una interacción en tiempo real entre maestros y estudiantes, haciendo que cualquier problema o duda que tengan se resuelva ahí mismo, además de que en esta modalidad el alumnado puede ver e interactuar con sus compañeros de clase” (Paulette, 2020).

Clases asincrónicas:

“Permite al alumno ser independiente ya que le da la oportunidad de organizar su tiempo. Además, están disponibles en todo momento, incluso el alumno puede descargar el contenido y acceder a este, aunque no tenga internet. Esto también ayuda a que el alumno pueda regresar a una lección o actividad y repasar si tiene dudas” (Paulette, 2020).

E-learning:

“E-Learning es la expresión abreviada de Electronic Learning. Se le conoce también como tele formación o aprendizaje en línea. Se trata de un modelo de enseñanza y aprendizaje que emplea Internet y las TIC como herramientas para que los participantes puedan comunicarse e interactuar en un proceso de formación determinado. El E-learning constituye una evolución respecto del aprendizaje a distancia, ya que anteriormente no se empleaban las TIC, sino otros métodos de comunicación como la correspondencia, la radio, los casetes de audio, vídeos, entre otros. Por ello, el E-learning supone toda una revolución para el mundo académico: permite a las entidades educativas contar con un mayor número de estudiantes con una misma aplicación; los estudiantes pueden llevar su propio ritmo de aprendizaje y reducir el tiempo de su formación; permite combinar diversas tipologías de materiales auditivos, visuales y audiovisuales; y desarrolla la interacción tanto entre profesores y estudiantes como con los contenidos didácticos” (Yañez, 2017).

B-learning:

“El Blended Learning es una tendencia relativamente reciente. La traducción literal es aprendizaje combinado y, efectivamente, se trata de una combinación de entornos virtuales y físicos en el proceso de aprendizaje. Además del uso de metodologías tradicionales y de las TIC a través del E-learning y M-learning, el B-learning constituye una mezcla al combinar enfoques pedagógicos desarrollando la eficacia y las oportunidades de socialización de los participantes con los avances tecnológicos que ofrece el aprendizaje en línea. De esta manera el aprendizaje combinado beneficia a los estudiantes y las instituciones, potencia los resultados del aprendizaje, incrementa la flexibilidad de acceso, y desarrolla el mejor uso de los recursos y los contenidos didácticos” (Yañez, 2017).

## BIBLIOGRAFÍA

*Organización Mundial De La Salud.* (10 de Febrero de 2010). Obtenido de [https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently\\_asked\\_questions/pandemic/es/](https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/es/)

*Organización Mundial De La Salud.* (2019). Obtenido de Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19): [https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses#:~:text=La%20COVID%E2%80%9119%20es%20la,China\)%20en%20diciembre%20de%202019.](https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses#:~:text=La%20COVID%E2%80%9119%20es%20la,China)%20en%20diciembre%20de%202019.)

*Real Academia Española.* (2019). Obtenido de Diccionario de la lengua española: <https://dle.rae.es/pandemia>

Arroyo, P. (08 de Mayo de 2020). *IPSUSS.* Obtenido de <http://www.ipsuss.cl/ipsuss/columnas-de-opinion/patricio-arroyo/clases-de-educacion-fisica-durante-la-pandemia/2020-05-08/134704.html>

Aznar, F. (2020). La educación secundaria en España en medio de la crisis del COVID-19. *Internacional Journal of Sociology of Education*, 56.

Aznar, F. (2020). La educación secundaria en España en medio de la crisis del COVID-19. *International Journal of Sociology of Education*, 65.

Aznar, F. (2020). La educación secundaria en España en medio de la crisis del COVID-19. *Internacional Journal of Sociology of Education*, 58.

Blog Clinica las Condes. (30 de Abril de 2019). *Clinica las Condes*. Obtenido de <https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Listado/Nutricion/aumento-de-la-obesidad-en-chile>

Bolaños, M. C. (2020). Estilos de vida en tiempos de cuarentena. *Revista Peruana de Ciencias de la Actividad física*, 1048.

Brítez, M. (2020). La educación ante el avance del COVID-19 en Paraguay. *SciELO - Scientific Electronic Library Online*, p.2.

Collado, S. (2020). *Universidad de Chile*. Obtenido de <https://www.uchile.cl/noticias/163485/los-efectos-de-la-educacion-online-en-los-hogares>

comunicaciones, G. s. (s.f.). PASO A PASO, NOS CUIDAMOS. *Gob.cl*.

Cristi-Montero , C., & Rodríguez , F. (Enero de 2014). Paradoja: “activo físicamente pero sedentario pero activo físicamente”. Nuevos Antecedentes, implicaciones en la salud y recomendaciones. *Revista Médica Chilena*(142), 72-78.

Curriculum Nacional. (2019). *Introducción a Educación física y salud en los programas de estudio*. Recuperado el 30 de Diciembre de 2019, de Educación General: <https://www.curriculumnacional.cl/614/w3-article-21290.html>

Curriculum Nacional. (30 de Diciembre de 2019). *Introducción a Educación Física y Salud en los programas de estudio*. Obtenido de <https://www.curriculumnacional.cl/614/w3-article-21290.html>

- David, L. D. (2018). *Estudio de plataformas de streaming*. Sevilla: Universidad de Sevilla.
- Diccionario panhispánico del español jurídico. (2020). *dpej.rae.es*. Obtenido de <https://dpej.rae.es/lema/red-social>
- Diccionario Pedagógico AMEI - WAECE. (2003). Recuperado el 30 de Diciembre de 2019, de Diccionario Pedagógico: <http://waece.org/diccionario/index.php>
- Diez-Gutierrez, E. J.-E. (2020). Educar y Evaluar en Tiempos de Coronavirus: la Situación en España. *Multidisciplinary Journal of Educational Research*.
- Diez-Gutierrez, E. J.-E. (2020). Educar y Evaluar en Tiempos de Coronavirus: la Situación en España. *Multidisciplinary Journal of Educational Research*, 102-134.
- División de Educación General. (2020). Orientación al sistema escolar en contexto de COVID-19. *MINEDUC*, 11 y 12.
- Equipo Pedagógico de Campuseducacion.com. (28 de Febrero de 2018). *Modelo, Método, Metodología... ¿Que terminología emplear?* Recuperado el 31 de Diciembre de 2019, de Artículos Campuseducacion: <https://www.campuseducacion.com/blog/recursos/articulos-campuseducacion/modelo-metodo-metodologia-terminologia-emplear/>
- Espada, J. P., Orgilés, M., & Morales, J. A. (2020). Las Buenas Prácticas en la Atención Psicológica Infanto-juvenil ante el COVID-19. *Clinica y Salud*, 109.

- Espada, J., Orgilés, M., & Piqueras, J. y. (2020). Buenas prácticas en la atención psicológica infanto-juvenil ante el COVID-19. *Clínica y Salud*, 110.
- Espada, J., Orgilés, M., Piqueras, J., & Morales, A. (2020). Las Buenas Prácticas en la Atención Psicológica Infanto-juvenil ante el COVID-19. *Clínica y Salud*, 110.
- Fardoun, H., Gonzalez , C., & Collazos, C. (16 de Septiembre de 2020). *Repositorio Grial*. Obtenido de <https://repositorio.grial.eu/bitstream/grial/2091/1/23537-79772-1-SM.pdf>
- Flores, J., Ávila, J., Rojas, C., Sáez, F., Robinson, A., & Claudio, D. (2017). Estrategias Didácticas para el aprendizaje significativo en contextos universitarios. *Universidad de Concepción*, 13.
- Gambau, H. A. (17 de Junio de 2020). Recomendaciones docentes para una Educación Física escolar segura y responsable ante la "nueva normalidad". Minimización de riesgos de contagio de la COVID-19 en las clases de EF para el curso 2020-2021. *Revista Española de Educación Física y deportes*.
- García, M. (2020). La docencia desde el hogar. Una alternativa necesaria en tiempos del COVID-19. *Polo del Conocimiento*, 316-318.
- García, M. (2020). La docencia desde el hogar. Una alternativa necesaria en tiempos del COVID-19. *Polo del Conocimiento*, 319.

- García, M. (2020). La docencia desde el hogar. Una alternativa necesaria en tiempos del COVID-19. *Polo del Conocimiento*, 315-318.
- Gómez, I. (2016). Tecnologías Móviles en la Educación y Sociedad Actual. *Prisma Social*, 7.
- Kalazich, Cesar; Valderrama, Paulo; Flandez, Jorge. (2020). *Revista chilena de pediatría*. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.32641/rchped.v91i7.2782>
- Latorre , M., & Seco , C. (2013). *Metodología "estrategias y técnicas metodológicas"*. Lima: Visionpcperu.
- Miao, F. M. (2016). *Open educational resources: policy, costs, transformation*. Francia: UNESCO.
- Miguel Rodríguez, I. C. (2020). Ejercitarse en tiempos de la COVID-19: ¿que recomiendan hacer los expertos entre cuatro paredes? *Rev Esp Cardiología*, 528-529.
- Mineduc. (2017).
- MINEDUC. (3 de Marzo de 2020). *Sumo Primero en Terreno*. Obtenido de <https://www.sumoprimeroc.cl/wp-content/uploads/2020/03/Orientaciones-para-guiar-el-aprendizaje-a-distancia-MINEDUC.pdf>
- Ministerio de Educación. (2020). Fundamentación, Priorización Curricular COVID-19. *Unidad de Currículum y Evaluación*, 4-5.
- MINSAL. (3 de marzo de 2020). Ministerio de Salud confirma primer caso de coronavirus en Chile. pág. 1.



- MINSAL. (30 de Enero de 2020). OMS declara emergencia internacional por nuevo coronavirus. *Ministerio de salud*, pág. 1.
- MINSAL. (15 de Marzo de 2020). Presidente anuncia suspensión de clases y reduce actos públicos. *Ministerio De Salud*.
- MINSAL. (19 de Julio de 2020). Presidente Sebastián Piñera presenta Plan Paso a Paso. *Ministerio de Salud*, pág. 1.
- NewsMDirector. (13 de mayo de 2020). *Conoce las aplicaciones más descargadas en tiempos de cuarentena*. Obtenido de MDirector: <https://www.mdirector.com/marketing-digital/aplicaciones-mas-descargadas-de-la-cuarentena.html>
- OMS. (2010). *Organización mundial de la salud*. Obtenido de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- OMS. (11 de Octubre de 2017). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/es/>
- OMS. (s.f.). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. *Organizacion Mundial De La Salud*, 18.
- Oña-Simbaña, J. (2020). Desafíos de la educación preescolar en tiempos de COVID-19. *CienciAmérica*.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (S.F). *Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura*. Obtenido de <http://www.fao.org/chile/noticias/detail-events/es/c/1157509/>

Organización Mundial de la Salud. (2010). *Actividad Física*. Obtenido de Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Organización Mundial de la Salud. (s.f. de s.f. de 2020). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de [https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20COVID%E2%80%9119,China\)%20en%20diciembre%20de%202019.](https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20COVID%E2%80%9119,China)%20en%20diciembre%20de%202019.)

Organización Mundial De La Salud. (s.f.). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Obtenido de [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/#:~:text=Con%20el%20fin%20de%20mejorar,de%20intensidad%20moderada%20a%20vigorosa.](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/#:~:text=Con%20el%20fin%20de%20mejorar,de%20intensidad%20moderada%20a%20vigorosa.)

Paulette, D. (23 de Junio de 2020). *Observatorio de innovación educativa*. Obtenido de <https://observatorio.tec.mx/edu-news/aprendizaje-sincronico-y-asincronico-definicion#:~:text=T%C3%A9nicamente%20el%20aprendizaje%20sincr%C3%B3nico%20tambi%C3%A9n,decide%20a%20qu%C3%A9%20hora%20aprender.>

- RIVERA, Á. A. (2016). *Construcción de implementos deportivos con material reutilizable y reciclable como ayuda al proceso de aprendizaje de Educación Física*. Guayaquil: UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL.
- Rodríguez, J. S. (2009). PLATAFORMAS DE ENSEÑANZA VIRTUAL PARA ENTORNOS EDUCATIVOS. *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*, 219.
- Rodríguez, M. I. (2020). Ejercitarse en tiempos de la COVID-19: ¿Que recomiendan hacer los expertos bajo cuatro paredes? *Revista Española de Cardiología*.
- Rodríguez, M. I. (2020). Ejercitarse en tiempos de la COVID-19: ¿Que recomiendan hacer los expertos bajo cuatro paredes? *Revista Española de Cardiología*, p.528.
- Rodríguez, M., & Crespo, I. y. (2020). Ejercitarse en tiempos de la COVID-19: ¿Qué recomiendan hacer los expertos entre cuatro paredes? *Revista española de cardiología*, 527.
- Rosa, A., García-Cantó, E., & Pérez, J. (3 de Septiembre de 2018). Métodos de enseñanza en Educación Física: Desde los estilos de enseñanza hasta los modelos Pedagógicos. *Revista de Transmisión del conocimiento educativo y de la salud*, 11(1), 1-30.
- Rosales, C. K., Erazo, P. V., Valderrama, J. F., González, J. B., Terneus, D. H., Stagno, R. U., y otros. (2020). Orientaciones Deporte y COVID-19:

Recomendaciones sobre el retorno a la actividad física y deportes de niños niñas y adolescentes. *Revista Chilena De Pediatría*, p.79-80.

Vidal, M., Vialart, M., & Sanchez, I. y. (2019). Cápsulas educativas o informativas. Un mejor aprendizaje significativo. *Revista Cubana Médica Superior*, 2.

Vidal, M., Vialart, M., & Sánchez, I. y. (2019). Cápsulas educativas o informativas. Un mejor aprendizaje significativo. *Revista Cubana Educación Médica Superior*, 2.

Vidal, M., Vialart, M., Sánchez, I., & Grisel, Z. (2019). Cápsulas educativas o informativas. Un mejor aprendizaje significativo. *Revista Cubana Educación Médica Superior.*, 1-2.

Vivanco, A. (2020). Teleducación en tiempos de COVID-19:. *CienciAmérica*, 1-2.

Yanez, P. (18 de Julio de 2017). *Conexionesan*. Obtenido de <https://www.esan.edu.pe/apuntes-empresariales/2017/07/e-learning-m-learning-y-b-learning-que-son-y-en-que-se-diferencian/>

Yañez, P. (18 de Julio de 2017). *E-learning, M-learning y B-learning: ¿qué son y en qué se diferencian?* Obtenido de ConexiónEsan: <https://www.esan.edu.pe/apuntes-empresariales/2017/07/e-learning-m-learning-y-b-learning-que-son-y-en-que-se-diferencian/>

## ANEXOS

### Anexo 1:

Primera versión Marco Lógico Trabajo Titulación: Educación Física y Salud bajo confinamiento COVID-19 en profesores y escolares de enseñanza media.

Objetivo Específico	Variables	Dimensiones	Indicadores	Preguntas
Identificar la planificación y ejecución por parte de los profesores y alumnos respectivamente, junto con la implementación de la clase de Educación Física y Salud que se ha llevado a cabo forma remota y en confinamiento por COVID-19.	Metodologías Educativo Físicas en trabajo a distancia	1. Recursos didácticos	Cápsulas educativas y guías de aprendizaje.	¿Cree que las cápsulas educativas son un recurso didáctico más eficiente que las guías de aprendizaje en clases online?
		2. Etapas de una clase	Inicio, desarrollo y cierre.	¿La estructura de clase se ha conservado? (Inicio, desarrollo y cierre).
		3. Nuevas formas de interacción de los docentes para el rol profesional	Modalidad de clase a distancia.	¿Es más complejo cumplir su rol bajo la modalidad de trabajo a distancia?
		4. Estrategias didácticas	Medios Instruccionales.	En comparación a las clases presenciales, ¿las clases vía online son más participativas, motivantes y tienen mejor asistencia?
		5. Planificación y evaluación	Priorización curricular.	¿Cree que la priorización curricular es una muy buena referencia para apoyar la labor docente en contexto de esta pandemia?
		6. Plataformas de Streaming	Zoom, Google Meet, Instagram.	¿Se siente capacitado para utilizar plataformas de Streaming? ¿Su institución brindó apoyo en cuanto a capacitación tecnológica u otro material pedagógico?
		7. Personal learning networks	Avances en nuevas generaciones (Z).	En cuanto al contexto actual ¿se le hizo difícil adaptarse a la nueva metodología de enseñanza online? ¿Cree que la familiarización de los alumnos con la computación ha facilitado su labor?
		8. Nuevo rol de los padres	Apoyo académico.	¿Tienen los alumnos el apoyo de sus padres en cuanto a la realización de tareas y trabajos?
		9. Adaptación del leguaje a la metodología virtual	Adaptación metodológicas.	¿El tiempo efectivo de actividad física durante la clase es el mismo al que se generaba en las clases presenciales?
	Contexto de aislamiento por pandemia COVID-19.	1. Espacio reducido	Habitación, garaje, living comedor, sala de estar, etc.	¿El hecho de no tener un espacio amplio, afectó en su motivación para realizar las clases?
		2. Nueva realidad	Aceptación, ambientación, adaptación.	En cuanto a trabajo y responsabilidades, ¿prefiere esta nueva realidad de confinamiento ante la usual normalidad?

		3. Salud mental infantojuvenil	Estrés, ansiedad, depresión, cambio de paradigma.	¿Cree que la pandemia ha afectado en su salud mental?
		4. Salud física infantojuvenil	Sedentarismo, sobre exposición a la tecnología, mala alimentación.	¿Ha notado un cambio físico dado al sedentarismo que ha producido la pandemia?
		5. Localización de residencia	Conectividad y modalidades sincrónicas o asincrónicas de clases online.	¿La conectividad en su zona de residencia, es óptima para realizar su trabajo online con normalidad? Entre las modalidades de clase, sincrónica y asincrónica, ¿piensa que la modalidad sincrónica es más efectiva?
		6. Nivel socioeconómico	Mal acceso a internet, falta de computador, mala alimentación, problemas con las viviendas, desempleo.	¿Piensa que el nivel socioeconómico condiciona a los estudiantes en cuanto a su acceso a la educación durante la pandemia del COVID-19? (Mal acceso a internet, falta de computador, etc.)
		7. Redes sociales	Comunicación, información, entretenimiento.	¿Cree que las redes sociales han sido beneficiosas en esta pandemia?
	Nueva Educación Física	1. Internet	Charlas, capacitaciones, seminarios, búsqueda avanzada, etc.	¿Ha hecho uso de estos medios para encontrar nuevas formas de informarse y enseñar?
		2. Aplicaciones de celular	Tabata timers, insanity, yoga, medidor de índices metabólicos, etc.	¿Ha hecho uso de alguna aplicación de celular durante alguna clase de Educación Física? (Tiktok, Tabata timers, Kinemaster, etc.).
		3. Evaluaciones online	Reportes con videos o cápsulas educativas.	¿Está de acuerdo con las evaluaciones asincrónicas, es decir, reportar videos de corta duración para demostrar lo aprendido por parte de los alumnos? ¿Está de acuerdo con las evaluaciones sincrónicas, es decir, demostraciones en vivo de alguna destreza por parte de los alumnos?
		4. Tareas online	Videos, guías, cápsulas, disertaciones y demostraciones en vivo.	¿Le agrada la nueva forma de realizar deberes por parte del alumnado vía online? ¿Cree que la carga académica en tareas es mucha para esta nueva normalidad educativa online?
		5. Cambio de recomendaciones para un estilo de vida saludable	Frec. de ejercicio 5-7 días por semana, ejercicio aeróbico 200-400 min. por semana.	¿Cree usted que la frecuencia del ejercicio debe aumentar durante la cuarentena? (De 5 a 6 veces por semana).
		6. Material adaptado	Botellas de agua, kilos de arroz, escaleras, sillas, pañuelos, cinturones, cojines, etc.	¿Ha construido algún material de entrenamiento casero para alguna rutina de ejercicios durante el periodo de pandemia?

## Anexo 2:

### CUESTIONARIO

Estimado profesor:

A continuación, le presentamos algunas afirmaciones que se refieren a posibles conductas que puede realizar en contextos específicos. Este cuestionario de 27 preguntas será dirigido a alumnos de Enseñanza Media que se encuentran actualmente participando en clases de Educación Física vía online. Le pedimos que conteste con sinceridad marcando una X en la alternativa que más se acerca a la respuesta que quiere dar. Cabe destacar que las alternativas de respuesta a las preguntas están formuladas en una escala Likert, dichas alternativas son las siguientes:

- a. Totalmente de acuerdo
- b. De acuerdo
- c. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- d. En desacuerdo
- e. Totalmente en desacuerdo

Si tiene cualquier duda, pregunte a la persona que le entregó la encuesta.

Gracias por responder.



PRIMERA VALIDACIÓN DE CONTENIDO Y CONSTRUCTO ALUMNOS DE ENSEÑANZA  
MEDIA

Para velar por la calidad del instrumento, previo a su aplicación, es necesario efectuar una validación de contenido de este, motivo por el cual solicitamos su evaluación considerando los criterios y puntuaciones que se detallan a continuación.

**Pertinencia:** Este criterio, se evalúa considerando dos aspectos. Primero, la consistencia entre las preguntas construidas y el tipo de persona a la que van dirigidas, es decir, que se trata de preguntas que son factibles de ser contestadas por un alumno que se encuentre en los rangos de edad entre 14-16 años y, en segundo lugar, la pertinencia se evalúa a través de la coherencia de cada pregunta con la dimensión de la variable específica que pretende medir (*validez de constructo teórico*).

Para realizar la evaluación de la pertinencia de las preguntas, asígnele un puntaje a cada una de ellas en la columna "PERTINENCIA".

0	1	2
<b>Nada pertinente</b>	<b>Poco pertinente</b>	<b>Pertinente</b>
No tiene relación ni con el informante ni con el constructo teórico o habilidad para la vida específica.	La relación es indirecta o poco clara con el tipo de informante o con el constructo teórico o habilidad para la vida específica.	La relación es directa y adecuada al informante y al constructo teórico o habilidad para la vida específica.

**Claridad:** Este segundo criterio, se refiere al nivel de comprensión que presentan cada una de las preguntas, es decir, que su redacción es precisa y no da lugar a ambigüedades ni múltiples lecturas. En este aspecto, le solicitamos que en la columna "CLARIDAD" incorpore todas sus correcciones a las preguntas que a su juicio requieren de un replanteamiento, así como la sugerencia para mejorarla. (*Validez de contenido*).

Para realizar la evaluación de la Claridad de las preguntas, asígnele un puntaje a cada una de ellas en la columna "CLARIDAD"

0	1	2
<b>Nada Claro</b>	<b>Poco Claro</b>	<b>Claro</b>
su redacción es imprecisa y da lugar a ambigüedades y múltiples lecturas	su redacción es poco precisa da lugar a algunas ambigüedades y más de una lectura	su redacción es precisa y no da lugar a ambigüedades ni múltiples lecturas.

**Comentarios Generales:** Al final del cuestionario, puede agregar todos sus comentarios globales y sugerencias de optimización a este cuestionario. Por ejemplo, anexando nuevas preguntas, reorientando las ya existentes, mejorando las instrucciones iniciales, o refiriéndose a la escala de respuesta que es utilizada en la totalidad del cuestionario, etc.



**MATRIZ PRIMERA VALIDACIÓN DE ENCUESTA ALUMNOS DE  
ENSEÑANZA MEDIA**

**NOMBRE EXPERTO VALIDADOR:**

**FECHA:**

**FIRMA:**

Pertinencia			Claridad			N°	Pregunta
0	1	2	0	1	2		
						1	¿Cree que las cápsulas educativas (videos) son más eficientes y didácticas que las guías educativas?
						2	¿Siente que la estructura de clase inicio-desarrollo-cierre sigue estando presente en las clases vía online?
						3	En cuanto a sus responsabilidades y participación de la clase de Educación Física, ¿es más complicado cumplir con su labor de alumno bajo este contexto de pandemia?
						4	★ En comparación con las clases presenciales, ¿Las clases vía online son más participativas, motivadoras y favorece la asistencia?
						5	★ En cuanto a tiempo, material y espacio, ¿siente que la asignatura de Educación Física se ha adaptado de manera correcta a la situación actual?
						6	¿Se siente capacitado para participar como un alumno vía plataformas de streaming?
						7	En cuanto al contexto actual, ¿Fue difícil para usted adaptarse a la nueva metodología de enseñanza online?
						8	¿Tu establecimiento te brindó apoyo en cuanto a recursos tecnológicos, recursos materiales u otro tipo (en caso de necesitarlos) para poder cumplir con tus responsabilidades como alumno?
						9	¿Cree que la familiarización de los alumnos con la computación ha facilitado su labor?
						10	¿Cree que el tiempo total dedicado a ejercitarse en una clase de educación física online es el mismo que te ejercitabas en las clases presenciales?
						11	¿Cuenta con el apoyo de tus padres en la realización de tareas y trabajos?
						12	En cuanto a tu responsabilidad como alumno, ¿Preferirías que las clases online sean la nueva realidad educativa en Chile?

							<b>13</b>	El hecho de no tener un espacio amplio, ¿Afectó tu motivación para realizar las clases?
							<b>14</b>	¿Cree que la pandemia ha afectado en su salud mental y ha repercutido en su desempeño en clases de Educación Física?
							<b>15</b>	¿Ha notado un cambio físico debido al sedentarismo que ha producido la pandemia?
							<b>16</b>	¿La conectividad en su zona de residencia es óptima para realizar tus clases online con normalidad?
							<b>17</b>	Entre a las modalidades de clase, esto es, sincrónica (en vivo) y asincrónica (recibir material didáctico, videos, etc.), ¿Piensa que la modalidad sincrónica es más efectiva que la modalidad asincrónica?
							<b>18</b>	¿Piensa que el nivel socioeconómico, tanto del alumno como del establecimiento, condiciona el acceso a la educación online? (Mal acceso a internet, falta de computador, mala alimentación, desempleo, etc.)
							<b>19</b>	En cuanto a información y comunicación, ¿Cree que las redes sociales han sido beneficiosas en esta pandemia?
							<b>20</b>	¿Ha usado con más frecuencia el internet para encontrar nuevas formas de aprender? (Charlas online, capacitaciones, cursos, convenciones, libros digitales, etc.)
							<b>21</b>	¿Ha hecho uso de alguna aplicación de celular para ayudarte en tu entrenamiento físico? (Tiktok, Tabata timers, Kinemaster, etc.)
							<b>22</b>	¿Está de acuerdo con las evaluaciones asincrónicas, es decir, reportar videos de corta duración para demostrar lo aprendido?
							<b>23</b>	¿Está de acuerdo con las evaluaciones sincrónicas, es decir, demostraciones en vivo de alguna destreza o actividad solicitada por el profesor?
							<b>24</b>	¿Le agrada la nueva forma de realizar deberes vía online?
							<b>25</b>	¿Cree que la carga académica en tareas es mucha para esta nueva normalidad educativa online?
							<b>26</b>	¿Cree que la frecuencia del ejercicio debe aumentar durante una cuarentena (6 veces por semana)?
							<b>27</b>	Debido al trabajo en casa y la falta de materiales que normalmente tienes tu establecimiento ¿Piensa que es necesario y eficiente construir tu propio material para poder realizar los ejercicios en clases? (mancuernas con kilos de arroz, obstáculos con rollos de confort, etc.)

### **Anexo 3:**

## **CUESTIONARIO**

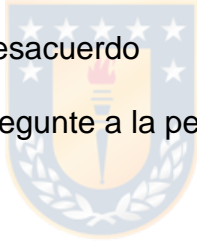
Estimado profesor:

A continuación, le presentamos algunas afirmaciones que se refieren a posibles conductas que puede realizar en contextos específicos. Este cuestionario de 27 preguntas será dirigido a profesores de Educación Física de Enseñanza Media que se encuentran actualmente realizando clases vía online. Le pedimos que conteste con sinceridad marcando una X en la alternativa que más se acerca a la respuesta que quiere dar. Cabe destacar que las alternativas están formuladas en una escala Likert, dichas alternativas son las siguientes:

- a. Totalmente de acuerdo
- b. De acuerdo
- c. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- d. En desacuerdo
- e. Totalmente en desacuerdo

Si tiene cualquier duda, pregunte a la persona que le entregó la encuesta.

Gracias por responder.



**PRIMERA VALIDACIÓN DE CONTENIDO Y CONSTRUCTO PROFESORES DE  
EDUCACIÓN FÍSICA EN ENSEÑANZA MEDIA**

Para velar por la calidad del instrumento, previo a su aplicación, es necesario efectuar una validación de contenido de este, motivo por el cual solicitamos su evaluación considerando los criterios y puntuaciones que se detallan a continuación.

**Pertinencia:** Este criterio, se evalúa considerando dos aspectos. Primero, la consistencia entre las preguntas construidas y el tipo de persona a la que van dirigidas, es decir, que se trata de preguntas que son factibles de ser contestadas por un alumno que se encuentre en los rangos de edad entre 14-16 años y, en segundo lugar, la pertinencia se evalúa a través de la coherencia de cada pregunta con la dimensión de la variable específica que pretende medir (*validez de constructo teórico*).

Para realizar la evaluación de la pertinencia de las preguntas, asígnele un puntaje a cada una de ellas en la columna "PERTINENCIA".

0	1	2
Nada pertinente	Poco pertinente	Pertinente
No tiene relación ni con el informante ni con el constructo teórico o habilidad para la vida específica.	La relación es indirecta o poco clara con el tipo de informante o con el constructo teórico o habilidad para la vida específica.	La relación es directa y adecuada al informante y al constructo teórico o habilidad para la vida específica.

**Claridad:** Este segundo criterio, se refiere al nivel de comprensión que presentan cada una de las preguntas, es decir, que su redacción es precisa y no da lugar a ambigüedades ni múltiples lecturas. En este aspecto, le solicitamos que en la columna "CLARIDAD" incorpore todas sus correcciones a las preguntas que a su juicio requieren de un replanteamiento, así como la sugerencia para mejorarla. (*Validez de contenido*).

Para realizar la evaluación de la Claridad de las preguntas, asígnele un puntaje a cada una de ellas en la columna "CLARIDAD"

0	1	2
Nada Claro	Poco Claro	Claro
su redacción es imprecisa y da lugar a ambigüedades y múltiples lecturas	su redacción es poco precisa da lugar a algunas ambigüedades y más de una lectura	su redacción es precisa y no da lugar a ambigüedades ni múltiples lecturas.

**Comentarios Generales:** Al final del cuestionario, puede agregar todos sus comentarios globales y sugerencias de optimización a este cuestionario. Por ejemplo, anexando nuevas preguntas, reorientando las ya existentes, mejorando las instrucciones iniciales, o refiriéndose a la escala de respuesta que es utilizada en la totalidad del cuestionario, etc.

**MATRIZ PRIMERA VALIDACIÓN DE ENCUESTA PROFESORES DE  
EDUCACIÓN FÍSICA EN ENSEÑANZA MEDIA**

Pertinencia			Claridad			Nº	Pregunta
0	1	2	0	1	2		
						1	¿Cree usted que las cápsulas educativas son un recurso didáctico más eficiente que las guías de estudio?
						2	¿Siente que la estructura de clase inicio-desarrollo-cierre sigue estando presente en las clases vía online?
						3	¿Es más complejo cumplir su labor bajo la modalidad de trabajo a distancia?
						4	En comparación con las clases presenciales, ¿Las clases vía online son más participativas, motivadoras y favorece la asistencia?
						5	¿Cree que la priorización curricular, herramienta que fue creada por el MINEDUC bajo el contexto de pandemia por COVID-19, ha sido de ayuda en su labor?
						6	¿Se siente capacitado para ser profesor a través de plataformas de Streaming?
						7	En cuanto al contexto actual ¿Fue difícil para usted adaptarse a la nueva metodología de enseñanza online?
						8	¿Su institución brindó apoyo en cuanto a capacitación tecnológica para los docentes?
						9	¿Cree que la familiarización de los alumnos con la computación ha facilitado su labor como docente?
						10	¿Cree que el tiempo efectivo dedicado a ejercitarse en una clase de Educación Física online es el mismo que se lleva a cabo durante las clases presenciales?
						11	¿Los apoderados colaboran con la labor docente al responder correos, regresar materiales solicitados, etc. con respecto al alumno?
						12	En cuanto a trabajo y responsabilidades, ¿Prefiere esta nueva realidad de confinamiento ante la usual normalidad?
						13	¿El hecho de no contar con un espacio amplio y adecuado para realizar la clase de Educación Física, afectó en su motivación para realizar las clases?
						14	¿Cree que la pandemia ha afectado en su salud mental?



## Anexo 4:

Segunda versión Marco Lógico Trabajo Titulación: Educación Física y Salud bajo confinamiento COVID-19 en profesores y escolares de enseñanza media.

Objetivo Específico	Variables	Dimensiones	Indicadores	Preguntas
Identificar la planificación y ejecución por parte de los profesores y alumnos respectivamente, junto con la implementación de la clase de Educación Física y Salud que se ha llevado a cabo forma remota y en confinamiento por COVID-19.	Metodologías Educativo-Físicas en el trabajo a distancia	1. Recursos didácticos	Cápsulas educativas guías de aprendizaje	¿Cree que las cápsulas educativas son un recurso didáctico más eficiente que las guías de aprendizaje en clases online?
		2. Etapas de una clase	Inicio, desarrollo y cierre.	¿La estructura de clase se ha conservado? (Inicio, desarrollo y cierre).
		3. Nuevas formas de interacción de los docentes para el Rol profesional	Modalidad de clase a distancia	¿Es más complejo cumplir su rol bajo la modalidad de trabajo a distancia?
		4. Estrategias didácticas	Medios Instruccionales	En comparación a las clases presenciales, ¿las clases vía online son más participativas, motivantes y tienen mejor asistencia?
		5. Planificación y evaluación	Priorización curricular.	¿Cree que la priorización curricular es una muy buena referencia para apoyar la labor docente en contexto de esta pandemia?
		6. Plataformas de streaming	Zoom, Google meet, Instagram.	¿Se siente capacitado para utilizar plataformas de Streaming? ¿Su institución brindó apoyo en cuanto a capacitación tecnológica u otro material pedagógico?
		7. Personal learning networks	Avances en nuevas generaciones (Z).	En cuanto al contexto actual ¿se le hizo difícil adaptarse a la nueva metodología de enseñanza online? ¿Cree que la familiarización de los alumnos con la computación ha facilitado su labor?
		8. Nuevo rol de los padres	Apoyo académico.	¿Tienen los alumnos el apoyo de sus padres en cuanto a la realización de tareas y trabajos?
		9. Clases adaptadas a la metodología virtual	Adaptación metodologías.	¿El tiempo efectivo de actividad física durante la clase es el mismo al que se generaba en las clases presenciales?
			1. Espacio reducido	Habitación, garaje, living comedor, sala de estar, etc.

	Contexto de aislamiento por pandemia COVID-19.	2. Nueva realidad	Aceptación, ambientación, adaptación.	En cuanto a trabajo y responsabilidades, ¿prefiere esta nueva realidad de confinamiento ante la usual normalidad?
		3. Salud mental infantojuvenil	Estrés, ansiedad, depresión, cambio paradigma.	¿Cree que la pandemia ha afectado en su salud mental?
		4. Salud física infantojuvenil	Sedentarismo, sobreexposición a tecnología, mala alimentación.	¿Ha notado un cambio físico dado al sedentarismo que ha producido la pandemia?
		5. Localización de residencia	Conectividad y modalidades sincrónicas o asincrónicas de clases online.	¿La conectividad en su zona de residencia, es óptima para realizar su trabajo online con normalidad? Entre las modalidades de clase, sincrónica y asincrónica, ¿piensa que la modalidad sincrónica es más efectiva?
		6. Redes sociales	Comunicación, información, entretenimiento.	¿Cree que las redes sociales han sido beneficiosas en esta pandemia?
	Nueva Educación Física	1. Internet	Charlas, capacitaciones, seminarios, búsqueda avanzada, etc.	¿Ha hecho uso de estos medios para encontrar nuevas formas de informarse y enseñar?
		2. Aplicaciones de celular	Tabata timers, insanity, de yoga, medidor de índices metabólicos, etc.	¿Ha hecho uso de alguna App de celular durante alguna clase de Educación Física? (Tiktok, Tabata timers, Kinemaster, etc.).
		3. Evaluaciones online	Reportes con videos o capsulas educativas	¿Está de acuerdo con las evaluaciones asincrónicas, es decir, reportar videos de corta duración para demostrar lo aprendido por parte de los alumnos? ¿Está de acuerdo con las evaluaciones sincrónicas, es decir, demostraciones en vivo de alguna destreza por parte de los alumnos?
		4. Tareas online	Videos, guías, capsulas, Disertaciones y demostraciones en vivo	¿Le agrada la nueva forma de realizar deberes por parte del alumnado vía online? ¿Cree que la carga académica en tareas es mucha para esta nueva normalidad educativa online?
		5. Cambio de recomendaciones para un estilo de vida saludable	Frec. de ejercicio 5-7 días por semana, ejercicio aeróbico 200-400 min. por semana.	¿Cree usted que la frecuencia del ejercicio debe aumentar durante la cuarentena? (De 5 a 6 veces por semana).
6. Material adaptado		Botellas de agua, kilos de arroz, escaleras, sillas, pañuelos, cinturones, cojines.	¿Ha construido algún material de entrenamiento casero para alguna rutina de ejercicios durante el periodo de pandemia?	
7. Equipo audio visual		Cámara, micrófonos y audífonos	¿Cree usted que la posibilidad para los alumnos de desconectar el micrófono y/o la cámara durante la clase favorece la comunicación?	



## Anexo 5:

### CUESTIONARIO SEGUNDA VALIDACIÓN ALUMNOS DE ENSEÑANZA MEDIA

Estimada profesora experta y validadora:

A continuación, le presentamos un cuestionario de 27 preguntas que está dirigido a alumnos de Enseñanza Media que se encuentran actualmente participando en clases de Educación Física vía online. Le solicitamos que valide las correcciones por usted hechas en la versión anterior, en el nivel de pertinencia y claridad que usted considera a cada pregunta en la matriz de la segunda validación.

Cabe destacar que las alternativas a responder por los profesores y estudiantes a las 27 preguntas están formuladas en una escala Likert, dichas alternativas son las siguientes:

- a. Totalmente de acuerdo
- b. De acuerdo
- c. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- d. En desacuerdo
- e. Totalmente en desacuerdo

A continuación, presentamos los objetivos de este trabajo de titulación “Educación Física y Salud bajo confinamiento COVID-19 en profesores y escolares de enseñanza media”.

Objetivo general:

- Determinar cómo ha enfrentado la población escolar y sus profesores, la problemática de realizar clases de Educación Física y Salud en aislamiento por COVID-19.

Objetivo específico:

- Identificar la planificación y ejecución por parte de los profesores y alumnos respectivamente, junto con la implementación de la clase de Educación Física y Salud que se ha llevado a cabo forma remota y en confinamiento por COVID-19.

Este segundo proceso de validación se realizó con las observaciones y correcciones recibidas.

## SEGUNDA VALIDACIÓN DE CONTENIDO Y CONSTRUCTO ALUMNOS DE ENSEÑANZA MEDIA

Para velar por la calidad del instrumento, previo a su aplicación, es necesario efectuar una segunda validación de contenido de este, motivo por el cual solicitamos su evaluación considerando los criterios y puntuaciones que se detallan a continuación.

**Pertinencia:** Este criterio, se evalúa considerando dos aspectos. Primero, la consistencia entre las preguntas construidas y el tipo de persona a la que van dirigidas, es decir, que se trata de preguntas que son factibles de ser contestadas por un alumno que se encuentre en los rangos de edad entre 14-16 años y, en segundo lugar, la pertinencia se evalúa a través de la coherencia de cada pregunta con la dimensión de la variable específica que pretende medir (*validez de constructo teórico*).

Para realizar la evaluación de la pertinencia de las preguntas, asígnele un puntaje a cada una de ellas en la columna "PERTINENCIA".

0	1	2
Nada pertinente	Poco pertinente	Pertinente
No tiene relación ni con el informante ni con el constructo teórico o habilidad para la vida específica.	La relación es indirecta o poco clara con el tipo de informante o con el constructo teórico o habilidad para la vida específica.	La relación es directa y adecuada al informante y al constructo teórico o habilidad para la vida específica.

**Claridad:** Este segundo criterio, se refiere al nivel de comprensión que presentan cada una de las preguntas, es decir, que su redacción es precisa y no da lugar a ambigüedades ni múltiples lecturas. En este aspecto, le solicitamos que en la columna "CLARIDAD" incorpore todas sus correcciones a las preguntas que a su juicio requieren de un replanteamiento, así como la sugerencia para mejorarla. (*Validez de contenido*).

Para realizar la evaluación de la Claridad de las preguntas, asígnele un puntaje a cada una de ellas en la columna "CLARIDAD".

0	1	2
Nada Claro	Poco Claro	Claro
su redacción es imprecisa y da lugar a ambigüedades y múltiples lecturas	su redacción es poco precisa da lugar a algunas ambigüedades y más de una lectura	su redacción es precisa y no da lugar a ambigüedades ni múltiples lecturas.

**Comentarios Generales:** Al final del cuestionario, puede agregar todos sus comentarios globales y sugerencias de optimización a este cuestionario. Por ejemplo, anexando nuevas preguntas, reorientando las ya existentes, mejorando las instrucciones iniciales, o refiriéndose a la escala de respuesta que es utilizada en la totalidad del cuestionario, etc.

**MATRIZ SEGUNDA VALIDACIÓN DE ENCUESTA ALUMNOS DE  
ENSEÑANZA MEDIA**

**NOMBRE EXPERTO VALIDADOR:**

**FECHA:**

**FIRMA:**

Pertinencia			Claridad			Nº	Pregunta
0	1	2	0	1	2		
						1	¿Cree que las cápsulas educativas (videos) son más eficientes y didácticas que las guías educativas?
						2	¿Siente que la estructura de clase inicio-desarrollo-cierre sigue estando presente en las clases vía online?
						3	En cuanto a sus responsabilidades y participación de la clase de Educación Física, ¿es más complicado cumplir con su labor de alumno bajo este contexto de pandemia?
						4	En comparación con las clases presenciales, ¿las clases vía online son más participativas, motivadoras y favorece la asistencia?
						5	En cuanto a tiempo, material y espacio, ¿siente que la asignatura de Educación Física se ha adaptado de manera correcta a la situación actual?
						6	¿Se siente capacitado para participar como un alumno vía plataformas de streaming?
						7	En cuanto al contexto actual, ¿fue difícil para usted adaptarse a la nueva metodología de enseñanza online?
						8	¿Su establecimiento le brindó apoyo en cuanto a recursos tecnológicos, recursos materiales u otro tipo (en caso de necesitarlos) para poder cumplir con sus responsabilidades como alumno?
						9	¿Cree que la familiarización de los alumnos con la computación ha facilitado su labor?
						10	¿Cree que el tiempo total dedicado a ejercitarse en una clase de Educación Física online, es el mismo que se ejercitaba en las clases presenciales?
						11	¿Cuenta con el apoyo de sus padres en la realización de tareas y trabajos?
						12	En cuanto a su responsabilidad como alumno, ¿preferiría que las clases online sean la nueva realidad educativa en Chile?

						13	El hecho de no tener un espacio amplio, ¿afectó su motivación para realizar las clases?
						14	¿Cree que la pandemia ha afectado en su salud mental y ha repercutido en su desempeño en clases de Educación Física?
						15	¿Ha notado un cambio físico debido al sedentarismo que ha producido la pandemia?
						16	¿La conectividad en su zona de residencia es óptima para realizar tus clases online con normalidad?
						17	Entre a las modalidades de clase, esto es, sincrónica (en vivo) y asincrónica (recibir material didáctico, videos, etc.), ¿piensa que la modalidad sincrónica es más efectiva que la modalidad asincrónica?
						18	¿Cree usted que la posibilidad para los alumnos de desconectar el micrófono y/o la cámara durante la clase favorece la comunicación?
						19	En cuanto a información y comunicación, ¿cree que las redes sociales han sido beneficiosas en esta pandemia?
						20	¿Ha usado con más frecuencia el internet para encontrar nuevas formas de aprender? (Charlas online, capacitaciones, cursos, convenciones, libros digitales, etc.).
						21	¿Ha hecho uso de alguna aplicación de celular para ayudarse en su entrenamiento físico? (Tiktok, Tabata timers, Kinemaster, etc.).
						22	¿Está de acuerdo con las evaluaciones asincrónicas, es decir, reportar vídeos de corta duración para demostrar lo aprendido o entregar guías?
						23	¿Está de acuerdo con las evaluaciones sincrónicas, es decir, demostraciones en vivo de alguna destreza o actividad solicitada por el profesor?
						24	¿Le agrada la nueva forma de realizar deberes vía online?
						25	¿Cree que la carga académica en tareas es mucha para esta nueva normalidad educativa online?
						26	¿Cree que la frecuencia del ejercicio debe aumentar durante una cuarentena?
						27	Debido al trabajo en casa y la falta de materiales que normalmente tienes tu establecimiento, ¿piensa que es necesario y eficiente construir su propio material para poder realizar los ejercicios en clases? (Mancuernas con kilos de arroz, obstáculos con rollos de confort, etc.).

## Anexo 6:

### CUESTIONARIO SEGUNDA VALIDACIÓN PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ENSEÑANZA MEDIA

Estimada profesora experta y validadora:

A continuación, le presentamos un cuestionario de 27 preguntas que está dirigido a profesores de Enseñanza Media que se encuentran actualmente participando en clases de Educación Física vía online. Le solicitamos que valide las correcciones por usted hechas en la versión anterior, en el nivel de pertinencia y claridad que usted considera a cada pregunta en la matriz de la segunda validación.

Cabe destacar que las alternativas a responder por los profesores y estudiantes a las 27 preguntas están formuladas en una escala Likert, dichas alternativas son las siguientes:

- a. Totalmente de acuerdo
- b. De acuerdo
- c. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- d. En desacuerdo
- e. Totalmente en desacuerdo

A continuación, presentamos los objetivos de este trabajo de titulación “Educación Física y Salud bajo confinamiento COVID-19 en profesores y escolares de enseñanza media”.

Objetivo general:

- Determinar cómo ha enfrentado la población escolar y sus profesores, la problemática de realizar clases de Educación Física y Salud en aislamiento por COVID-19.

Objetivo específico:

- Identificar la planificación y ejecución por parte de los profesores y alumnos respectivamente, junto con la implementación de la clase de Educación Física y Salud que se ha llevado a cabo forma remota y en confinamiento por COVID-19.

Este segundo proceso de validación se realizó con las observaciones y correcciones recibidas.

## SEGUNDA VALIDACIÓN DE CONTENIDO Y CONSTRUCTO PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ENSEÑANZA MEDIA

Para velar por la calidad del instrumento, previo a su aplicación, es necesario efectuar una segunda validación de contenido de este, motivo por el cual solicitamos su evaluación considerando los criterios y puntuaciones que se detallan a continuación.

**Pertinencia:** Este criterio, se evalúa considerando dos aspectos. Primero, la consistencia entre las preguntas construidas y el tipo de persona a la que van dirigidas, es decir, que se trata de preguntas que son factibles de ser contestadas por un alumno que se encuentre en los rangos de edad entre 14-16 años y, en segundo lugar, la pertinencia se evalúa a través de la coherencia de cada pregunta con la dimensión de la variable específica que pretende medir (*validez de constructo teórico*).

Para realizar la evaluación de la pertinencia de las preguntas, asígnele un puntaje a cada una de ellas en la columna "PERTINENCIA".

0	1	2
<b>Nada pertinente</b>	<b>Poco pertinente</b>	<b>Pertinente</b>
No tiene relación ni con el informante ni con el constructo teórico o habilidad para la vida específica.	La relación es indirecta o poco clara con el tipo de informante o con el constructo teórico o habilidad para la vida específica.	La relación es directa y adecuada al informante y al constructo teórico o habilidad para la vida específica.

**Claridad:** Este segundo criterio, se refiere al nivel de comprensión que presentan cada una de las preguntas, es decir, que su redacción es precisa y no da lugar a ambigüedades ni múltiples lecturas. En este aspecto, le solicitamos que en la columna "CLARIDAD" incorpore todas sus correcciones a las preguntas que a su juicio requieren de un replanteamiento, así como la sugerencia para mejorarla. (*Validez de contenido*).

Para realizar la evaluación de la Claridad de las preguntas, asígnele un puntaje a cada una de ellas en la columna "CLARIDAD"

0	1	2
<b>Nada Claro</b>	<b>Poco Claro</b>	<b>Claro</b>
su redacción es imprecisa y da lugar a ambigüedades y múltiples lecturas	su redacción es poco precisa da lugar a algunas ambigüedades y más de una lectura	su redacción es precisa y no da lugar a ambigüedades ni múltiples lecturas.

**Comentarios Generales:** Al final del cuestionario, puede agregar todos sus comentarios globales y sugerencias de optimización a este cuestionario. Por ejemplo, anexando nuevas preguntas, reorientando las ya existentes, mejorando las instrucciones iniciales, o refiriéndose a la escala de respuesta que es utilizada en la totalidad del cuestionario, etc.

**MATRIZ SEGUNDA VALIDACIÓN DE ENCUESTA PROFESORES DE  
EDUCACIÓN FÍSICA EN ENSEÑANZA MEDIA**

Pertinencia			Claridad			Nº	Pregunta
0	1	2	0	1	2		
						1	¿Cree usted que las cápsulas educativas son un recurso didáctico más eficiente que las guías de estudio?
						2	¿Siente que la estructura de clase inicio-desarrollo-cierre sigue estando presente en las clases vía online?
						3	¿Es más complejo cumplir su labor bajo la modalidad de trabajo a distancia?
						4	En comparación con las clases presenciales, ¿Las clases vía online son más participativas, motivadoras y favorece la asistencia?
						5	¿Cree que la priorización curricular, herramienta que fue creada por el MINEDUC bajo el contexto de pandemia por COVID-19, ha sido de ayuda en su labor?
						6	¿Se siente capacitado para ser profesor a través de plataformas de Streaming?
						7	En cuanto al contexto actual ¿Fue difícil para usted adaptarse a la nueva metodología de enseñanza online?
						8	¿Su institución brindó apoyo en cuanto a capacitación tecnológica para los docentes?
						9	¿Cree que la familiarización de los alumnos con la computación ha facilitado su labor como docente?
						10	¿Cree que el tiempo efectivo dedicado a ejercitarse en una clase de Educación Física online es el mismo que se lleva a cabo durante las clases presenciales?
						11	¿Los apoderados colaboran con la labor docente al responder correos, regresar materiales solicitados, etc. con respecto al alumno?
						12	En cuanto a trabajo y responsabilidades ¿Prefiere esta nueva realidad de confinamiento ante la usual normalidad?
						13	¿El hecho de no contar con un espacio amplio y adecuado para realizar la clase de Educación Física, afectó en su motivación para realizar las clases?
						14	¿Cree que la pandemia ha afectado en su salud mental?

						15	¿Ha notado un cambio físico en los alumnos, dado el sedentarismo que ha producido la pandemia?
						16	¿La conectividad en su zona de residencia es óptima para realizar su trabajo online con normalidad?
						17	Entre las modalidades de clase, es decir sincrónica (en vivo) y asincrónica (recibir material didáctico, videos, etc.), ¿Piensa que la modalidad sincrónica es más efectiva que la modalidad asincrónica?
						18	¿Cree usted que la posibilidad para los alumnos de desconectar el micrófono y/o la cámara durante la clase favorece la comunicación? ¿Cree usted que la posibilidad para los alumnos de desconectar el micrófono y/o la cámara durante la clase favorece la comunicación?
						19	¿Cree que las redes sociales han sido beneficiosas en esta pandemia en cuanto a información y comunicación?
						20	¿Ha hecho uso de internet con más frecuencia para encontrar nuevas formas de enseñar? (Charlas online, capacitaciones online, seminarios online, búsqueda avanzada, etc.).
						21	¿Ha hecho uso de alguna aplicación de celular como estrategia didáctica para realizar alguna clase? (Tiktok, Tabata timers, Kinemaster, etc.).
						22	¿Está de acuerdo con las evaluaciones asincrónicas, es decir, reportar vídeos de corta duración o guías de trabajo para demostrar lo aprendido por parte de los alumnos?
						23	¿Está de acuerdo con las evaluaciones sincrónicas, es decir, demostraciones en vivo de alguna destreza por parte de los alumnos?
						24	¿Le agrada la nueva forma de realizar deberes por parte del alumnado vía online?
						25	¿Cree que la carga académica en tareas es mucha para esta nueva normalidad educativa online?
						26	¿Cree usted que la frecuencia del ejercicio debe aumentar durante una cuarentena?
						27	Debido al trabajo en casa y la falta de materiales con los que cuenta el establecimiento, ¿Ha solicitado a los alumnos construir su propio material para poder realizar ejercicios durante la clase de Educación Física? (Mancuernas con kilos de arroz, obstáculos con rollos de confort, etc.).



## Anexo 7:

Tercera versión Marco Lógico Trabajo Titulación: Educación Física y Salud bajo confinamiento COVID-19 en profesores y escolares de enseñanza media.

Objetivo Específico	Variabes	Dimensiones	Indicadores	Preguntas
Identificar la planificación y ejecución por parte de los profesores y alumnos respectivamente, junto con la implementación de la clase de Educación Física y Salud que se ha llevado a cabo forma remota y en confinamiento por COVID-19.	Metodologías Educativo-Físicas en trabajo a distancia	1. Recursos didácticos	Cápsulas educativas guías de aprendizaje	En cuanto a captar la atención de los estudiantes y motivarlos, las cápsulas educativas (videos breves) son un recurso didáctico más eficiente que las guías de estudio.
		2. Etapas de una clase	Inicio, desarrollo y cierre.	La estructura de clase inicio-desarrollo-cierre sigue estando presente en las clases vía online.
		3. Nuevas formas de interacción de los docentes para el Rol profesional	Modalidad de clase a distancia	Cumplir su labor en la clase de educación física bajo modalidad de trabajo a distancia es más complejo.
		4. Estrategias didácticas	Medios Instruccionales	En comparación con las clases presenciales, las clases vía online son más motivadoras.
		5. Planificación y evaluación	Priorización curricular.	La priorización curricular, herramienta que fue creada por el MINEDUC bajo el contexto de pandemia por COVID-19, ha sido de ayuda en su rol.
		6. Plataformas de streaming	Zoom, Google meet, Instagram.	Usted está capacitado para estudiar o trabajar través de plataformas virtuales (A través de plataformas de streaming, aplicaciones, classroom, etc.). -Su institución brindó apoyo en cuanto a capacitación tecnológica para los docentes.
		7. Personal learning networks	Avances en nuevas generaciones (Z).	En cuanto al contexto actual, fue difícil para usted adaptarse a la nueva metodología de enseñanza online. -La familiarización con la computación ha facilitado su labor.
		8. Nuevo rol de los padres	Apoyo académico.	Los apoderados colaboran con la labor docente al responder correos, regresar materiales solicitados, etc. con respecto al alumno.
		9. Adaptación del lenguaje a la metodología virtual	Adaptación metodologías.	El tiempo efectivo dedicado a realizar actividad física en una clase de Educación Física online es el mismo que se lleva a cabo durante las clases presenciales.
	Contexto de aislamiento por pandemia COVID-19.	1. Espacio reducido	Habitación, garaje, living comedor, sala de estar, etc.	El hecho de no contar con un espacio amplio y adecuado para realizar la clase de Educación Física afectó en su motivación para realizar las clases.
		2. Nueva realidad	Aceptación, ambientación, adaptación.	En cuanto a trabajo y responsabilidades, prefiere esta nueva modalidad en confinamiento ante la modalidad presencial.
		3. Salud mental infantojuvenil	Estrés, ansiedad, depresión, cambio paradigma.	La pandemia ha afectado en su estado mental (estrés, agobio, motivación, agotamiento, etc.).
		4. Salud física infantojuvenil	Sedentarismo, sobreexposición a	Usted nota un cambio físico, dado a la inactividad física que ha producido la

			tecnología, mala alimentación.	pandemia.
		5. Localización de residencia	Conectividad y modalidades Sincrónicas o Asincrónicas de clases online.	La conectividad en su zona de residencia es óptima para realizar su trabajo online con normalidad. Entre las modalidades de clase, es decir sincrónica (en vivo) y asincrónica (recibir material didáctico, videos, etc.), la modalidad sincrónica es más efectiva que la modalidad asincrónica.
		6. Redes sociales	Comunicación, información, entretenimiento.	Las redes sociales han sido beneficiosas en esta pandemia en cuanto a información escolar entre docentes y alumnos, como Facebook, Instagram, WhatsApp, entre otras.
	Nueva Educación Física	1. Internet	Charlas, capacitaciones, seminarios, búsqueda avanzada, etc.	Ha hecho uso de internet con más frecuencia para encontrar nuevas formas de entrenar (Charlas online, capacitaciones online, seminarios online, búsqueda avanzada, etc.).
		2. Aplicaciones de celular	Tabata timers, insanity, de yoga, medidor de índices metabólicos, etc.	Ha hecho uso de alguna aplicación de celular para ayudarse en su entrenamiento físico
		3. Evaluaciones online	Reportes con videos o capsulas educativas	Las evaluaciones asincrónicas, es decir, reportar videos de corta duración o guías de trabajo para demostrar lo aprendido por parte de los alumnos, son más eficaces que las sincrónicas. -Las evaluaciones sincrónicas, es decir, demostraciones en vivo de alguna destreza por parte de los alumnos, son más eficaces que las asincrónicas.
		4. Tareas online	Videos, guías, capsulas, Disertaciones y demostraciones en vivo	La nueva forma de realizar deberes por parte del alumnado vía online, es decir, entregar guías, videos demostrativos, evaluaciones online, entre otros es más dinámica que de forma presencial. - La carga académica en tareas es mucha para esta nueva modalidad educativa online.
		5. Cambio de recomendaciones para un estilo de vida saludable	Frec. de ejercicio 5-7 días por semana, ejercicio aeróbico 200-400 min. Por semana.	La frecuencia de las clases de Educación Física debe aumentar durante el contexto de pandemia.
		6. Material adaptado	Botellas de agua, kilos de arroz, escaleras, sillas, pañuelos, cinturones, cojines.	Debido al trabajo en casa y la falta de materiales con los que cuenta el establecimiento, construir su propio material para poder realizar ejercicios durante la clase de Educación Física (Mancuernas con kilos de arroz, obstáculos con rollos de confort, etc.) es una solución efectiva.
		7. Equipo audio visual	Cámara, micrófonos y audífonos	La posibilidad de desconectar el micrófono y/o cámara durante la clase interfiere en la supervisión de la clase.

## **Anexo 8:**

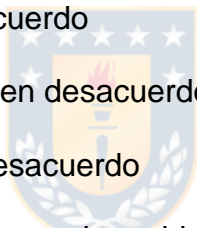
### **CUESTIONARIO TERCERA VALIDACIÓN ALUMNOS DE ENSEÑANZA MEDIA**

Estimada profesora experta y validadora:

A continuación, le presentamos un cuestionario de 27 afirmaciones que está dirigido a alumnos de Enseñanza Media que se encuentran actualmente participando en clases de Educación Física vía online. Le solicitamos que valide las correcciones por usted hechas en la versión anterior, en el nivel de pertinencia y claridad que usted considera a cada pregunta en la matriz de la segunda validación.

Cabe destacar que las alternativas a responder por los profesores y estudiantes a las 27 afirmaciones están formuladas en una escala Likert, dichas alternativas son las siguientes:

- a. Totalmente de acuerdo
- b. De acuerdo
- c. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- d. En desacuerdo
- e. Totalmente en desacuerdo



A continuación, presentamos los objetivos de este trabajo de titulación “Educación Física y Salud bajo confinamiento COVID-19 en profesores y escolares de enseñanza media”.

Objetivo general:

- Determinar cómo ha enfrentado la población escolar y sus profesores, la problemática de realizar clases de Educación Física y Salud en aislamiento por COVID-19.

Objetivo específico:

- Identificar la planificación y ejecución por parte de los profesores y alumnos respectivamente, junto con la implementación de la clase de Educación Física y Salud que se ha llevado a cabo forma remota y en confinamiento por COVID-19.

Este segundo proceso de validación se realizó con las observaciones y correcciones recibidas.

TERCERA VALIDACIÓN DE CONTENIDO Y CONSTRUCTO ALUMNOS DE ENSEÑANZA  
MEDIA

Para velar por la calidad del instrumento, previo a su aplicación, es necesario efectuar una tercera validación de contenido de este, motivo por el cual solicitamos su evaluación considerando los criterios y puntuaciones que se detallan a continuación.

**Pertinencia:** Este criterio, se evalúa considerando dos aspectos. Primero, la consistencia entre las preguntas construidas y el tipo de persona a la que van dirigidas, es decir, que se trata de preguntas que son factibles de ser contestadas por un alumno que se encuentre en los rangos de edad entre 14-16 años y, en segundo lugar, la pertinencia se evalúa a través de la coherencia de cada pregunta con la dimensión de la variable específica que pretende medir (*validez de constructo teórico*).

Para realizar la evaluación de la pertinencia de las preguntas, asígnele un puntaje a cada una de ellas en la columna "PERTINENCIA".

0	1	2
<b>Nada pertinente</b>	<b>Poco pertinente</b>	<b>Pertinente</b>
No tiene relación ni con el informante ni con el constructo teórico o habilidad para la vida específica.	La relación es indirecta o poco clara con el tipo de informante o con el constructo teórico o habilidad para la vida específica.	La relación es directa y adecuada al informante y al constructo teórico o habilidad para la vida específica.

**Claridad:** Este segundo criterio, se refiere al nivel de comprensión que presentan cada una de las preguntas, es decir, que su redacción es precisa y no da lugar a ambigüedades ni múltiples lecturas. En este aspecto, le solicitamos que en la columna "CLARIDAD" incorpore todas sus correcciones a las preguntas que a su juicio requieren de un replanteamiento, así como la sugerencia para mejorarla. (*validez de contenido*).

Para realizar la evaluación de la Claridad de las preguntas, asígnele un puntaje a cada una de ellas en la columna "CLARIDAD"

0	1	2
<b>Nada Claro</b>	<b>Poco Claro</b>	<b>Claro</b>
su redacción es imprecisa y da lugar a ambigüedades y múltiples lecturas	su redacción es poco precisa da lugar a algunas ambigüedades y más de una lectura	Su redacción es precisa y no da lugar a ambigüedades ni múltiples lecturas.

**Comentarios Generales:** Al final del cuestionario, puede agregar todos sus comentarios globales y sugerencias de optimización a este cuestionario. Por ejemplo, anexando nuevas preguntas, reorientando las ya existentes, mejorando las instrucciones iniciales, o refiriéndose a la escala de respuesta que es utilizada en la totalidad del cuestionario, etc.

**MATRIZ FINAL VALIDACIÓN DE ENCUESTA ALUMNOS DE ENSEÑANZA MEDIA**

Pertinencia			Claridad			Nº	Pregunta
0	1	2	0	1	2		
						1	Las cápsulas educativas (videos) son más eficientes para captar su atención y más didácticas que las guías educativas.
						2	El transcurso de la clase de Educación Física, es decir, inicio-desarrollo-cierre sigue estando presente en las clases vía online.
						3	En cuanto a sus responsabilidades de responder tareas, asistir a clases y participar en la clase de Educación Física, es más complicado cumplir con su labor de alumno bajo este contexto de pandemia.
						4	En comparación con las clases presenciales, las clases vía online son más motivadoras.
						5	En cuanto a tiempo, material y espacio, la asignatura de Educación Física se ha adaptado de manera correcta a la situación actual.
						6	Es capaz de participar como un alumno vía plataformas virtuales. (Zoom, Teams, Google Meet, etc.).
						7	Fue difícil adaptarse a la nueva metodología de enseñanza online.
						8	Su establecimiento le brindó apoyo en cuanto a recursos tecnológicos, recursos materiales u otro tipo (en caso de necesitarlos) para poder cumplir con sus responsabilidades.
						9	La familiarización con la computación ha facilitado su rol como estudiante online
						10	El tiempo total dedicado a ejercitarse en una clase de Educación Física online, es el mismo que se ejercitaba en las clases presenciales.
						11	Cuenta con el apoyo de sus padres en la realización de tareas y trabajos.
						12	En cuanto a su responsabilidad como alumno, preferiría que las clases online sean la nueva realidad educativa en Chile.
						13	El hecho de no tener un espacio amplio afectó su motivación para realizar ejercicio físico.



## Anexo 9:

### CUESTIONARIO TERCERA VALIDACIÓN PROFESORES EDUCACIÓN FÍSICA EN ENSEÑANZA MEDIA

Estimada profesora experta y validadora:

A continuación, le presentamos un cuestionario de 27 afirmaciones que está dirigido a profesores de Enseñanza Media que se encuentran actualmente participando en clases de Educación Física vía online. Le solicitamos que valide las correcciones por usted hechas en la versión anterior, en el nivel de pertinencia y claridad que usted considera a cada pregunta en la matriz de la segunda validación.

Cabe destacar que las alternativas a responder por los profesores y estudiantes a las 27 afirmaciones están formuladas en una escala Likert, dichas alternativas son las siguientes:

- a. Totalmente de acuerdo
- b. De acuerdo
- c. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- d. En desacuerdo
- e. Totalmente en desacuerdo

A continuación, presentamos los objetivos de este trabajo de titulación “Educación Física y Salud bajo confinamiento COVID-19 en profesores y escolares de enseñanza media”.

Objetivo general:

- Analizar cómo ha enfrentado la población escolar y sus profesores, la problemática de realizar clases de Educación Física y Salud en aislamiento por COVID-19.

Objetivo específico:

- Identificar la planificación y ejecución por parte de los profesores y alumnos respectivamente, junto con la implementación de la clase de Educación Física y Salud que se ha llevado a cabo forma remota y en confinamiento por COVID-19.

Este segundo proceso de validación se realizó con las observaciones y correcciones recibidas.

**TERCERA VALIDACIÓN DE CONTENIDO Y CONSTRUCTO PROFESORES DE  
EDUCACIÓN FÍSICA EN ENSEÑANZA MEDIA**

Para velar por la calidad del instrumento, previo a su aplicación, es necesario efectuar una tercera validación de contenido de este, motivo por el cual solicitamos su evaluación considerando los criterios y puntuaciones que se detallan a continuación.

**Pertinencia:** Este criterio, se evalúa considerando dos aspectos. Primero, la consistencia entre las preguntas construidas y el tipo de persona a la que van dirigidas, es decir, que se trata de preguntas que son factibles de ser contestadas por un alumno que se encuentre en los rangos de edad entre 14-16 años y, en segundo lugar, la pertinencia se evalúa a través de la coherencia de cada pregunta con la dimensión de la variable específica que pretende medir (*validez de constructo teórico*).

Para realizar la evaluación de la pertinencia de las preguntas, asígnele un puntaje a cada una de ellas en la columna "PERTINENCIA".

0	1	2
Nada pertinente	Poco pertinente	Pertinente
No tiene relación ni con el informante ni con el constructo teórico o habilidad para la vida específica.	La relación es indirecta o poco clara con el tipo de informante o con el constructo teórico o habilidad para la vida específica.	La relación es directa y adecuada al informante y al constructo teórico o habilidad para la vida específica.

**Claridad:** Este segundo criterio, se refiere al nivel de comprensión que presentan cada una de las preguntas, es decir, que su redacción es precisa y no da lugar a ambigüedades ni múltiples lecturas. En este aspecto, le solicitamos que en la columna "CLARIDAD" incorpore todas sus correcciones a las preguntas que a su juicio requieren de un replanteamiento, así como la sugerencia para mejorarla. (*Validez de contenido*).

Para realizar la evaluación de la Claridad de las preguntas, asígnele un puntaje a cada una de ellas en la columna "CLARIDAD"

0	1	2
Nada Claro	Poco Claro	Claro
su redacción es imprecisa y da lugar a ambigüedades y múltiples lecturas	su redacción es poco precisa da lugar a algunas ambigüedades y más de una lectura	su redacción es precisa y no da lugar a ambigüedades ni múltiples lecturas.

**Comentarios Generales:** Al final del cuestionario, puede agregar todos sus comentarios globales y sugerencias de optimización a este cuestionario. Por ejemplo, anexando nuevas preguntas, reorientando las ya existentes, mejorando las instrucciones iniciales, o refiriéndose a la escala de respuesta que es utilizada en la totalidad del cuestionario, etc.



**MATRIZ TERCERA VALIDACIÓN DE ENCUESTA PROFESORES DE  
EDUCACIÓN FÍSICA EN ENSEÑANZA MEDIA**

Pertinencia			Claridad			Nº	Pregunta
0	1	2	0	1	2		
						1	En cuanto a captar la atención de los estudiantes y motivarlos, las cápsulas educativas (videos breves) son un recurso didáctico más eficiente que las guías de estudio.
						2	La estructura de clase inicio-desarrollo-cierre sigue estando presente en las clases vía online.
						3	Cumplir su labor como profesor en la clase de educación física bajo modalidad de trabajo a distancia es más complejo.
						4	En comparación con las clases presenciales, las clases vía online son más motivadoras.
						5	La priorización curricular, herramienta que fue creada por el MINEDUC bajo el contexto de pandemia por COVID-19, ha sido de ayuda en su labor.
						6	Usted está capacitado para ser profesor a través de plataformas virtuales (a través de plataformas de streaming, aplicaciones, classroom, etc.).
						7	Fue difícil para usted adaptarse a la nueva metodología de enseñanza online.
						8	Su institución brindó apoyo en cuanto a capacitación tecnológica para los docentes.
						9	La familiarización de los alumnos con la computación ha facilitado su labor como docente.
						10	El tiempo efectivo dedicado a realizar actividad física en una clase de Educación Física online es el mismo que se lleva a cabo durante las clases presenciales.
						11	Los apoderados colaboran ayudando a sus hijos a realizar sus tareas.
						12	En cuanto a trabajo y responsabilidades, prefiere esta nueva realidad de confinamiento ante la usual normalidad.
						13	El hecho de no contar con un espacio amplio y adecuado para realizar la clase de Educación Física afectó en su motivación para realizar las clases.
						14	La pandemia ha afectado en su estado mental (estrés, agobio, motivación, agotamiento, etc.).



**Anexo 10:**

SUJETO	PREGUNTA																											suma
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
sujeto 1	4	4	2	3	5	5	1	3	5	2	5	1	2	1	2	2	4	3	5	5	5	3	4	2	2	5	5	90
sujeto 2	5	4	3	2	3	5	5	5	5	2	4	1	5	5	5	3	4	5	5	5	5	5	4	2	5	5	4	111
sujeto 3	5	5	4	1	4	5	4	3	4	2	4	1	5	5	5	1	3	3	4	3	5	4	3	3	3	4	3	96
sujeto 4	5	5	5	3	3	5	3	4	2	5	5	5	4	5	5	1	5	4	3	5	4	5	5	5	5	5	5	116
sujeto 5	4	4	5	4	5	4	4	2	4	5	5	2	2	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	117
sujeto 6	4	3	2	3	3	4	5	2	3	4	4	1	3	1	1	3	3	3	4	3	1	2	2	1	5	3	4	77
sujeto 7	4	5	2	4	5	4	4	3	4	4	3	2	3	4	4	4	4	2	4	4	5	4	4	2	5	4	4	101
sujeto 8	5	0	3	2	4	3	5	4	4	5	3	2	3	4	2	1	3	3	4	5	4	5	0	3	3	0	4	84
sujeto 9	4	2	3	4	4	4	2	5	5	2	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	2	4	3	89
sujeto 10	4	4	2	1	4	4	3	4	4	2	4	1	4	5	5	3	4	5	5	3	3	3	3	1	5	5	5	98
sujeto 11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81
sujeto 12	4	2	3	4	4	4	2	5	5	2	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	2	4	3	89
sujeto 13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81
sujeto 14	2	2	4	1	2	4	4	3	5	2	4	2	5	5	4	4	3	2	5	4	4	2	1	4	4	4	4	88
sujeto 15	5	5	3	1	5	5	5	3	5	1	5	1	5	5	5	5	3	5	5	2	3	5	1	5	5	5	5	108
sujeto 16	5	5	2	3	5	5	2	2	5	2	5	5	1	2	5	4	3	2	5	5	5	3	4	3	4	5	2	99
sujeto 17	5	2	4	3	4	5	1	1	5	3	2	2	3	3	2	4	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	83
sujeto 18	3	5	2	1	5	5	3	3	4	3	5	1	1	2	1	5	5	1	3	4	4	2	5	1	4	5	4	87
sujeto 19	5	5	2	3	5	5	4	2	4	2	4	3	4	5	4	4	5	4	4	4	3	2	4	1	5	4	3	100
sujeto 20	2	4	4	3	4	5	3	2	4	2	2	2	2	2	2	5	4	3	4	2	2	2	4	3	3	4	2	81
sujeto 21	2	2	4	1	2	4	4	3	5	2	4	2	5	5	4	4	3	2	2	5	4	4	2	1	4	4	4	88
sujeto 22	3	5	5	1	2	5	4	3	5	5	4	1	4	5	2	3	2	1	5	3	1	4	1	1	4	4	3	86
sujeto 23	5	4	4	2	4	5	4	4	5	2	3	1	4	5	4	2	4	3	4	2	5	2	4	1	4	4	5	96
sujeto 24	4	4	5	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	2	4	3	4	4	3	97
sujeto 25	5	5	4	5	4	5	1	3	5	1	2	1	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	2	4	5	5	0	100
sujeto 26	4	5	1	3	5	5	2	5	4	2	5	2	3	3	2	5	5	2	5	5	5	2	5	2	4	4	4	99
sujeto 27	4	4	2	1	3	4	3	4	4	1	4	1	2	4	3	3	5	2	4	3	3	3	3	1	3	4	3	81
sujeto 28	5	5	4	1	4	5	4	5	5	2	5	3	4	2	2	3	5	4	3	3	2	1	5	2	5	3	4	96
MODA	5	5	2	3	4	5	4	3	5	2	4	1	4	5	2	4	3	3	4	5	5	3	4	3	5	4	3	
VARIANZAS	0,963	1,740	1,240	1,392	0,908	0,459	1,418	1,147	0,633	1,444	0,954	1,381	1,316	1,704	1,561	1,531	0,883	0,852	0,749	1,066	1,673	1,240	1,596	1,418	1,004	1,071	1,245	112,034

**Tabla 16: Tabla matriz análisis detallado encuesta alumnos.**

## Anexo 11:

	Columna 1	Columna 2	Columna 3	Columna 4	Columna 5	Columna 6	Columna 7	Columna 8	Columna 9	Columna 10	Columna 11	Columna 12	Columna 13	Columna 14	Columna 15	Columna 16	Columna 17	Columna 18	Columna 19	Columna 20	Columna 21	Columna 22	Columna 23	Columna 24	Columna 25	Columna 26	Columna 27
Columna 1	1																										
Columna 2	0,32646431	1																									
Columna 3	-0,3535534	0,51298918	1																								
Columna 4	-0,2581989	0,04682929	0,09128709	1																							
Columna 5	0,19364917	-0,7726833	-0,5477226	-0,1666667	1																						
Columna 6	0,83666003	0,30348849	0	-0,5400617	0,27003086	1																					
Columna 7	-0,3721042	0,06748819	-0,1754116	0,60048058	-0,5204165	-0,7783118	1																				
Columna 8	0,24152295	0,17521916	-0,341565	-0,6236096	0	0,28867513	-0,1497862	1																			
Columna 9	-0,438529	-0,4772136	-0,4961389	0,50952467	0,1132277	-0,7337994	0,7343032	0	1																		
Columna 10	0,6363961	0,51298918	0,3	0,09128709	-0,2282177	0,59160798	-0,1754116	-0,341565	-0,4961389	1																	
Columna 11	0,73029674	-0,1324532	-0,2581989	-0,3535534	0,47140452	0,76376262	0,5095247	0	-0,3202563	0,64549722	1																
Columna 12	-0,1315587	-0,2545139	0,3721042	0,1132277	0,1132277	0	-0,2175713	-0,8473185	-0,3461538	0,3721042	0,24019223	1															
Columna 13	-0,0912871	-0,7947194	-0,6454972	-0,4714045	0,76603235	0	-0,2830693	0,44095655	0,32025631	-0,6454972	0,16666667	-0,2401922	1														
Columna 14	-0,2716256	0,51951641	0,52382272	0,38254603	-0,8447891	-0,4131969	0,5513075	-0,4771187	-0,108287	0,27937212	-0,4508348	0,34651847	-0,8115027	1													
Columna 15	0,3	-0,1813691	-0,3535534	-0,2581989	0,64549722	0,41833001	-0,589165	0,48304589	-0,1315587	-0,3535534	0,09128709	-0,438529	0,54772256	-0,7901837	1												
Columna 16	0	0,74339194	0,72456684	-0,2204793	-0,6614378	0,20412415	-0,2118296	0	-0,7489309	0,24152295	-0,3118048	0,14978617	-0,6236096	0,5904043	-0,1707825	1											
Columna 17	0,48238191	0,19088543	-0,4961389	-0,2830693	0,1132277	0,36689969	-0,0271964	0,84731855	0,19230769	-0,0620174	0,24019223	-0,8846154	0,32025631	-0,5630925	0,48238191	-0,2995723	1										
Columna 18	-0,306786	-0,1391037	0,10846523	-0,5445811	0,14852213	0	-0,4518689	0,37047929	-0,3363364	-0,6507914	-0,420084	-0,1009009	0,42008403	-0,2083274	0,49852724	0,39295262	-0,1009009	1									
Columna 19	-0,1813691	-0,1052632	-0,2051957	0,70243936	-0,2809757	-0,606977	0,85465041	-0,5256575	0,63628476	0,15389675	-0,1324532	0,19088543	-0,3311331	0,51951641	-0,6892024	-0,371696	-0,2545139	-0,7223393									
Columna 20	-0,3892495	-0,6212607	-0,4403855	0,45226702	0,18844459	-0,6513389	0,65178614	-0,282038	0,88762536	-0,2477168	-0,0355335	0,05120916	0,28426762	-0,0288355	-0,3892495	-0,797724	-0,0682789	-0,5075192	0,76245637	1							
Columna 21	0,81016272	0,5568194	0,03015113	-0,0560482	-0,1513825	0,71350607	-0,1718879	0,10298573	-0,3552799	0,8743829	0,70064905	-0,0934947	-0,4281744	-0,0210585	-0,0852803	0,07282191	0,43007562	-0,6377182	0,01546721	-0,2572636	1						
Columna 22	0,02839809	-0,4736492	-0,3614487	0,14664712	0,14664712	-0,2375965	0,33462323	-0,5487033	0,24906774	0,20080483	0,31108551	0,59776258	0,05184758	0,25244672	-0,5679618	-0,3879918	-0,4483219	-0,4356068	0,67987066	0,60796682	-0,036327	1					
Columna 23	-0,1376205	0,3394573	0,38924947	-0,4619349	-0,2132007	0,23028309	-0,3072549	0,66477003	-0,1931218	-0,1556998	-0,1005038	-0,531085	0,10050378	-0,2718636	0,24771685	0,28203804	0,48280455	0,33776026	-0,6389785	-0,3964083	0,09389051	-0,7972644	1				
Columna 24	0,02357023	0,32489314	0,4	-0,5172935	-0,5172935	0,19720266	-0,0292353	0,11385501	-0,3721042	0,4	0,25819889	0,20672456	-0,2581989	0,37249616	-0,6363961	0,40253824	-0,0826898	-0,1084652	-0,0341983	-0,1376205	0,3216121	0,17403085	0,33734954	1			
Columna 25	-0,2581989	0,04682929	0,09128709	-0,75	-0,1666667	0	-0,2401922	0,62360956	-0,2830693	-0,5477226	-0,3535534	-0,2830693	0,35355339	-0,0637577	0,19364917	0,44095855	0,1132277	0,84162541	-0,6087808	-0,4271411	-0,4403855	-0,3666178	0,53300179	0,33471934	1		
Columna 26	0,6363961	0,15389675	-0,4	-0,5477226	0,09128709	0,59160798	-0,1754116	0,688313005	-0,0620174	0,3	0,64549722	-0,4961389	0,25819889	-0,4539797	0,14142136	-0,2415229	0,80622577	-0,2711631	-0,2051957	-0,0550482	0,66332496	-0,0803219	0,38924947	0,4	0,09128709	1	
Columna 27	-0,05	0,580381	0,6363961	0,19364917	-0,7100469	0	0,27907815	-0,2415229	-0,1315587	0,6363961	0,09128709	0,1754116	-0,7302967	0,59263776	-0,75	0,34156503	-0,1315587	-0,5752237	0,32646431	0,01946247	0,51168172	0,02839809	0,24771685	0,68353656	-0,2581989	0,14142136	1
SUMA	2,00581753	1,12264481	-1,0539246	-2,6015549	-1,2268783	0,94477987	-0,1334563	1,06622864	-1,5992714	-1,44097853	0,9402885	-1,3497275	-0,8464812	-0,0735971	-1,7251761	-0,1666327	0,74606949	-2,07965	0,29710436	-0,6460524	1,11379682	-1,0417752	1,50731765	1,4182559	-0,1669118	1,14142136	1

Tabla 17: Análisis de correlación de variables.

**Anexo 12:**

SUJETO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
sujeto 1	5	4	2	4	3	4	2	4	2	2	3	5	2	2	2	4	1	3	5	1	5	3	2	1	2	5	4
sujeto 2	4	3	1	4	2	4	4	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	4	2	3	2	2	1	2	3	4
sujeto 3	3	4	1	3	4	3	2	4	2	1	2	5	2	1	2	2	2	1	4	2	1	4	4	1	1	3	4
sujeto 4	4	4	1	4	4	4	3	4	3	2	3	4	2	1	3	2	2	2	4	2	4	2	4	5	1	5	5
sujeto 5	4	4	3	4	3	4	3	4	2	2	3	5	2	3	2	4	5	3	4	1	5	4	5	2	3	5	5
sujeto 6	4	2	2	5	1	4	4	5	2	1	3	5	1	5	1	5	1	1	3	1	2	3	4	1	1	5	3
sujeto 7	5	5	1	5	3	5	5	5	4	2	3	5	2	3	1	1	1	1	2	1	5	5	5	2	1	5	4

**Tabla 18: Tabla matriz análisis detallado encuesta profesores.**



**Anexo 13:**

**Carta de consentimiento para padres, madres y/o apoderados**

Estimados padres, madres y/o apoderados:

Junto con saludarles, tenemos el agrado de informarles que su hijo/a, junto a otros compañeros, ha sido seleccionado/a para participar en una encuesta sobre cómo se están llevando a cabo las clases de Educación Física vía online. El objetivo es colaborar con el estudio del trabajo de título de estudiantes de Educación Física de 5° año de la Universidad de Concepción, bajo el título de “Educación Física y Salud bajo confinamiento COVID-19 en profesores y escolares de enseñanza media”.

Considerando lo anterior, solicitamos su autorización para que su hijo/a, junto a otros/as compañeros/as y profesores/as, participe y colabore en esta encuesta.

-----  
**Consentimiento Informado**

Yo \_\_\_\_\_, RUT \_\_\_\_\_ autorizo a mi pupilo/a \_\_\_\_\_, RUT \_\_\_\_\_, a contestar una encuesta sobre las clases de Educación Física online, para colaborar en el proceso de trabajo de titulación de estudiantes de 5° año de Pedagogía en Educación Física de la Universidad de Concepción.

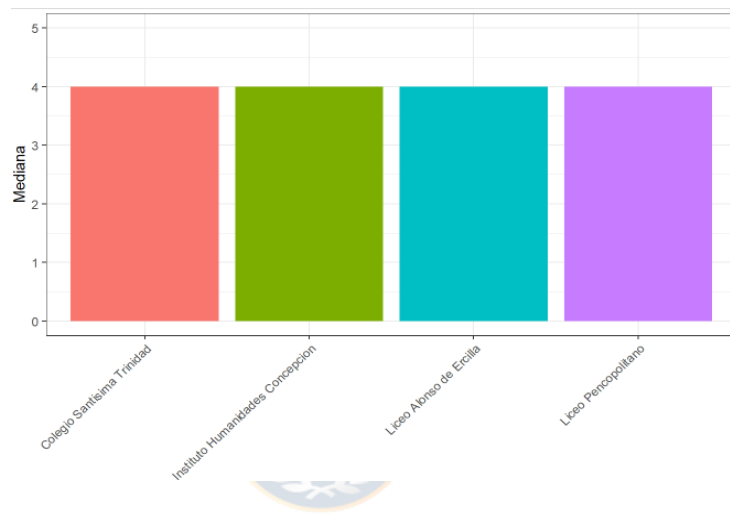
\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Firma Apoderado

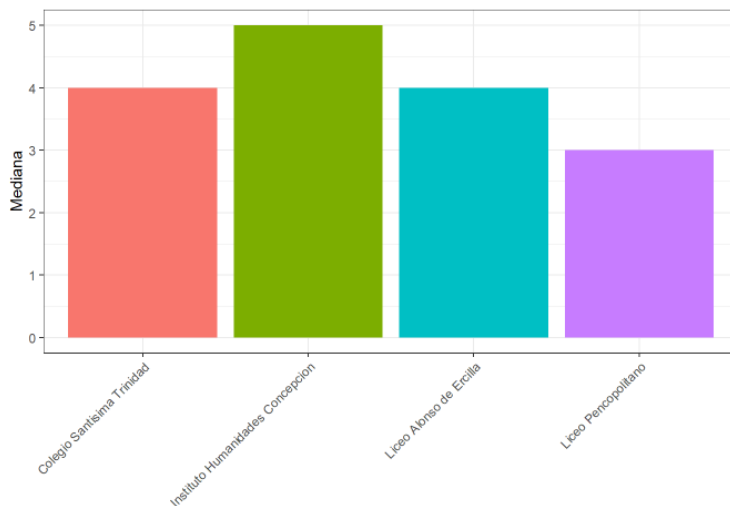
## Anexo 14:

### Dimensión 1: Metodologías educativo físicas con trabajo a distancia

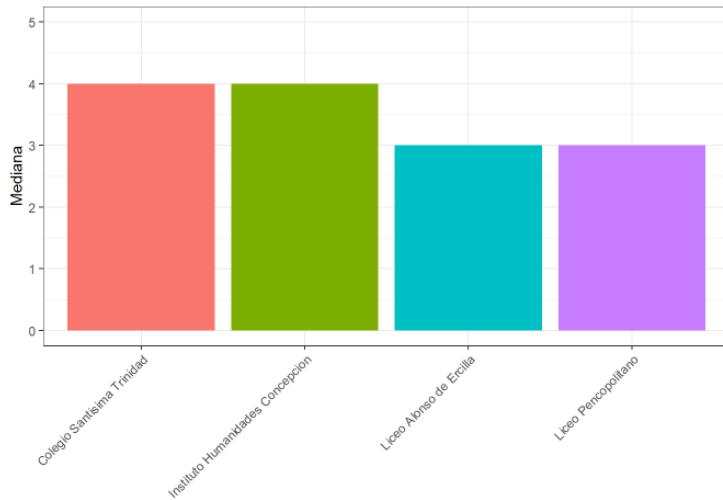
- 1) Las cápsulas educativas (videos) son más eficientes para captar su atención y más didácticas que las guías educativas.



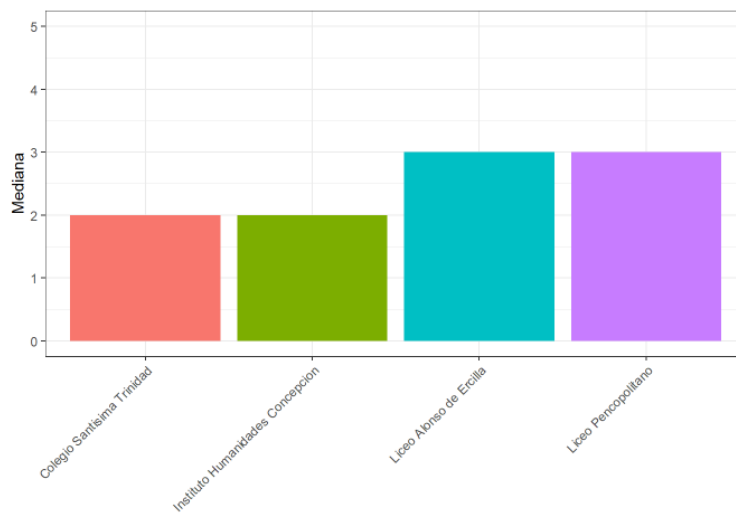
- 2) El transcurso de la clase de Educación Física, es decir, inicio-desarrollo-cierre sigue estando presente en las clases vía online.



- 3) En cuanto a sus responsabilidades de responder tareas, asistir a clases y participar en la clase de Educación Física, es más complicado cumplir con su labor de alumno bajo este contexto de pandemia.

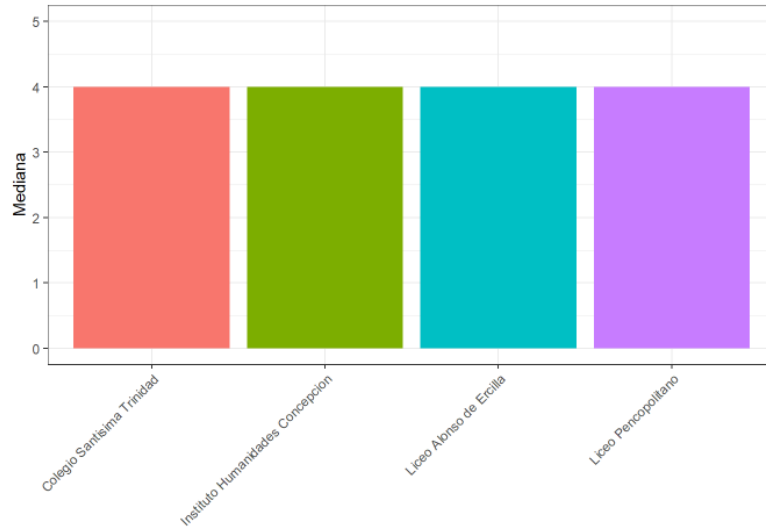


- 4) En comparación con las clases presenciales, las clases vía online son más motivadoras.

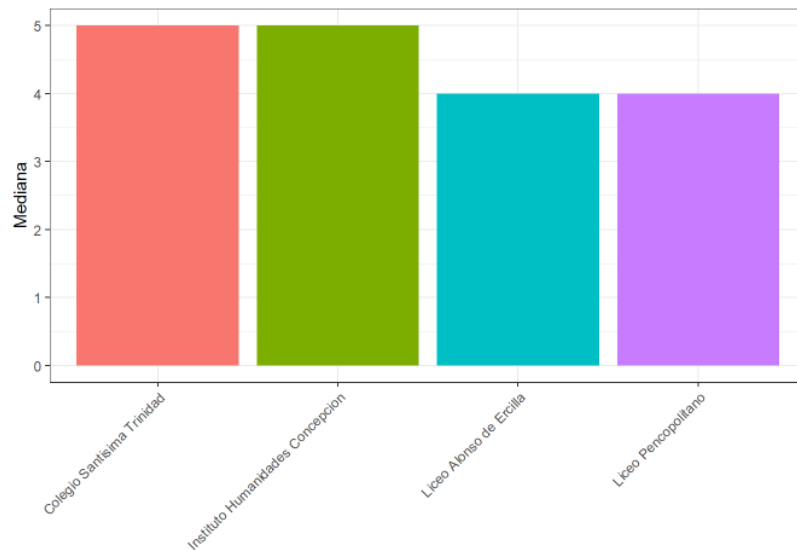




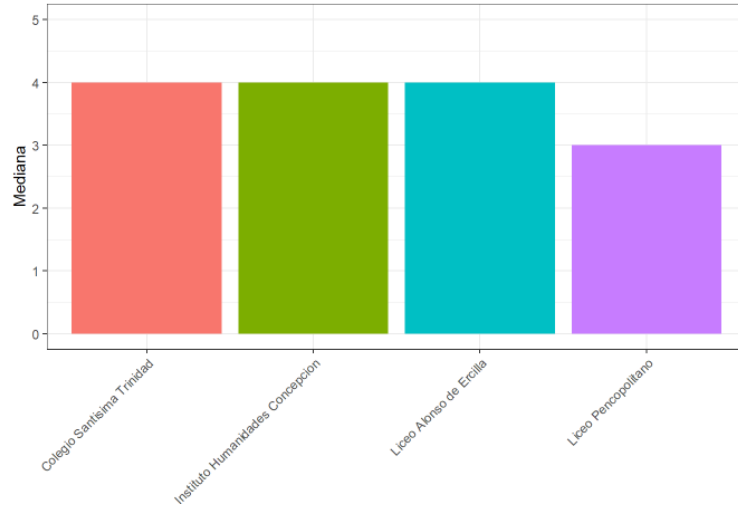
- 5) En cuanto a tiempo, material y espacio, la asignatura de Educación Física se ha adaptado de manera correcta a la situación actual.



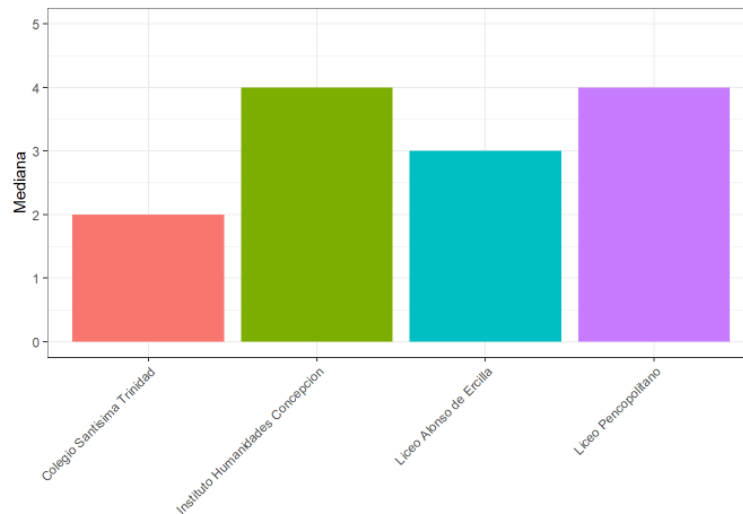
- 6) Es capaz de participar como un alumno vía plataformas virtuales (Zoom, Teams, Google Meet, etc.).



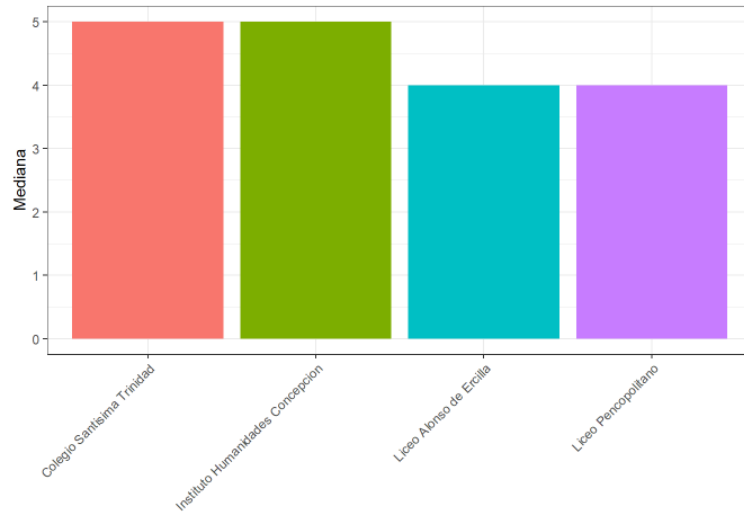
7) Fue difícil adaptarse a la nueva metodología de enseñanza online.



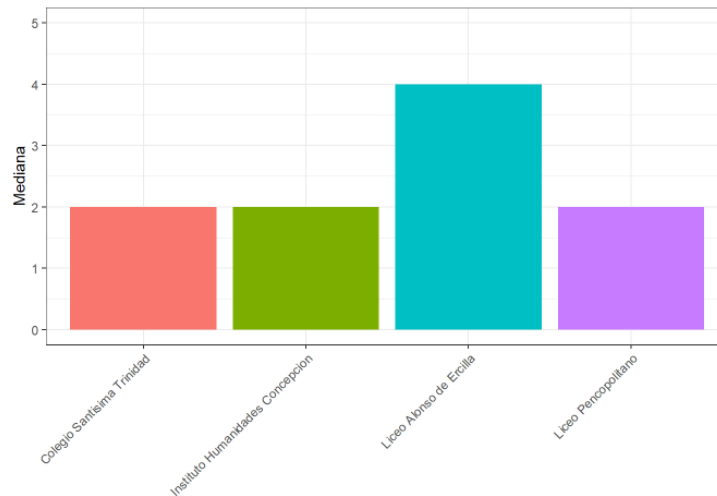
8) Su establecimiento le brindó apoyo en cuanto a recursos tecnológicos, recursos materiales u otro tipo (en caso de necesitarlos) para poder cumplir con sus responsabilidades como alumno.



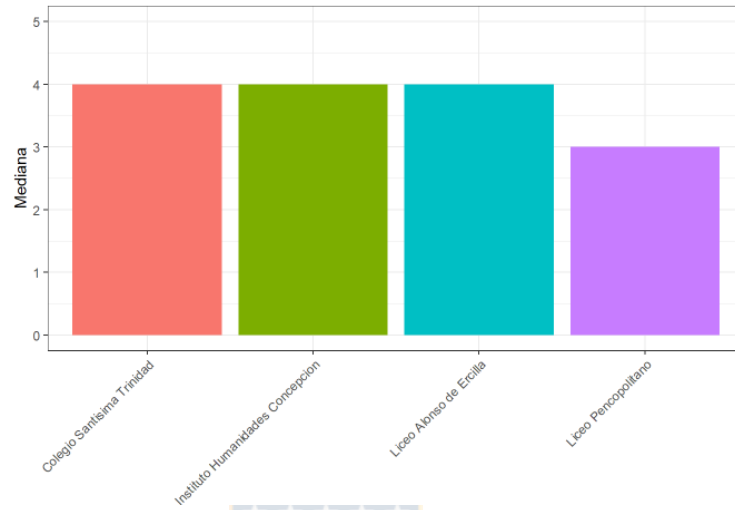
- 9) La familiarización con la computación ha facilitado su rol como estudiante online.



- 10) El tiempo total dedicado a ejercitarse en una clase de Educación Física online, es el mismo que se ejercitaba en las clases presenciales.



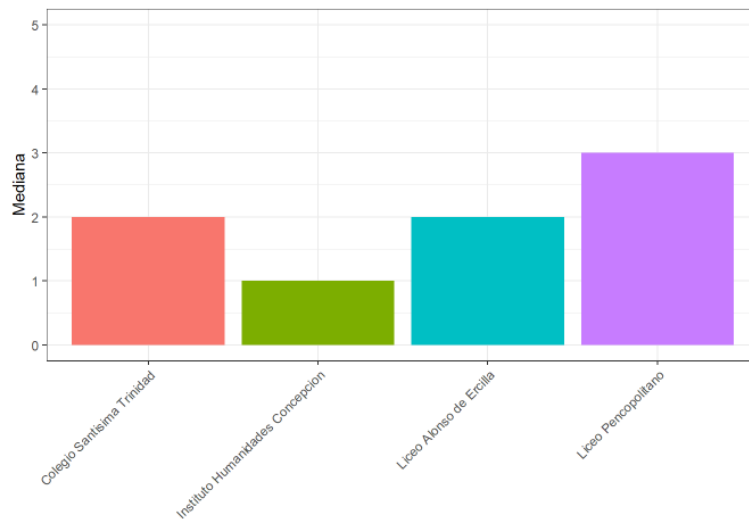
11) Cuenta con el apoyo de sus padres en la realización de tareas y trabajos.



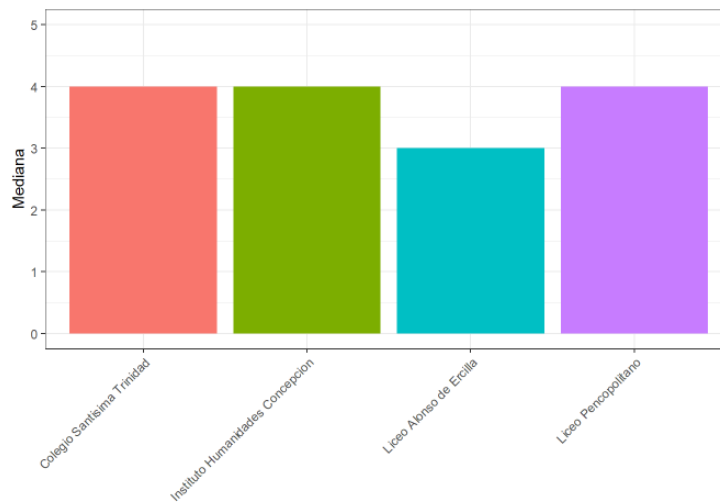
## Anexo 15:

### Dimensión 2: Contexto de aislamiento por pandemia COVID-19

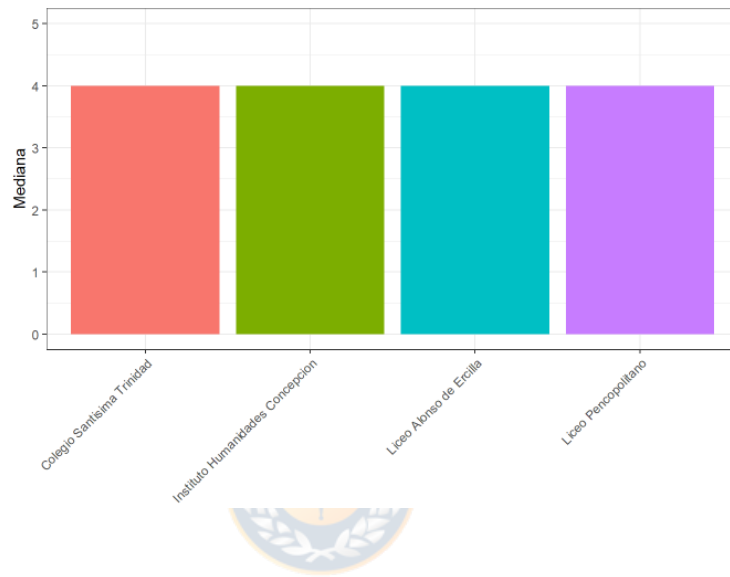
- 12) En cuanto a su responsabilidad como alumno, preferiría que las clases online sean la nueva realidad educativa en Chile.



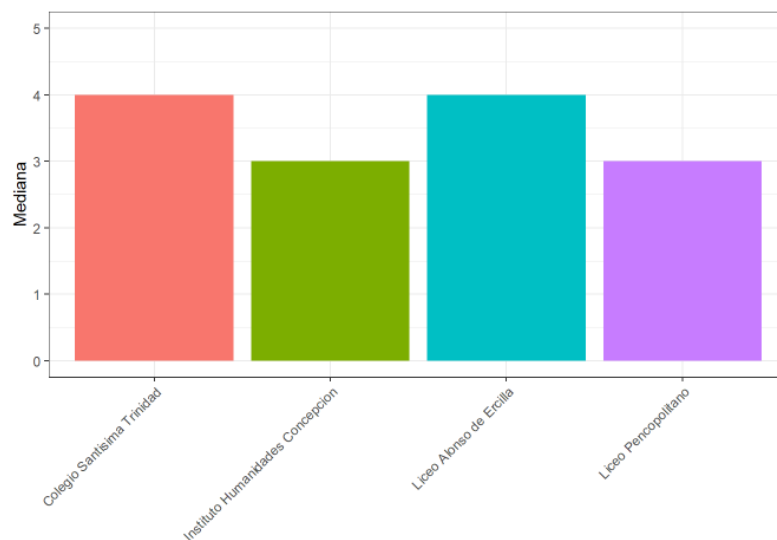
- 13) El hecho de no tener un espacio amplio, afectó su motivación para realizar ejercicio físico.



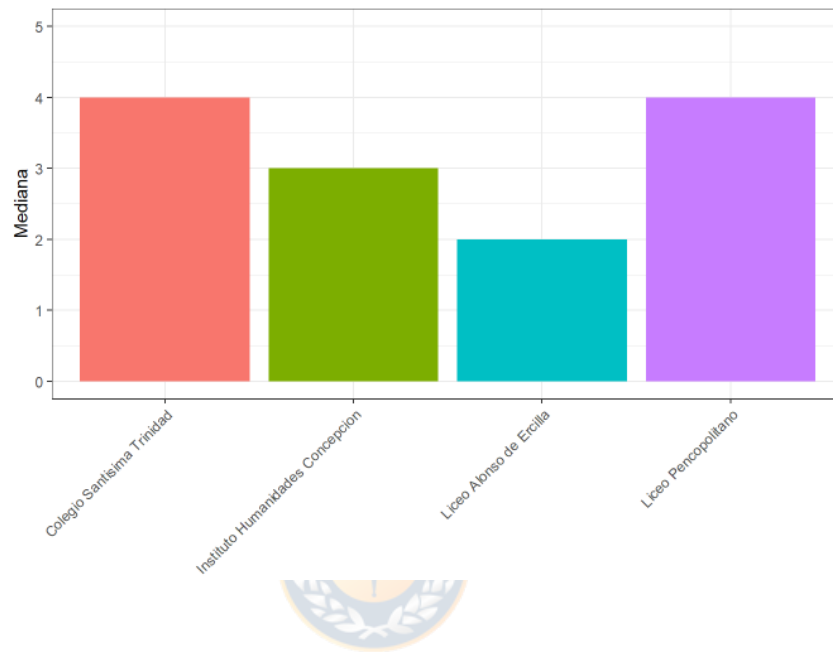
- 14) La pandemia ha afectado en su estado mental, ya sea ansiedad, tristeza o agobio repercutiendo en su desempeño en clases de Educación Física.



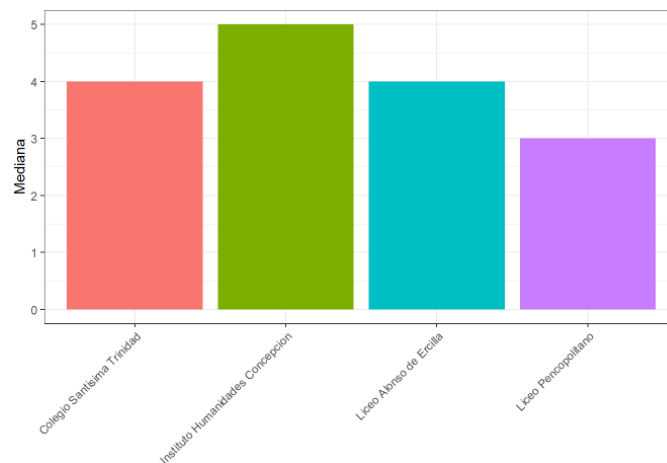
- 15) Notó un cambio físico en usted debido a la inactividad física que ha producido la pandemia.



- 16) La conectividad en su zona de residencia es óptima para realizar tus clases online con normalidad.



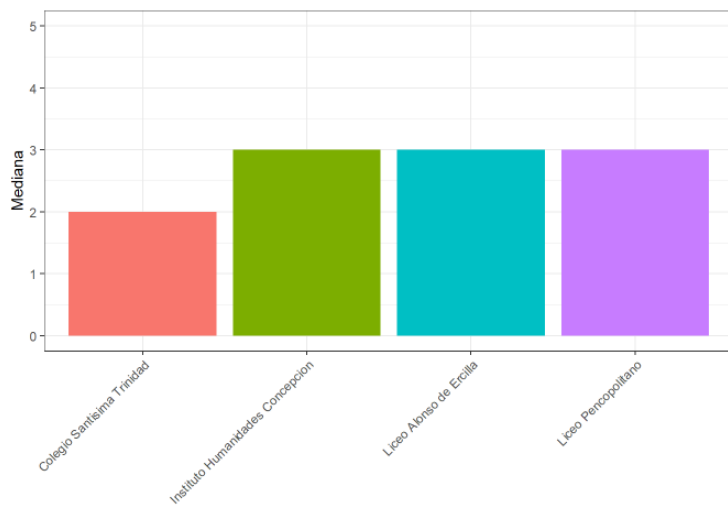
- 17) Entre las modalidades de clase, es decir, sincrónica (en vivo) y asincrónica (recibir material didáctico, videos, etc.), la modalidad sincrónica es más efectiva que la modalidad asincrónica.



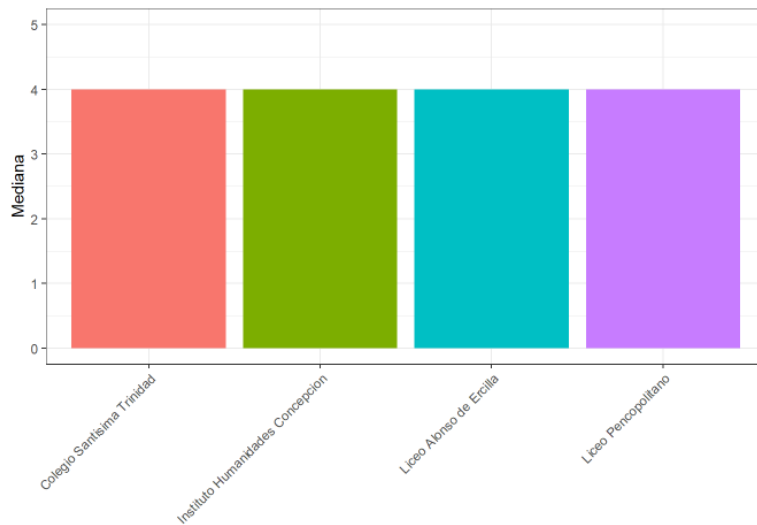
**Anexo 16:**

**Dimensión 3: Nueva educación Física**

- 18) La posibilidad de desconectar el micrófono y/o cámara durante la clase de Educación Física interfiere en la correcta ejecución de esta.

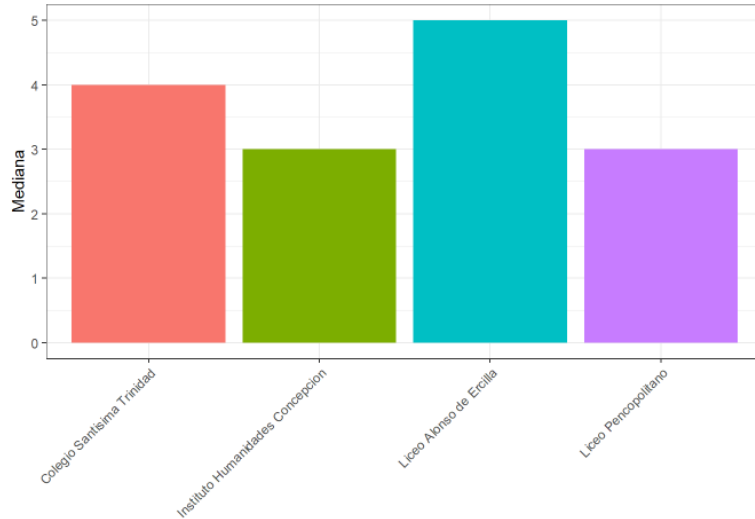


- 19) En cuanto a información escolar, las redes sociales han sido beneficiosas en esta pandemia.

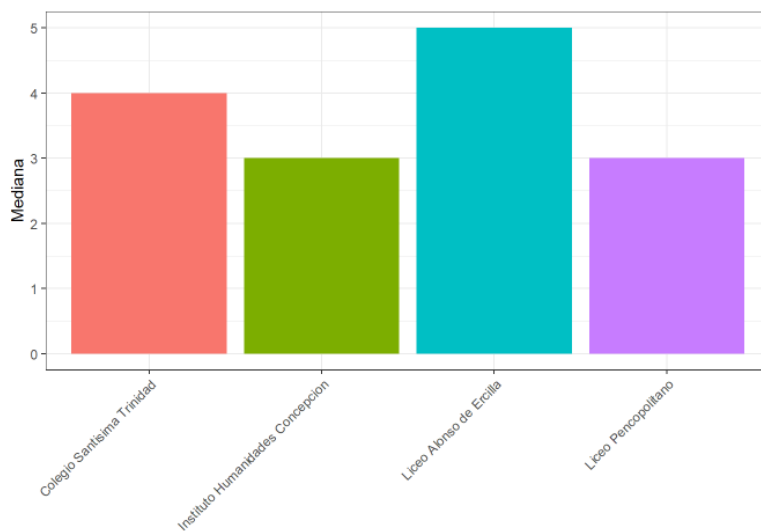




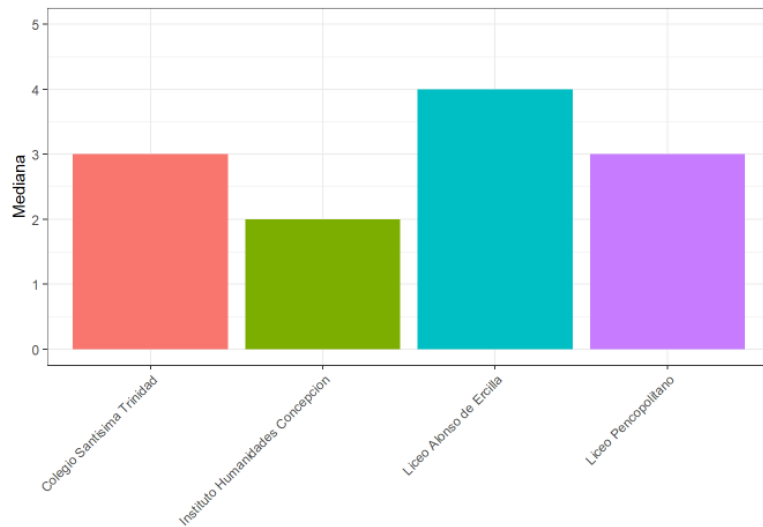
20) Ha usado con más frecuencia el internet para encontrar nuevas formas de aprender (charlas online, capacitaciones, cursos, convenciones, libros digitales, etc.).



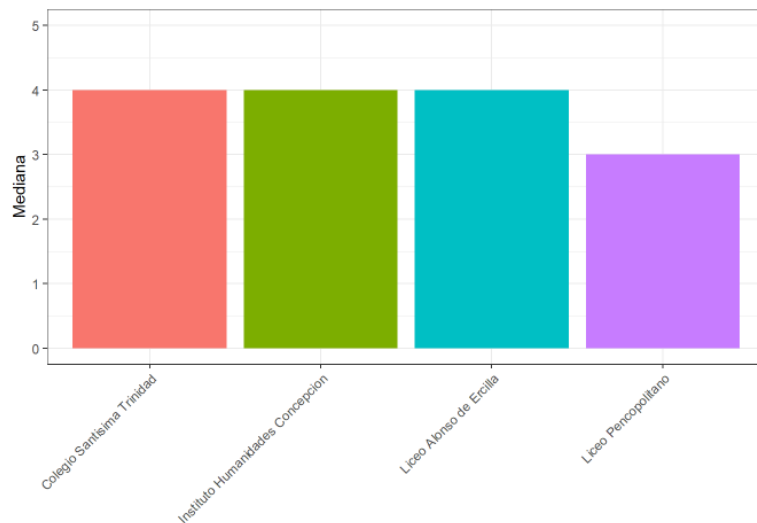
21) Ha hecho uso de alguna aplicación de celular para ayudarse en su entrenamiento físico (Tiktok, Tabata timers, Kinemaster, etc.).



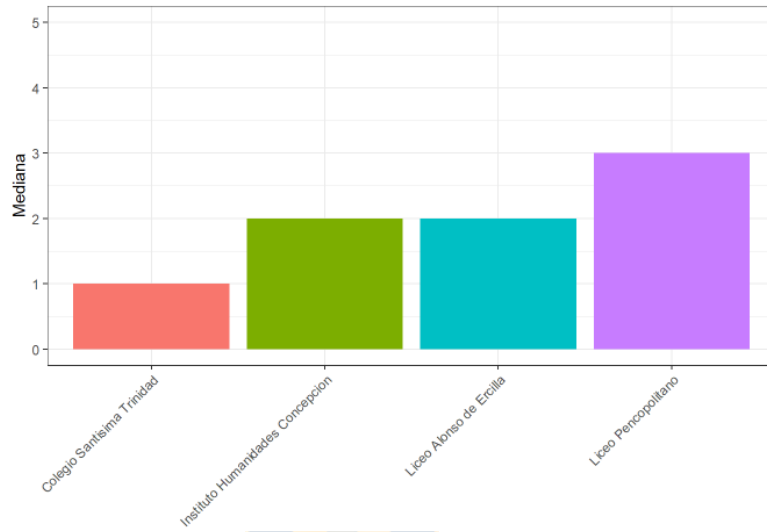
- 22) Las evaluaciones asincrónicas, es decir, entregar vídeos de corta duración para demostrar lo aprendido o entregar guías, son más eficaces que las sincrónicas.



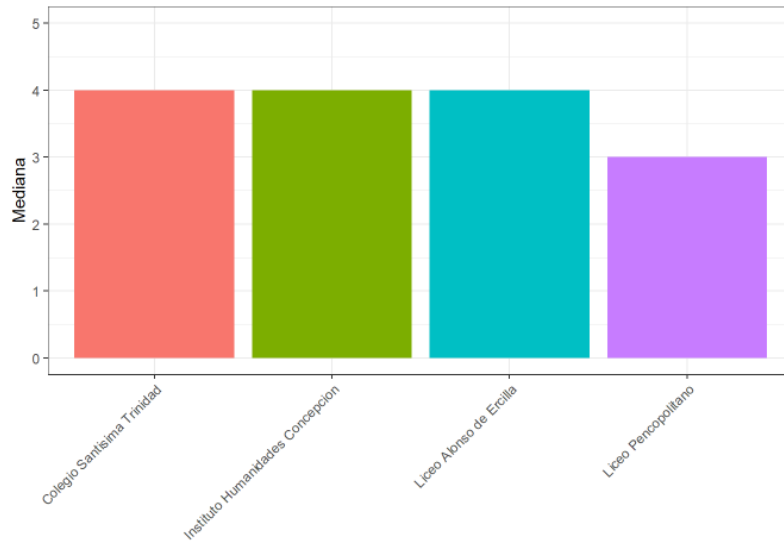
- 23) Las evaluaciones sincrónicas, es decir, demostraciones en vivo de alguna destreza o actividad solicitada por el profesor, son más eficaces que las asincrónicas.



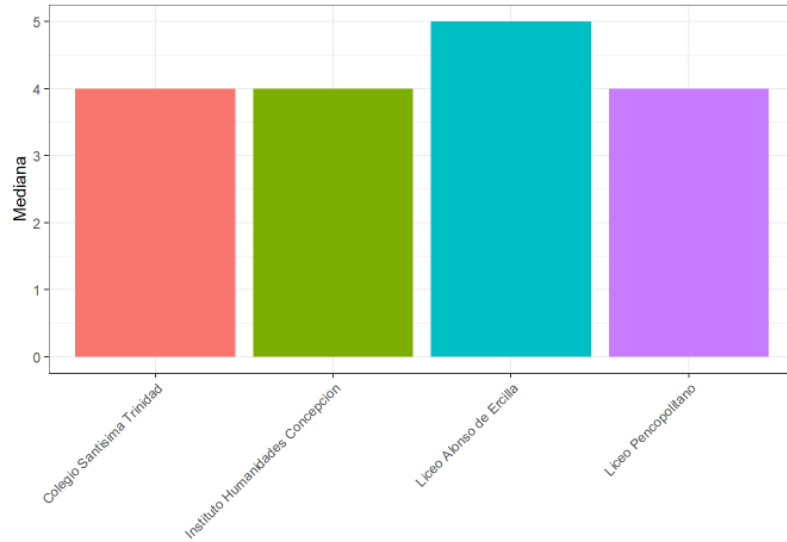
24) La nueva forma de realizar tareas vía online, es decir, entregar guías, videos demostrativos, evaluaciones online, entre otros es más dinámica que de forma presencial.



25) La carga académica en tareas es mucha para esta nueva normalidad educativa online.



26) La frecuencia del ejercicio o actividad física personal debe aumentar durante una cuarentena.



27) Debido a la falta de materiales, es necesario y eficiente construir su propio material para poder realizar los ejercicios en clases (Mancuernas con kilos de arroz, obstáculos con rollos de confort, etc.).

