

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TRABAJO DE TITULACIÓN

MODALIDAD: PROYECTO DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE

MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

***TEMA:* ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA LA IDENTIFICACIÓN DE
POSIBLES TALENTOS DEPORTIVOS DE ATLETISMO EN LA MODALIDAD
CARRERAS DE MEDIO FONDO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA U.E
JULIO VITERI G. DE MILAGRO**

***AUTOR:* ANA MARIA SOLIS ACOSTA**

***TUTOR:* LIC. DAVID JOB MORALES NEIRA, MSC**

2021

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO



I. DERECHOS DE AUTOR

Yo, Lic. ANA MARIA SOLIS ACOSTA, en calidad de autor del proyecto de investigación y desarrollo: **ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA LA IDENTIFICACIÓN DE POSIBLES TALENTOS DEPORTIVOS DE ATLETISMO EN LA MODALIDAD CARRERAS DE MEDIO FONDO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA U.E JULIO VITERI G. DE MILAGRO**, autorizo a la Universidad Estatal de Milagro hacer uso de todos los contenidos que me pertenecen o parte de lo que contiene esta obra, con fines estrictamente académicos o de investigación.

Los derechos que como autor me corresponden, con excepción de la presente autorización, seguirán vigentes a vuestro favor, de conformidad con lo establecido en los artículos 5, 6, 8; 19 y demás pertinentes de la Ley de Propiedad Intelectual y su Reglamento.

Asimismo, autorizo a la Universidad Estatal de Milagro para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la ley Orgánica de Educación Superior.

Firma: 

Lcda. Ana María Solís Acosta

C.I.0917718397

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO



II. AUTORÍA NOTARIADA

Yo, Lic. ANA MARIA SOLIS ACOSTA , Autor del Trabajo de Titulación: **“ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA LA IDENTIFICACIÓN DE POSIBLES TALENTOS DEPORTIVOS DE ATLETISMO EN LA MODALIDAD CARRERAS DE MEDIO FONDO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA U.E JULIO VITERI G. DE MILAGRO”** , declaro que el trabajo aquí escrito es de mi autoría; este documento no ha sido previamente presentado por ningún grado o calificación profesional; y, que las referencias bibliográficas que se incluye ha sido consultadas por el autor.

La Universidad Estatal de Milagro puede hacer uso de los derechos de publicación correspondiente a este trabajo, según lo establecido en la ley de Propiedad Intelectual, por su Reglamento y por la normativa institucional vigente.

Leda. Ana María Solís Acosta

C.I.0917718397

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO



III. CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

LIC. DAVID JOB MORALES NEIRA MSC, DOCENTE TUTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

CERTIFICA:

Que el presente PROYECTO DE INVESTIGACIÓN titulado “**ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA LA IDENTIFICACIÓN DE POSIBLES TALENTOS DEPORTIVOS DE ATLETISMO EN LA MODALIDAD CARRERAS DE MEDIO FONDO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA U.E JULIO VITERI G. DE MILAGRO**”, de autor de Lic .ANA MARIA SOLIS ACOSTA , estudiante del Programa de Maestría en Entrenamiento Deportivo de la Universidad Estatal de Milagro, ha sido debidamente revisado e incorporado las recomendaciones emitidas en las asesorías realizadas, en tal virtud autorizo con mi firma para que pueda ser presentado, defendido y sustentado, observando las normas legales para el efecto existen y se dé el trámite legal correspondiente.

Milagro, de junio de 2021

LIC. DAVID JOB MORALES NEIRA MSC

TUTOR

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO



IV. CERTIFICADO DE EJECUCIÓN INVESTIGACIÓN

Yo, MSC.ALEJANDRO ORTEGA GARCIA, en mi calidad de Rector de la U E Julio Viteri Gamboa, a petición de la parte interesada,

CERTIFICO:

Que la Lic. ANA MARIA SOLIS ACOSTA, estudiante de la Maestría en Entrenamiento Deportivo en la Universidad Estatal de Milagro, ejecutó en esta institución el trabajo de investigación titulado: **ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA LA IDENTIFICACIÓN DE POSIBLES TALENTOS DEPORTIVOS DE ATLETISMO EN LA MODALIDAD CARRERAS DE MEDIO FONDO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA U.E JULIO VITERI G. DE MILAGRO.**

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Milagro, 13 de junio del 2021


DIRECTOR



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO



V. DEDICATORIA

Dedico este logro primero a Dios que es el que me ha dado fuerzas y fortaleza para que no desmalle en mi meta propuesta, a mi esposo, Harry Willian Quinatoa mis hijos Kevin William, Anny Gisell y Kristhel Isabel, por la paciencia, el amor que me brindaron en todo momento, porque siempre depositando la confianza necesaria para cumplir con cada reto que se me presentaba, siendo un pilar fundamental durante toda esta etapa de estudio, permitiéndome finalizar uno de mis objetivos.

A mis padres Samuel Solís y Mercedes Acosta que siempre estuvieron apoyándome en cada momento de mi vida.

Ana María Solís Acosta

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO



VI. AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por la salud y fuerza que me dio durante todo este proceso estudiantil permitiéndome cumplir uno de mis objetivos, a mi esposo por estar siempre pendiente a cada momento de mis estudios académico.

También al tutor de Tesis Lic. David Job Morales Neira, Msc, quien a lo largo de este tiempo ha sido paciente y ha compartido sus conocimientos en el desarrollo de la tesis.

Ana María Solís Acosta

ÍNDICE DE CONTENIDO

CERTIFICACIÓN DE DEFENSA.....	iv
ÍNDICE DE CONTENIDO	ix
ÍNDICE DE TABLAS	xii
ÍNDICE DE FIGURAS	xiv
RESUMEN	xv
ABSTRACT	xvi
Introducción.....	17
Capítulo 1 Marco Teórico.....	21
1.1. Fundamentación pedagógica.....	21
1.1.1. Estrategias	21
1.1.2. Metodología.....	21
1.1.3. Estrategias Metodología.....	22
1.1.4. El Atletismo.....	23
1.1.5. Talentos deportivos	34
1.1.6. Preparación física	35
1.1.7. Rendimiento físico y deportivo	38
1.1.8. Organización del proceso de selección de talentos	40
1.1.9. Estructura de la detección de los talentos deportivos.....	40
1.1.10. Indicadores para la detección de talentos deportivos	41
1.2. Fundamentación Psicológica.....	41
1.3. Fundamentación Pedagógica – Plan Aprendemos Juntos en casa	42
1.3.1. Plan Educativo “Aprendamos Juntos en Casa”.....	46
1.3.2. Currículo Priorizado.....	46

1.3.3. Currículo Priorizado para la Emergencia.....	47
1.1. Fundamentación legal	49
CAPÍTULO 2 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	52
2.1. Diseño de investigación	52
2.2. Población y muestra de estudio.....	52
2.2.1 Población	52
2.2.2 Muestra	53
2.3. Técnicas e instrumentos de investigación.....	53
2.3.1 Técnicas.....	53
2.3.2 Instrumentos	54
2.4. Análisis de resultados de investigación	55
2.4.1 Análisis del FODA Institucional en el área de Educación Física.....	55
2.4.2 Análisis de la encuesta aplicada a los estudiantes del Tercero de Bachillerato de la U. E. Julio Viteri Gamboa de la ciudad de Milagro	56
2.5. Valoración del Plan Aprendemos Juntos en Casa por (Morales Neira , 2020).....	61
2.5.1. Actividades semana 1	64
2.5.2. Actividades semana 2	64
2.5.3. Actividades semana 3	65
2.5.4. Actividades semana 4	67
2.5.5. Actividades semana 5	67
2.6. Innovación docente – Propuesta de (Morales Neira , Propuesta de desarrollo - orientación de temas de Educación Física en el Plan Aprendemos Juntos en Casa, 2020).....	70
CAPITULO 3 PROPUESTA.....	71
3.1. Tema.....	71
3.2 Introducción	71
3.2. Objetivo.....	72
3.2.1 Objetivo General	72

3.2.2 Objetivos Específicos	72
3.3. Justificación	72
3.4. Cronograma del trabajo.....	73
3.5. Metodología del plan de acción- desarrollo	74
3.6. Evaluación.....	86
CONCLUSIONES	88
RECOMENDACIONES.....	89
BIBLIOGRAFÍA	90
ANEXOS	97

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	32
Récords del mundo en carreras de medio fondo 800 metros lisos.	32
Tabla 2.	32
Récords del mundo en carreras de medio fondo 1.500 metros lisos.	32
Tabla 3.	33
Récords del mundo en carreras de medio fondo milla.	33
Tabla 4.	37
Proceso de detección y selección por grupo etario. Ex Unión Soviética (1987).	37
Tabla 5.	38
Proceso de detección y selección por grupo etario China (1986).	38
Tabla 6.	53
Muestra de investigación	53
Tabla 7.	55
Matriz FODA Institucional	55
Tabla 8.	56
Edad de los participantes	56
Tabla 9.	57
Edad de los participantes	57
Tabla 10.	58
Percepción de los participantes en relación al agrado de las clases de Educación Física.	58
Tabla 11.	59
Percepción de los participantes en relación al agrado de la práctica de atletismo.	59
Tabla 12.	60
Percepción de los participantes en relación al conocimiento de las capacidades que se requieren para afrontar las pruebas físicas en las competencias de medio fondo.	60

Tabla 13.	73
Cronograma de actividades.....	73

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Plan de estudios BGU.	44
Figura 2. Bloques Curriculares.	45
Figura 3. Progresión de Bloques Curriculares.	45
Figura 4. Plan Educativo “Aprendamos Juntos en Casa”.....	47
Figura 5. Plan Educativo “Aprendamos Juntos en Casa”-Metodologías.....	48
Figura 6. Edad de los participantes.....	56
Figura 7. Edad de los participantes.....	57
Figura 8. Percepción de los participantes en relación al agrado de las clases de Educación Física.	58
Figura 9. Percepción de los participantes en relación al agrado de la práctica de atletismo.	59
Figura 10. Percepción de los participantes en relación al conocimiento de las capacidades que se requieren para afrontar las pruebas físicas en las competencias de medio fondo.....	60

**ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA LA IDENTIFICACIÓN DE POSIBLES
TALENTOS DEPORTIVOS DE ATLETISMO EN LA MODALIDAD CARRERAS DE
MEDIO FONDO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA U.E JULIO VITERI
G. DE MILAGRO**

RESUMEN

A partir de la afectación del Covid-19, muchas de las instituciones públicas y privadas cerraron sus actividades presenciales, entre las que se encuentran las Instituciones Educativas condicionando a los docentes a innovar y adaptar sus estrategias pedagógicas a un modelo de enseñanza virtual. La promoción de los estilos de vida se hizo indispensables durante la pandemia, donde la continuidad educativa fue garantizada de manera oportuna, situando al ejercicio como una acción indispensable en términos físico y de bienestar inherentes al contexto escolar. La Educación Física virtual pasó a convertirse en un elemento necesario para potenciar las capacidades físicas, además de fortalecer el pensamiento y proceder de los individuos para minimizar los niveles de sedentarismo en los atletas. El objetivo de la presente investigación fue identificar las estrategias metodológicas que permitan potenciar la identificación de posibles talentos deportivos del Atletismo en la modalidad carreras de medio fondo en estudiantes de Bachillerato de la U.E Julio Viteri G. de Milagro. La metodología se ajustó al diseño descriptivo-explicativo, con base en un estudio de carácter mixto (cuantitativo-cualitativo) de cohorte transversal. La muestra estuvo integrada por 113 sujetos. Los resultados demostraron la necesidad de acoplar el diseño de las actividades para la preparación física de los estudiantes que participan en las modalidades de atletismo de medio fondo. Debido a ello, se tuvo el planteamiento de un proyecto familiar de atletismo para promover la actividad física en tiempos de Covid-19, acopladas en tres semanas del primer parcial del primer quimestre como parte del desarrollo de los proyectos educativos.

PALABRAS CLAVE: Educación Física, Atletismo Carrera de medio fondo, Sedentarismo.

**METHODOLOGICAL STRATEGIES FOR THE IDENTIFICATION OF POSSIBLE
ATHLETICS SPORTS TALENTS IN THE MODALITY OF MIDDLE-LEVEL RACES
IN HIGH SCHOOL STUDENTS OF THE U.E JULIO VITERI G. OF MILAGRO**

ABSTRACT

As a whole from the impact of Covid-19, many of the public and private institutions closed their face-to-face activities, among which are the Educational Institutions conditioning teachers to innovate and adapt their pedagogical strategies to a virtual teaching model. The promotion of lifestyles became indispensable during the pandemic, where educational continuity was guaranteed in a timely manner, placing exercise as an indispensable action in terms of physical and well-being inherent in the school context. Virtual Physical Education became a necessary element to enhance physical abilities, in addition to strengthening the thinking and proceeding of individuals to minimize the levels of sedentary lifestyle in athletes. The objective of this research was to identify the methodological strategies that allow to enhance the identification of possible sports talents of Athletics in the modality of races of half-bottom in students of Bachillerato of the U.E Julio Viteri G. of Milagro. The methodology was adjusted to the descriptive-explanatory design, based on a mixed (quantitative-qualitative) cross-sectional cohort study. The sample consisted of 113 subjects. The results demonstrated the need to couple the design of the activities for the physical preparation of the students who participate in the modalities of athletics of half-background. Because of this, a family athletics project was proposed to promote physical activity in times of Covid-19, coupled in three weeks of the first part of the first quimestre as part of the development of educational projects.

KEYWORDS: Physical Education, Athletics Middle distance race, Sedentary lifestyle.

Introducción

La pandemia de enfermedad por Coronavirus (COVID-19) ha generado una serie de inconvenientes en todos los ámbitos. En el contexto educativo, el estado de emergencia a provocado el cierre de las actividades presenciales de los centros escolares a nivel mundial con la finalidad de cercar la propagación del virus y mitigar su impacto de mortalidad. Según la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), enfatiza que antes de enfrentar esta problemática sanitaria, la situación en la región evidenciaba un deterioro, ocasionado por el incremento de los índices de pobreza y pobreza extrema, la persistencia de las desigualdades y un evidente descontento social. (CEPAL-UNESCO, 2020)

Desde estas perspectivas, la crisis tendría relevantes efectos negativos en los diversos sectores sociales, donde se incluyen de manera particular la salud y la educación, así como en la generación de empleo y evolución de la pobreza. En el ámbito educativo, gran parte de las medidas adoptadas por los países de la región han adoptado la suspensión de las clases presenciales en todos los niveles, lo que ha provocado la ejecución de tres campos de acción: la modalidad de aprendizaje a distancia; mediante el uso de diversos formatos y plataformas, sean éstas con la presencia o no de la tecnología; la movilización del personal educativo hacia las comunidades para brindar asesoramiento y bienestar tanto pedagógico como emocional a los estudiante. (CEPAL-UNESCO, 2020)

En Ecuador, el Ministerio de Educación (2020) a través de la Subsecretaría de Fundamentos Educativos emitió el Plan Educativo Aprendamos Juntos en casa que basado en el Decreto Ejecutivo No. 1017 de 16 de marzo de 2020, el señor presidente de la República declaró el estado de excepción por calamidad pública a nivel nacional con el objetivo de controlar la Emergencia Sanitaria y garantizar los derechos de las personas ante la pandemia ocasionada por el Covid-19. Es así, como este ministerio tiene la responsabilidad de garantizar el cumplimiento constitucional que establece el derecho a una educación pertinente, adecuada, contextualizada, actualizada y articulada en todo el proceso educativo.

Estas nuevas modalidades, se convirtieron en un desafío para los docentes, quienes tuvieron que acoplar sus estrategias y metodologías que en muchos de los casos era virtualizada o mediante plataformas de mensajería. Desafortunadamente, no todos los centros educativos tienen la oportunidad de ofertar una experiencia académica virtual completa, ya que existen

estudiantes que no cuentan con dispositivos electrónicos o acceso a internet, donde el panorama educativo se vuelve más complejo.

Sin embargo, la praxis educativa ha provocado que el docente tenga que innovar para poder brindar experiencias educativas significativas a sus educandos. El objetivo del presente documento es evidenciar el diseño de un conjunto de estrategias metodológicas para la identificación de posibles talentos deportivos del Atletismo en la modalidad carreras de medio fondo en estudiantes de bachillerato de la U.E, Julio Viteri Gamboa. De la ciudad Milagro, durante el período escolar 2021-2022.

Bajo este contexto, se enfatiza que las mismas se encuentran ajustadas a la realidad actual de la educación; las mismas que se generan dentro de un ambiente de enseñanza-aprendizaje a distancia o virtual. Es por ello, que se destaca como parte de la problemática la escasa preparación física de los deportistas, quienes han tenido que afrontar temporadas de aislamiento social que ha generado estados de sedentarismo y por ende la baja del rendimiento físico.

Desde estas perspectivas, los contenidos educativos proporcionados por los docentes y alineados a las disposiciones generadas por el MINEDUC con base en la aplicación del “Currículo Priorizado para la Emergencia” (Ministerio de Educación del Ecuador, 2020- 2021), <<no logran crear experiencias educativas que profundicen en la preparación física de los corredores>> , capaces de fortalecer los aspectos técnicos-tácticos de los corredores, preparándolos para las competencias de alto rendimiento en los niveles que ellos incursionan.

En este sentido, la falta de una planificación óptima para la preparación física, limita el entrenamiento deportivo, así como el desarrollo de las cualidades relacionadas a la fuerza, resistencia, flexibilidad, potencia, coordinación y equilibrio que demanda el accionar de los corredores en las diversas categorías. Bajo este contexto, es necesario realizar una valoración de los corredores de Bachillerato de dicho centro educativo, por lo que se debe tomar en consideración los antecedentes que giran alrededor de la problemática, con la finalidad de proponer una intervención deportiva que permita potenciar las cualidades deportivas necesarias para las competencias de alto rendimiento.

Ante aquello, el estudio plantea la interrogante ¿Cómo mejorar el proceso de identificación de posibles talentos deportivos del Atletismo en la modalidad carreras de medio fondo en estudiantes de Bachillerato?

Objetivo general

Identificar las estrategias metodológicas que permitan potenciar la identificación de posibles talentos deportivos del Atletismo en la modalidad carreras de medio fondo en estudiantes de Bachillerato de la U.E Julio Viteri G. de Milagro.

Objetivos específicos

- Fundamentar teóricamente el aporte de las estrategias metodológicas para la identificación de posibles talentos deportivos del Atletismo en la modalidad carreras de medio fondo.
- Establecer la situación actual de la institución educativa para identificar los posibles talentos deportivos de atletismo en la modalidad carreras de medio fondo.
- Diseñar una propuesta didáctica que permita la aplicación de estrategias metodológicas para la identificación de posibles talentos deportivos de atletismo en la modalidad carreras de medio fondo.

Hipótesis

- El diseño de estrategias metodológicas permitiría mejorar la identificación de posibles talentos deportivos de atletismo en la modalidad carrera de medio fondo en estudiantes de Bachillerato de la UE julio Viteri Gamboa.

Para el desarrollo del estudio se empleó como parte de los métodos teóricos inductivo-deductivo, por el hecho de abordar la problemática de identificación de posibles talentos deportivos de atletismo en la modalidad carrera de medio fondo en estudiantes de Bachillerato de la UE Julio Viteri Gamboa desde la particularidad hasta llegar a la generalización de los aspectos vinculantes a la misma.

Para aquello, se empleó el análisis documental que facilitó la revisión de estudios realizados con antelación y que guardan relación con la temática abordada en la presente investigación; los mismos que se encuentran dispuestos en repositorios de revistas indexadas como Scielo, Redalyc, Dialnet, entre otros. Además, de una observación científica que parte

de la realidad educativa del centro escolar, direccionada al contexto de la enseñanza de Educación Física bajo la modalidad virtual que dispone el centro de enseñanza.

La contribución a la práctica consiste en el diseño de modelo de enseñanza aprendizaje para detectar posibles talentos deportivos de Atletismo en la modalidad carreras de medio fondo en estudiantes de bachillerato de la U.E. Julio Viteri G. de Milagro, el mismo que se ajuste a la modalidad a distancia que se plantea como parte de las medidas de bioseguridad generada por la emergencia sanitaria del Covid-19.

Capítulo 1 Marco Teórico

1.1. Fundamentación pedagógica

1.1.1. Estrategias

Para Contreras (2013) el término estrategia, es empleado en diversos ámbitos convirtiéndose en una terminología muy generalizada. Sin embargo, la define como la conjunción de una multiplicidad de opciones, acciones y caminos que permiten la toma de decisiones para obtener un fin específico. Por lo tanto, estas pueden ser analizadas desde el punto de vista de la sostenibilidad y el direccionamiento, donde se establecen objetivos generales y específicos que facilitan la obtención de los mejores resultados a partir de la implementación de los recursos que se posee.

El autor asegura que existe la probabilidad que las estrategias se enfoquen en los niveles de competitividad y el entorno, y es ahí donde se establece su relevancia por el hecho de permitir al individuo aprender y adaptarse a los cambios en forma más rápida que sus competidores (Contreras, 2013). En este sentido, se puede asegurar que esta terminología facilita la innovación al tratar de modificar las acciones que se realizaban de manera tradicional y lograr optimizar los resultados en un tiempo prudencial.

La palabra estrategia se ha empleado en diversos campos, desde el ámbito militar, político, administrativo, económico, religioso, cultural, educativo, entre otros y, en cada uno de ellos, se ha posicionado de tal forma que se convierte en un referente para la generación de cambios y acciones que permiten mejorar los resultados de cualquier actividad, tomando en consideración los objetivos a los cuales se direccionan (Cajas, 2017).

1.1.2. Metodología

Para García (2013) la metodología hace referencia al agrupamiento de una diversidad de procedimientos que se basan en principios lógicos, empleados con la finalidad de alcanzar un fin específico. Por tanto, la aplicación coherente de los métodos que la conforman permite llegar a un establecido. Dela misma manera, Aguilera (2015) considera que esta se orienta en el estudio de los elementos de los métodos que la integran relacionándolos con su fundamentación, articulación, razonabilidad, utilidad práctica, procedimientos de control que permiten ser utilizados para generar cambios positivos en el accionar de una actividad en particular.

En este sentido, la metodología permite incursionar con un mayor grado de eficiencia en la implementación de los métodos; es decir, que éstos adquieren ventajas para alcanzar los objetivos, teniendo como punto de partida el análisis del contexto en el que se va a aplicar, cuya aplicación debe hacerse de manera coherente y racional tanto de los procedimientos como de las técnicas (Leinonen & Durall, 2014).

1.1.3. Estrategias Metodología

Para Vergara & Cuentas (2015) las estrategias metodológicas representan aquellos procesos que permiten la selección, coordinación y aplicación de un conjunto de habilidades para generar cambios en un campo específico del quehacer diario del ser humano. En el ámbito educativo, estas representan la posibilidad de poder plasmar las pautas de las teorías pedagógicas por parte del docente, donde se consideran las técnicas y pasos que se ponen en marcha para que los educandos adquieran determinados aprendizajes, fijando las pautas de intervención del educador en el proceso enseñanza-aprendizaje (Castillo, 2014).

Es así, como las estrategias metodológicas se convierte en un sistema de acciones o aglutinamiento de actividades de manera organizada y planificadas por el docente con la finalidad de generar el aprendizaje de los educandos y promover el desarrollo de las competencias básicas (Argudo, 2017). Por tanto, el educador debe tener presente el fin educativo que le permita plantear una propuesta pedagógica que promueva en los estudiantes el interés y motivación para aprender (Fernández, 2016).

1.1.3.1 Clasificación de las estrategias metodológicas.

1.1.3.1.1 Clase expositiva interactiva.

Se encarga de transmitir conocimientos y activar los procesos cognitivos. Cumple la finalidad de facilitar información organizada, a la vez que activa procesos cognitivos. la alternancia de la exposición con actividades cortas por parte de los estudiantes, deja de lado la pasividad muchas veces presente en la toma de apuntes (Dirección de desarrollo curricular y docente, 2018).

1.1.3.1.2 Resolución de ejercicios y problemas.

Se refiere a actividades de aprendizaje en las que se solicita a los estudiantes que ejerciten rutinas, apliquen fórmulas o algoritmos, procedimientos para transformar la

información disponible e interpretar resultados. Suelen utilizarse después de un número de clases expositivas interactivas. El docente es el encargado de disponer posterior a una o dos clases para ejercitar conocimientos, aplicar la teoría o reflexionar (Mora, 2014).

1.1.3.1.3 Estudio de casos.

Esta estrategia permite que el estudiante aprenda a través del análisis de casos reales o simulados. Por tanto, logra desarrollar capacidades complejas, sean éstas cognitivas como interpersonales. Es decir, facilita el trabajo en equipo, mejora la comunicación oral y escrita, incrementa la creatividad; así, como la toma de decisiones (Dirección de desarrollo curricular y docente, 2018).

1.1.3.1.4 Aprendizaje basado en problemas.

Para Palta (2013) el aprendizaje basado en problemas (ABP) constituye una estrategia de aprendizaje que facilita la consecución de los objetivos generados a través de acciones, interacciones recursos. Ante aquello, los estudiantes cumplen un papel activo que les permite formar parte de la metodología constructivista enfocada a dar respuesta a un problema específico mediante la realización de un proyecto que surge de un planteamiento inicial plenamente vinculado al mundo real en sus diversos aspectos.

De la misma manera Benavides & Montes (2014) considera que el Aprendizaje Basado en Problemas es una metodología de enseñanza que induce a los estudiantes a adquirir conocimientos y habilidades por medio de los procesos de investigación de tipo estructurado en el que se emplean cuestionarios complejos y auténticos que permiten generar tareas y productos específicos. Asimismo, Pinos (2015) asegura que el ABP es un método educativo efectivo que contrasta con las estrategias cognitivas empleadas en la enseñanza tradicional, especialmente en el desarrollo de la capacidad para resolver problemas de la vida real.

1.1.4. El Atletismo

Para Ogueta & García, (2016) el Atletismo hace referencia a la necesidad que tiene el individuo para correr, saltar, lanzar y hacer ejercicio. En este sentido, Monroy, Sáez, & Gallego (2016) aseguran que la actividad deportiva mejoran ciertas capacidades del ser humano, lo que puede darse a largo o corto plazo; por tanto, su aplicación es importante dentro de los contextos educativos.

El Atletismo es uno de los deportes más antiguos, el mismo que se ve representado en diversas pinturas rupestres de las primeras civilizaciones, relacionadas a las carreras o las actividades de caza, lo cual supone una relación directa con la disciplina del lanzamiento de la jabalina. Con el paso del tiempo, esta actividad ha cobrado relevancia convirtiéndose en la actualidad en un aporte para la salud, la educación y la sociedad (Rodríguez & Antón, 2016).

En Ecuador, durante la década de los 90 los amantes de la disciplina atlética realizaban sus prácticas en calles empedradas, en los alrededores de los parques y plazas de la naciente República; en este sentido, el sueño de participar en una competencia de alto nivel estaba muy lejos de concretarse, ya que no existían instituciones encargadas de su organización local, menos aún, de formar parte de una delegación que represente al país en las citas internacionales de relevancia que se generaban en el continente europeo (Idrovo & Bravo, 2017).

Fueron muchos los ideales que generaron el sueño de poder participar en una competencia internacional, tal es así, que la visión y gestión de diversos dirigentes, entrenadores y deportistas impulsaron logros significativos que permitieron a atletas como Alberto Jurado, Alberto Jarrín, Belisario Villacís, Carolina Castro, Jacinta Sandiford, Silvio Guerra, Maribel Caicedo, Jefferson Pérez, Ángela Tenorio, Jonathan Amores, entre otros, a incursionar en este tipo de eventos, saboreando la gloria y la experiencia en los juegos bolivarianos, sudamericanos, panamericanos, iberoamericanos, mundiales y juegos olímpicos (Idrovo & Bravo, 2017).

Ante aquello, la historia del atletismo ecuatoriano ubica tres momentos trascendentales: la primera participación deportiva en una cita de nivel olímpico en París en 1924; seguido por la obtención de la primera medalla olímpica el 26 de julio de 1996, por parte del cuencano Jefferson Pérez en la modalidad de marcha de 20km; y por último en convertirse en referentes de esta disciplina a nivel regional (Idrovo & Bravo, 2017).

Para Guerra (2013), los diversos hitos históricos del deporte ecuatoriano han forjado durante todo este tiempo, una imagen trascendental del país en la región y a nivel mundial, los mismos que han pasado a formar parte de las estadísticas que se perennizan los logros relevantes de cada uno de los protagonistas. Desde estas perspectivas, los registros se ubican en el año 1920, donde la disciplina atlética en el país inicia a practicarse mediante el trabajo de grupos de deportistas de Quito, Guayaquil y otras provincias, evidenciando la carencia de técnicas y materiales para su cometido (Astudillo, 2006).

Con el pasar del tiempo, los deportistas empezaron a sentir la necesidad de establecer un proceso de fogueo competitivo de carácter internacional, recibiendo en 1922 la invitación para participar en los juegos deportivos a realizarse en Brasil por conmemorarse el centenario de su independencia; convirtiéndose en el primer intento de Enrique Dorn, diplomático del Comité Olímpico Internacional (COI) por enviar la comitiva ecuatoriana al extranjero, la misma que fracasó por falta de fondos (Idrovo & Bravo, 2017).

Ante el primer intento fallido, Dorn motiva a sus coterráneos a organizarse de manera provincial y nacional, con el objetivo de unificar sus fuerzas y trabajar de una mejor manera; la idea tuvo aceptación total, y fue acogida, situándose como un hecho histórico que se generó el 25 de julio de 1922 dando origen a la primera institución plenamente constituida que contaba con un modelo internacional denominada Federación Deportiva de Guayaquil, además de la Federación Deportiva del Tungurahua en 1923 y la Liga Deportiva de Pichincha en 1924 (Idrovo & Bravo, 2017).

En 1924, las gestiones de Enrique Dorn, como miembro vitalicio del COI logran gestionar una invitación para que la delegación de Ecuador participe por primera vez en los VIII Juegos Olímpicos a desarrollarse en París. Así pues, en aquellos tiempos el país no disponía de un Comité Olímpico encargado de respaldar y garantizar el aporte de los rubros económicos que se generaban en la participación internacional de los deportistas; no obstante, el diplomático en su anhelo de ver flamear el emblema patrio en dicha competencia, procedió a emitir cartas dirigidas al Dr. Clemente Ponce, en ese entonces Ministro de Relaciones Exteriores solicitando que se ponga en conocimiento del Dr. Luis Tamayo, presidente constitucional del Ecuador las características de la cita deportiva, y a la vez, solicitar que el Estado cubra los gastos; petitorio que fue negado oficialmente aduciendo falta de recursos estatales (Comité Olímpico Ecuatoriano, 2017).

Ante lo adverso, el presidente de la Federación Deportiva de Guayaquil, Manuel Seminario solicitó las primeras afiliaciones a las federaciones de carácter internacional de atletismo, fútbol y tenis, logrando de esta manera el financiamiento necesario para solventar su viaje a París, cuya comitiva deportiva estaba conformada por los deportistas Alberto Jurado (Guayas), Belisario Villacís (Pichincha), Alberto Jarrín (Tungurahua) y Eduardo Animat Seminario como representante de prensa del diario El Telégrafo (Comité Olímpico Ecuatoriano, 2017).

En 1926, posterior a la participación de la delegación ecuatoriana en sus Primeros Juegos Olímpicos el interés de los dirigentes de la Federación Deportiva Nacional decidieron organizar un evento local, recibiendo el aporte de residentes en París para que se entregue en un campeonato de decatión, considerado en esos tiempos como la prueba más importante de atletismo premios significativos con similares características a las olimpiadas donde se acoge a varias disciplina. El evento fue denominado “Primeras Olimpiadas Nacionales” cuya realización fue el 14 de marzo del año en mención, desarrollado en la ciudad de Riobamba en la locación del estadio Olímpico Nacional.

Durante 1938, Bogotá, capital colombiana fue sede de los I Juegos Bolivarianos, donde la comitiva atlética ecuatoriana tuvo protagonismo gracias a la intervención de Luis Calderón, Carola Castro, Héctor Toscano, Segundo Cadena, entre otros. La participación de Luis Calderón Gallardo en los 10.000 y 5.000 metros permitió proclamarse campeón y vice campeón en esta cita deportiva, convirtiéndose en el primer deportista ecuatoriano en obtener una presea de oro en la historia deportiva del país (Ribadeneira, 2017).

En 1939, las gestiones realizadas por la Confederación Sudamericana de Atletismo (Consudatle) logran la organización el XI Campeonato Sudamericano de Mayores en Lima, edición que acogió por primera ocasión la participación de mujeres en sus pruebas, teniendo el debut de Jorge Philipe en pruebas de 100 m y 200 m; Jaime Freile en 100 m; Mario Quirola en 400 m; y Carola Castro en las modalidades de 100 m y 200 m., esta última destacó en la cita deportiva con un tiempo cronometrado de 12.6, correspondiente a pruebas de 100 metros plano interponiéndose a las argentinas Leila Spuhr y Julia Druskus (Idrovo & Bravo, 2017).

En el año 1940 se logró celebrar el primer Congreso Deportivo Panamericano en la ciudad de Buenos Aires-Argentina, la misma que contó con la presencia de dieciséis países, responsables de la creación del Comité Deportivo Panamericano, cuya finalidad fue organizar los Juegos Deportivos Panamericanos en dicha localidad; evento que tuvo inconvenientes por el hecho bélico acontecidos en el continente. Una vez culminada la guerra en 1945, durante los Juegos Olímpicos de Londres se llevó a efecto el Segundo Congreso Deportivo Panamericano donde se llevó a efecto la ratificación de la celebración de la cita deportiva en 1951, dando origen al evento más relevante para América y el mundo (Idrovo & Bravo, 2017).

Para intervenir en los Juegos Deportivos Panamericanos, Ecuador presentó un total de 27 atletas en cuatro disciplinas deportivas, 6 en atletismo, 12 en baloncesto, 3 de lucha y 6 de

tiro, de las cuales, sólo cuatro eran mujeres en atletismo integradas por Jacinta Sandiford, primera medallista de oro de salto de altura, con un registro de 1.45'', Carmen Mattos, Leonor Estévez y Aída Mawyin (Idrovo & Bravo, 2017).

En 1986 se llevó a efecto el Primer Campeonato Iberoamericano en la Habana-Cuba, donde sobresalieron los ecuatorianos Liliana Chalá y Rolando Vera, quienes se ubicaron terceros en los 200 metros y 10.000 metros respectivamente, logrando las primeras medallas en este tipo de competencia. De esta manera, Ecuador se ubicó octavo en el medallero general cuya tabla era liderada por el país anfitrión. A partir de aquello, Ecuador ha participado de manera ininterrumpida en cada una de sus ediciones consiguiendo en 1988 sus primeras preseas de oro en la ciudad de México por medio de las atletas Martha Tenorio en prueba de 10.000 metros llanos y Zoila Muños en la prueba de maratón (Idrovo & Bravo, 2017).

En 2015, Ecuador fue sede por segunda vez del Campeonato Sudamericano Juvenil desarrollado en la ciudad en Cuenca donde se tuvo la participación de 13 delegaciones, entre ellas Colombia, Panamá, Guayana y otros. La fiesta deportiva inició el 27 de mayo destacando, que desde primera instancia, los atletas se mostraron con el eslogan "Las medallas se quedan en casa", demostrando de esta manera el ímpetu de los deportistas locales por mantener su supremacía; teniendo excelentes participaciones como la de Bryan Revelo en 5.000 y 10.000 metros, Eduardo Espín en lanzamiento de bala, la velocista Ángela Tenorio en los 100 y 200 metros, Katherine Tisalema en los 1.500 metros llanos, y más; cerrando una jornada fructífera con la medalla de oro de José Pancho en salto con garrocha (Idrovo & Bravo, 2017).

En el contexto educativo, el Atletismo supone la adquisición de un nuevo conocimiento, la relación de los educandos con nuevos materiales que permiten la participación directa de ellos en esta experiencia de aprendizaje. Sin embargo, son varios los factores que inciden en su correcta y adecuada aplicación. Lo que implica que la práctica no se realice de la mejor manera, trayendo consigo diversos problemas asociados al desarrollo de las habilidades físicas-motoras, así como sociales y psicológica de los estudiantes. (Rodríguez & Antón, 2016)

De manera general, el Atletismo se relaciona con el arte de poder superar a los adversarios en el rendimiento de la velocidad o resistencia denominado también fondo, en distancia o en mayor altura. En este sentido, esta actividad deportiva es una de las más practicadas a nivel mundial, ya sea a nivel amateurs o profesional, donde su simplicidad y pocos medios requeridos fomentan su éxito (Rodríguez & Antón, 2016). Para la Federación

Ecuatoriana de Atletismo (2019) el Atletismo es un deporte de competición tanto individual como grupal, el mismo que se encuentra integrado por varias pruebas que permiten demostrar el desarrollo de diversas habilidades físicas y técnicas.

1.1.4.1 Modalidades y pruebas del atletismo.

Para Gómez & Valero (2013) el atletismo es una disciplina deportiva donde el individuo expresa sus habilidades de carácter motriz dispuesta en la acción de correr, saltar y lanzar de forma pura. Desde estas perspectivas, es un deporte universal que mantiene sus rasgos naturales, por el hecho de que los juegos que la integran requieren de los elementos de velocidad, resistencia, fuerzas y flexibilidad.

Ante lo expuesto, el atletismo se encarga de situar al individuo como tal frente a la naturaleza, por tanto, aspira situarse con relación a él mediante el condicionamiento de una escala de valores arbitrados por el metro y el cronómetro. En este sentido, la técnica se convierte en uno de los componentes elementales para la obtención de un logro en cualquiera de las modalidades, la misma que se origina de los resultados adquiridos de los procesos cognitivos y nerviosos del deportista, que permiten establecer una clasificación dispuestas en pruebas atléticas cíclicas, cíclicas alternadas o cíclicas rítmicas, y acíclicas (Gómez & Valero, 2013).

Bajo este contexto, la distribución de las disciplinas atléticas se dispone en función a la complejidad técnica, así lo manifiestan Gómez & Valero (2013):

- Pruebas acíclicas: saltos, lanzamientos.
- Pruebas cíclicas alternadas o rítmicas: carreras con vallas, carreas con obstáculos.
- Pruebas cíclicas: marcha, carreras lisas.

De la misma manera, el autor destaca con base en la taxonomía anterior, y considerando como punto de origen la realizada por Sebastiani (1999), una división de las pruebas atléticas comprendidas en tres bloques, donde se atiende el nivel de complejidad táctico de la misma:

- Medio componente táctico: carreras de medio fondo, carreras de fondo.
- Nulo o bajo componente táctico: carreras de velocidad y con vallas todos los lanzamientos, saltos de longitud y triple salto.
- Poco componente táctico: salto con pértiga, salto de altura.

Ante lo expuesto, se debe considerar los aspectos reglamentarios del atletismo que se centran en tres finalidades básicas: la primera de establecer el marco general de competición

con la finalidad de establecer aquellos condicionamientos que facilitan la reproducción de una competición en dos puntos extremos del mundo, muestra de aquello, la anchura de la calle, las voces de salida, así como el peso de los artefactos. Segundo, fijar los límites que la técnica no puede traspasar, determinando en primera instancia asegurar las condiciones de seguridad en la práctica y, homogenizar de la manera mejor posible la gestoformas empleadas, para promover las decisiones arbitrales referentes a la validez o nulidad de un intento, muestra de aquello, la marcha atlética, por último, el sistema de medición, con el que se asegura un mayor rigor en el registro de marcas, mediando el contraste de estos con independencia de si éstas fueron recabadas en una misma competición o distintas (Gómez & Valero, 2013).

A partir de lo expuesto, Gómez & Valero (2013) conceptualizan las disciplinas atléticas de la siguiente manera:

- Carreras lisas: medio fondo, velocidad, fondo.
- Carreras de obstáculos: obstáculos y ría, vallas.
- Saltos verticales: altura, pértiga.
- Saltos horizontales: triple, longitud
- Lanzamientos ligeros: jabalina, disco.
- Lanzamiento pesado: martillo, peso.

En la actualidad, el deporte logra ubicarse en función a los intereses de los usuarios, de manera que no siempre éste suele practicar un mismo deporte, sino en base a sus objetivos. De ahí que, los centros educativos emplean cada uno de estos instrumentos para la transmisión de conocimientos y valores, mientras que las escuelas deportivas y clubes se encargan de la consecución de las habilidades técnicas para su desarrollo en competiciones regladas (Gómez & Valero, 2013).

1.1.4.2 Pruebas de pistas.

El atletismo es considerado un deporte de competición, la misma que se puede generar entre individuos o equipos; por tanto, abarca una diversidad de pruebas que pueden realizarse en pista cubierta o al aire libre. Desde estas perspectivas, las disciplinas atléticas más relevantes pueden situarse en categorías según el aporte de Orellana & Llivichuzca (2017) en carreras, marcha, lanzamiento, y salto así, las carreras se convierten en la mayor parte de las pruebas de

la disciplina atlética, cuya variación se ubica en 50 metros liso que se realiza en pista cubierta hasta carreras de maratón, que aborda una distancia de 42,195 kilómetros.

En diversas ocasiones, las citas atléticas se realizan son efectuadas al aire libre en un estadio que dispone de una pista, cuyo piso es de ceniza, arcilla o material sintético. Por lo general, la longitud de esta es de 400 metros, con forma ovalada, dos rectas y dos curvas; de ahí que, la mayoría de lanzamientos y saltos consideradas como pruebas de campo se efectúan en la zona comprendida en el interior del óvalo. Por otra parte, se logran evidenciar disciplinas especiales, entre las que destaca el decatión ejecutada exclusivamente por hombres, que consiste en realizar cinco pruebas de pista e igual número en las de campo, mientras que el heptalón requiere de la participación femenina, y se encuentra conformada por cuatro pruebas de campo y tres carreras (Orellana & Llivichuzca, 2017).

1.1.4.2.1 Pruebas de velocidad.

Son aquellas que recorren distancias cortas, de 400 metros o inferior pero a una velocidad máxima, cuya característica es la explosividad. Estas pueden ser realizadas en pistas cubiertas o al aire libre. En este sentido, los atletas inician la prueba agachados en la línea de salida y, tras la señal de inicio emitida por un juez de salida, el competidos se lanza a la pista y corre a una máxima velocidad con dirección a la meta, por lo que es fundamental una salida rápida (Pereira, Hernández, Fernandes, & Fernandes, 2017).

Carreras de 50 metros: prueba que requiere que el atleta se agache en la línea de partida y, posterior al pistoletazo de inicio efectuado por un juez de salida, proceda a lanzarse a la pista y correr a la máxima velocidad hacia la línea de meta, por lo que es pertinente una salida rápida (Pereira, Hernández, Fernandes, & Fernandes, 2017).

Carreras de 60 metros: la salida se la realiza desde un lateral del campo, de ahí que, en esta modalidad es permitido salir de los tres tipos de salida; sin embargo, lo normal es que se salga con tacos. Por tanto, los atletas deben evidenciar una velocidad de reacción adecuada, convirtiéndose en un factor decisivo para alcanzar la meta (Pereira, Hernández, Fernandes, & Fernandes, 2017).

Carreras de 100 metros: su origen data de las disputas universitarias inglesas a mediados del siglo XIX, en las cuales no participaban mujeres, sino hasta la novena edición de los Juegos Olímpicos en Amsterdam en 1928 (Pereira, Hernández, Fernandes, & Fernandes, 2017).

Carrera de 200 metros: esta disciplina es heredada de las actividades de competencias realizadas en la antigua Grecia, guarda similitudes con la de 100 metros, sin embargo, no es lo mismo, ya que esta última el sprinter no se efectúa en la salida en línea recta, sino en curva (Pereira, Hernández, Fernandes, & Fernandes, 2017).

Carreras de 400 metros, consiste en otorgar una vuelta al estadio, donde el punto de partida empieza en la curva hasta llegar a la línea de salida. Al igual que la carrera de 200 metros, los tacos de salida no son colocados rectos por el hecho de salir en curva. Ante lo expuesto, esta disciplina demanda de una preparación de velocidad y resistencia que le permita aguantar el ritmo de la carrera. Sin embargo, este requerimiento es casi imposible, por tanto los deportistas emplean estrategias durante la participación (Pereira, Hernández, Fernandes, & Fernandes, 2017).

1.1.4.2 Pruebas de medio fondo.

Este tipo de competencia se desarrolla desde los 400 hasta los 3.000 metros. Sin embargo, las distancias más comunes son las de 800, 1500 y 3000 metros. En este sentido, estas son consideradas pruebas que se caracterizan por la combinación de la velocidad y la resistencia; además de requerir de técnicas y tácticas; así, como un gran nivel de soporte para culminarla (De La Vega et al., 2011).

Gran parte de estas competiciones se las realiza en pista, lo que asegura en todo caso una medición precisa de la distancia, asegurando igual de condiciones para los participantes; sin embargo, existe una limitante relacionada con el número de participantes que intervienen, cuando menor es la distancia, más difícil es asegurar que el corredor realiza el mismo número de metros que los demás (De La Vega et al., 2011).

Ante lo expuesto, se pueden considerar a las carreras de medio fondo como pruebas requieren del atleta el recorrido desde una distancia de 800 metros lisos hasta los 3000 metros lisos; por tanto, los deportistas deben combinar la velocidad y resistencia llegar a buen término la competencia. Desde estas perspectivas, existen récords en el mundo que destacan las participaciones excelentes de cada uno de los atletas, entre los que se encuentra:

Tabla 1.

Récords del mundo en carreras de medio fondo 800 metros lisos.

Categoría	Marca	Atleta	País	Lugar	Fecha
Masculina	1'40''91	David Rudisha	Kenia	Londres	9/08/2012
Femenina	1'53''28	Jarmila Kratochvilova	República Checa	Mónaco	26/07/1983
Femenina	1'58''43	Nadezhda Olizarenko	Rusia	Moscú	27/07/1980

Fuente: Real Federación Española de Atletismo, (2018)

Otras de las modalidades en las carreras de medio fondo, es la de 1.500 metros lisos se sitúa como una prueba relevante de la modalidad de medio fondo. A partir de aquello, surgen records mundiales y olímpicos en esta categoría:

Tabla 2.

Récords del mundo en carreras de medio fondo 1.500 metros lisos.

Categoría	Marca	Atleta	País	Lugar	Fecha
Masculina	3'26''00	Hicham El Guerrouj	Marruecos	Roma	4/07/1998
Femenina	3'50''46	Yunxia Qu	China	Pekín	11/09/1993
Masculina	3'32''07	Noah Ngeny	Kenia	Sídney	19/09/2000
Femenina	3'53''96	Paula Ivan	Rimanía	Seúl	1/10/1998

Fuente: Real Federación Española de Atletismo, (2018)

Por otra parte, la Real Federación Española de Atletismo, (2018) destaca los aspectos relevantes de la prueba de milla, la misma que proviene de Inglaterra, y cuya distancia implica

un recorrido de 1.606 metros, popularizándose en 1950 y 1960, lo que derivó en que el Comité Internacional de Atletismo la oficialice. Esta competencia se la realiza en pista o sobre asfalto, por el hecho de disputarse en circuitos urbanos.

Tabla 3.

Récords del mundo en carreras de medio fondo milla.

Categoría	Marca	Atleta	País	Lugar	Fecha
Masculina	3'43''13	Hicham El Guerrouj	Marruecos	Roma	07/07/1998
Femenina	4'12''56	Stetlana Masterkova	Rusia	Zúrich	14/08/1996

Fuente: Real Federación Española de Atletismo, (2018)

Por otra parte, en Ecuador el esfuerzo de los deportistas han marcado hechos significativos en la historia del deporte local e internacional, tal es el caso del cuencano Byron Piedra Avilés, denominado como el mejor atleta en la especialidad de medio fondo y fondo, debido a los logros alcanzados en su carrera deportiva, participando en muchos torneos de renombre mundial, entre los que destacan sus cuatro intervenciones en los Juegos Olímpicos situadas en Atenas 2004/800 metros lisos, Pekín 2008/1500 metros lisos, Londres 2012/10.000metros lisos y Río de Janeiro 2016/ maratón. Entre sus marcas profesionales según ESPN (2018), se encuentran:

- 800 m/1'46''55 (récord nacional)/Brasil, 2008
- 1500 m/3'37''88 (récord nacional)/Brasil, 2007
- 3000 m/7'47''06 (récord nacional)/Brasil, 2010
- 5000 m/13'23''72 (récord nacional)/Bélgica, 2012
- 10000 m/27'23''72 (récord nacional)/EEUU, 2011
- Media Maratón 1'02''35 New York, 2016
- Maratón 2'14''12 Río de Janeiro, 2016

Otros de los referentes ecuatorianos, es Rolando Vera, cuya trascendencia internacional ha aportado a la imagen deportiva del país en cada una de sus intervenciones; “El Chasqui de Oro” como se lo conoce, marcó un hecho histórico al ganar la carrera de San Silvestre,

disputada en Sao Paulo Brasil, en cuatro ocasiones: 1986, 1987, 1988 y 1989. De la misma manera, la atleta Marta Tenorio, oriunda de Cotopaxi, es otra de las deportistas que participaron en esta competencia, adjudicándose en 1989 el primer lugar; mientras que en la maratón de Boston, Estados Unidos se ubicaba en el cuarto puesto. Así mismo, la latacungueña Janeth Caialitín, logró posicionarse como campeona sudamericana en 1997 en la modalidad de 1500 metros planos, además de destacar como campeona universitaria en Estados Unidos en representación de la Universidad de Brigham Young, sumándose a esta lista de notables atletas Luis Tipán, ganador de cinco competencias de la carrera “Últimas Noticias” en la ciudad de Quito; la quiteña Yolanda Quimbita, campeona nacional, bicampeona sudamericana y tercer lugar en la carrera de San silvestre, 1986 forman parte de una lista significativa de deportistas que han demostrado su aporte a la disciplina atlética (Ministerio del Deporte, 2011).

1.1.4.2.3 Pruebas de resistencias o de fondo.

Las carreras de resistencias, son consideradas aquellas cuya distancia de recorrido supera los 3000 metros. En este tipo de pruebas, se prioriza la correcta gestión de la energía, así como el adecuado control de los tiempos. Dentro de esta categoría, se realizan competencias que fluctúan entre los 5000 a 10000 metros a ejecutarse en pistas de Atletismo mientras que el restante suele ejecutarse fuera, ya sea en calles o terrenos de superficie lisa. (De La Vega et al., 2011)

1.1.5. Talentos deportivos

Hablar de talento deportivo (TD), es hacer relación a la aptitud o inteligencia que tiene un individuo para ejercer o desempeñar cierta actividad (García, 2014). Por tanto, ésta suele estar asociada a la habilidad innata y la creación que puede desarrollarse a través de la práctica y el entrenamiento frecuente.

En este sentido, el talento (TL) es reconocido como una expresión de inteligencia, que se orienta a identificar y direccionar los sentimientos propios para fijar niveles de motivación, además de consolidar las relaciones de tipo social (Isidoria, Lara, Bautista Sánchez, y Vaca, 2018). Por esta razón, el TL se puede dar de manera innata o heredada con la convicción de perdurabilidad para toda la vida, sin dejar atrás la posibilidad de potenciarse a través de estudios o la práctica frecuente. En la actualidad, es evidente que el talento se convierte en un elemento relevante para el logro de una praxis deportiva, donde la identificación, detección y selección de los mismos garantizan una adecuada participación en cualquier disciplina.

1.1.5.1 Clasificación.

1.1.5.1.1 Talento de motor general.

Según Prieto (2014) este tipo de talento supone <<un nivel mayor de capacidad de aprendizaje motor>> encargado de conducir a un dominio motor más simple, seguro y rápido, así como una diversidad motriz más aplicada de carácter diferenciado. En este sentido, el individuo se encuentra en capacidad para aprender una amplia cantidad de tareas motrices que poseen un determinado nivel de dificultad.

1.1.5.1.2 Talento deportivo general.

El talento deportivo general, establece una disposición por encima de los promedios que permiten someterse a un programa de entrenamiento deportivo de alto rendimiento, con la finalidad de alcanzar el éxito en la disciplina que incursiona (Prieto, 2014).

1.1.5.1.2 Talento específico deportivo.

El talento deportivo específico, se sitúa en un contexto donde el individuo destaca en una disciplina, cuyo rendimiento es producto de su habilidad y capacidad para desenvolverse de manera óptima a los requerimientos de la competencia (Prieto, 2014).

1.1.6. Preparación física

La preparación física (PF) es considerada como parte del entrenamiento que realizan los deportistas en las diferentes disciplinas. Para ello, es necesario aprovechar al máximo todas sus aptitudes naturales y cualidades físicas obtenidas como parte de la práctica de ejercicios sistemáticos y progresivos que logran adaptar al cuerpo a un trabajo específico y tener como resultado el máximo rendimiento posible.

En efecto, varios estudios realizados con antelación, destacan la importancia de la preparación física como un elemento indispensable para el entrenamiento, que busca el buen estado de la forma en los deportistas. En este sentido, Tan, Castellanos, y Tan (2014) manifiesta que “la preparación física garantiza el dominio de las destrezas y efectividad en cada una de las competencias, así como el desarrollo básico del rendimiento deportivo” (p. 3). De hecho, en base a la PF se encuentran dispuestos los factores genéticos, así como las particularidades anatómicas, fisiológicas y psíquicas propias de las personas que permite satisfacer las necesidades requeridas por la actividad que ejecuta.

De la misma manera, Alvarado, Castillo, Esquivel, y Gómez (2014) en su estudio sobre los enfoques, métodos y sistemas de entrenamiento para la preparación física, menciona que “existen diversas actividades que permiten el entrenamiento de las cualidades físicas en las personas, las mismas que deben ser guiadas de la manera correcta para lograr el mejor desempeño deportivo” (p. 14). Así pues, el deporte, dentro de su proceso evolutivo se ha vuelto más especializado, situación que conlleva a la aplicación de diversos conocimientos científicos y la mejora del proceso de selección de los atletas. Esto hace suponer, que dichos niveles de exigencias se adhieren de manera directa a la práctica deportiva de alto rendimiento.

En la misma línea, Martínez (2014) analiza la incidencia de la preparación física en el desarrollo de las capacidades condicionales de los miembros del cuerpo policial de Imbabura. Para lo cual aplicó una metodología cualitativa, a través de la aplicación de un test físico y una encuesta, donde se demostró que la PF es un proceso consecutivo de trabajo, el mismo que desarrolla de manera óptima las cualidades físicas y psíquicas del individuo con el objetivo de alcanzar su máximo rendimiento físico.

En base a lo expuesto por los autores, se puede considerar que la preparación física orientado al entrenamiento deportivo, amerita de un proceso pedagógico especial, que se sustenta en la práctica de la actividad física, para llegar a la correcta estimulación de los procesos fisiológicos y mejora de las capacidades de las personas que lo practica. Con relación a ello, hoy en día, los criterios dentro del contexto deportivo de alto rendimiento, demandan de la elaboración de un plan de preparación física, sumándose a ello los entrenamientos de aspectos técnicos-tácticos como elementos indispensables para obtener un máximo rendimiento en la disciplina que practiquen.

Por otra parte, Rivera (2016) considera que “el entrenamiento deportivo demanda del desarrollo de un conjunto de actividades atléticas con características sistemáticas de larga duración...” (p. 7). Por ello, la preparación física se enfoca en la transformación de las funciones fisiológicas y psicológicas humana que permiten el incremento y mantenimiento del rendimiento deportivo. Por tanto, la PF se sustenta en un proceso planificado que favorezca el desarrollo de las capacidades y cualidades físicas para la práctica deportiva. Además, esta parte del tiene como objetivo el desarrollo efectivo de las cualidades motoras, velocidad, resistencia, flexibilidad y agilidad.

Según Pila et al. (2014) la Asociación Americana para la Salud, la Educación Física y la Recreación (AAHPER) a partir de 1958 lograron unificar un conjunto de criterios de valoración y prologar la batería de ítems que se establecen en cada percentiles, aplicando una ponderación específica para cada edad. De la misma manera, la ex Unión Soviética determinó la presencia de tres niveles en el proceso de detección y selección dispuesto de la siguiente manera:

Tabla 4.

Proceso de detección y selección por grupo etario. Ex Unión Soviética (1987).

Nivel	Edad de inicio	Descripción general
1. Selección básica	10 años	* Muestreos masivos * Pruebas de campo
2. Selección preliminar	Aproximadamente 18 meses posterior al nivel 1	* Pruebas deportivas de carácter específico * Progresión desde la selección básica
3. Selección final	Entre los 14 y 14 años	* Evaluaciones fisiológicas, psicológicas y antropológicas

Fuente: Pila et al. (2014)

De la misma manera, China establece un modelo de identificación similar en lo referente a la estructura, por tanto Pérez (2016) determina la presencia en tres niveles:

Tabla 5.

Proceso de detección y selección por grupo etario China (1986).

Nivel	Edad de inicio	Descripción general
Educación física en el nivel primario	A partir de los 6 años	* Muestreos masivos. * Pruebas físicas nacionales
Escuelas deportivas de tiempo libre	Hasta los 12 años	* Entrenamiento deportivo específico * Evaluación continua
Escuela deportiva residencial	En edades a partir de los 13 a 17 años	* Centro residenciales de entrenamiento élite especializado * Evaluación continua

Fuente: Pérez (2016)

1.1.7. Rendimiento físico y deportivo

Según Billat (2014) el rendimiento físico se encuentra ligado al metabolismo energético, el mismo que se genera dependiendo de la actividad deportiva, duración e intensidad inmersa en la praxis deportiva. Por consiguiente, el rendimiento deportivo debe ser visto como un accionar motriz, cuyas reglas se encuentran establecidas por la disciplina a practicar, que favorece la exposición de las potencialidades físicas y mentales del individuo.

En este sentido, el rendimiento físico se condiciona con el nivel de realización, el mismo que tiene como origen el preciso momento en que la acción optimiza la relación existente entre las diversas capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a practicar. Por tanto, los entrenamientos y competencias, al que se encuentran expuestos los corredores se ven sometidos a las variantes climáticas del medio ambiente. En esta circunstancia, los efectos negativos de estos contrarrestan el rendimiento físico de los competidores en el lapso de la ejecución deportiva.

En su efecto, la acumulación del calor en el organismo se proyecta como la principal vía de evaporación de los líquidos producidos por el sudor. Esto implica que la pérdida de agua corporal y la deshidratación disminuyen la capacidad de trabajo de un competidor. Sin embargo, diversos estudios centrados en el accionar de los corredores demuestran que la resistencia no responde adecuadamente a la pérdida de líquidos por medio del sudor, sumándose a ello la deficiente preparación física para la competencia deportiva. (Billat, 2014)

Una de las investigaciones relevantes sobre el rendimiento físico, fue la realizada por Gerstein (1990) que tuvo como objeto de observación a los participantes de la Maratón de Toronto de 1988. Donde se evidenció, que un gran número de corredores sufrieron estados de agotamiento por incidencia del calor, la misma que provocaba una deshidratación significativa que derivaba en el agotamiento y la baja del rendimiento físico de los participantes. De la misma manera, Murray (1992) logró observar durante la carrera de resistencia que los corredores que ingerían líquidos durante la misma, no lograban prevenir la deshidratación.

En concordancia con lo manifestado por los autores, el rendimiento físico y deportivo se ve condicionado por elementos internos y externos de los corredores. Sin embargo, la preparación física adecuada de los competidores es fundamental para mitigar en cierta medida dichas afectaciones. Hosokawa, Adams, Stearns, y Casa (2015) hace mención al “golpe de calor por esfuerzo (GCE) considerada como las principales causas de muerte súbita durante el deporte y la actividad física” (p.23).

Bajo este contexto, se hace una relación directa entre los condicionamientos climáticos, la preparación física y el rendimiento deportivo de los corredores para determinar la importancia de cada uno de ellos dentro de la preparación deportiva. Así pues, Alvarado et al. (2014) aseguran que al examinar eventos atléticos de larga distancia, se evidenció un nivel de incidencia de GCE alta que se produjo en una carrera de calle de 11.3 km en clima caliente. Datos que permitieron correlacionar la temperatura con el rendimiento físico y deportivo de los corredores.

Para Ogueta y García (2016) el aumento de la popularidad de la práctica deportiva implícitas en las carreras en sus diversas modalidades, la proyecta como la quinta actividad más practicada en el mundo, lo que demuestra la importancia de la preparación física y el rendimiento de los competidores. No obstante, es imprescindible conocer los factores que inciden en ellos, entre los que se encuentran los de características fisiológicas, de entrenamiento o biomecánica.

Sin embargo, diversos estudios abordan la influencia de estos factores en el rendimiento físico, así como la calidad de la preparación de los deportistas para enfrentar efectos de la distancia, entrenamiento, puesta a punto, pendiente del terreno, temperatura, aire, viento, fatiga, amplitud de las zancadas, entre otros, los mismos que repercuten en la complejidad de la carrera.

Ante lo mencionado, Sala (2018) manifiesta que “la presencia de múltiples factores pueden limitar el rendimiento de un corredor, entre ellos destacan los genéticos”. Por tanto, el consumo elevado de oxígeno, los tipos de fibras musculares pueden afectar los objetivos de la práctica deportiva de alto rendimiento. En esta misma línea, Rosales (2016) concluye en su estudio que “la falta de preparación deportiva y física para competir en carreras de fondo, son características fundamentales para los competidores amateur” (p. 5). Sin embargo, planteadas las demandas de las competencias deportivas, estos ameritan de un direccionamiento técnico-táctico que los acondicione física y emocionalmente para intervenir en una carrera de alto rendimiento.

1.1.8. Organización del proceso de selección de talentos

Según Isidoria et al. (2018) para lograr resultados deportivos óptimos, es pertinente fijar un sistema de selección de talentos, donde se evidencien elementos esenciales, entre los que se encuentran: la detección, la selección y seguimiento de los que presentan grandes capacidades y aptitudes para un deporte determinado, quienes son sometidos a una secuencia preparativa que le permita elevar su rendimiento, sin que esto signifique alterar sus etapas de desarrollo.

Para García, Antúnez, e Ibañez (2016) los procesos de selección de talentos deben ser llevados con mucha cautela para poder alcanzar los objetivos que se buscan. Es así como la organización en la identificación de talentos tiene características sistemáticas debidamente planeadas, donde los profesionales del área son los encargados de aplicar indicadores y criterios para escoger al personal que cuente con las capacidades, habilidades, tanto físicas como técnicas para desenvolverse en una disciplina específica.

1.1.9. Estructura de la detección de los talentos deportivos

Para Sánchez y Romero (2015) la estructura de la detección de los talentos deportivos deben estar basados específicamente en el análisis de las diversas categorías del rendimiento,

entre los que se encuentran la recreación y ocio; iniciación en deportes bases, rendimiento y alto rendimiento.

Así pues, la estructura de los procesos de identificación y desarrollo de los talentos deportivos deben estar ajustados a la selección básica, selección preliminar y selección final, donde se deben tener presente los indicadores necesarios para obtener el personal con las habilidades y capacidades idóneas para una participación de alto rendimiento. (Sánchez y Romero, 2015)

1.1.10. Indicadores para la detección de talentos deportivos

Según García (2014) para establecer los indicadores para una correcta selección de talentos deportivos, es pertinente agruparlos en bloques de tipo genérico comunes a todas las disciplinas, tomando en consideración los aspectos genéticos y hereditarios; estado de maduración biológica; estado de salud; aspectos morfológicos y antropométricos; potencial de desarrollo y cualidades, tanto físicas como coordinativas, características psicosociales y cognitivas.

1.2. Fundamentación Psicológica

Para Balage (2017) las habilidades de índole psicológicas tienen un protagonismo significativo y determinante en el rendimiento atlético. En este sentido, es necesario promover un adecuado entrenamiento de estas, las mismas que se relacionan con el perfil del deportista que se proyecta como confiado, motivado con buena capacidad de concentración, excelente comunicación, excelentes relaciones interpersonales y toma de decisiones.

Las actividades enfocadas a la preparación psicológica de los atletas tienden a variar según el período de entrenamiento. Es decir, que durante el período preparatorio general se fijan las condiciones básicas para la ejecución de las tareas, seguidas por la fase de preparación específica en la que el individuo busca el aprendizaje de la técnica específica que le permita el desarrollo de habilidades deportivas. En el período precompetitivo, el sujeto trata de aprender a competir. Ya en la competición, las acciones se enfocan específicamente en la fijación de la conciencia de su propio rendimiento (Balage Gea, 2017).

En lo referente a la clasificación de las habilidades psicológicas, Balage (2017) aseguran que estas se encuentran integradas por las básicas, donde incluyen los niveles de motivación de logro, auto-conocimiento, nivel de pensamiento crítico-productivo y

autoconfianza. Por otra parte, se fijan las de rendimiento, que aglutinan a las habilidades perceptivas cognitivas, foco de atención y regulación de energía. Así mismo, las de tipo de desarrollo personal donde prima el establecimiento de la identidad personal, la competencia interpersonal; mientras de las de grupo establece el liderazgo, la cohesión y la confianza del equipo como elementos relevantes que la conforman.

Para Filgueira Pérez (2015) en el rendimiento de los atletas influyen diversos factores, por lo que su interrelación determinan el grado de importancia de cada uno de ellos. En el ámbito de la Psicología Deportiva se fija la relación entre el rendimiento y la personalidad del deportista elementos esenciales que marcan el logro deportivo como un indicador integral y final de la calidad del trabajo realizado como parte del entrenamiento.

1.3. Fundamentación Pedagógica – Plan Aprendemos Juntos en casa

A partir de la presencia del Covid-19 a inicios del 2020, en Ecuador se han realizado cambios sustanciales para asegurar la permanencia y continuidad educativa en el contexto de la emergencia sanitaria. No obstante, el impacto generado por la pandemia ha ocasionado que miles de niños, niñas y adolescentes hayan tenido que abandonar sus procesos de estudios. Garantizar el cumplimiento de este derecho humano es la única vía para lograr que todos alcancen los aprendizajes significativos, se encuentren protegidos, y puedan crecer sanos, desarrollando todo su potencial físico, intelectual y emocional (MINEDUC, 2020).

Ante lo expuesto, el desarrollo de una cultura de innovación se ha convertido en uno de los desafíos más relevantes para el sistema educativo nacional. En ella reposa la calidad educativa y la extensión de una actitud positiva, dinámica y proactiva de toda la comunidad escolar hacia el progreso y mejora. Sin embargo, para alcanzar dichos logros en el ámbito de la innovación educativa, pedagógica y didáctica por parte de los docentes, requiere en primera instancia del acercamiento y comprensión del alcance de estos, y de aquellos factores que intervienen como condicionamientos básicos para su debida concreción.

En Ecuador, el cierre de las instituciones educativas ha afectado alrededor de 4.4 millones de estudiantes, según el Informe de Matrícula proporcionado por el MINEDUC (2020) durante el período 2020-2021, encontrándose que los niños, niñas y adolescentes con un elevado riesgo de vulnerabilidad, son aquellos con algún tipo de discapacidad, en

situaciones de pobreza, refugiados y migrantes que enfrentan a un conjunto de barreras en el acceso a la educación.

A manera de respuesta por la emergencia sanitaria del Covid-19, el Ministerio de Educación desarrollo el Plan Educativo “Aprendamos Juntos en Casa”, priorizando de esta manera el currículo de emergencia, además de proporcionar un Portal Educativo “Aprendamos Juntos en Casa” con alrededor de 2.800 recursos educativos y aproximadamente 1.9 millones de usuarios. A partir de esto, el plan, en conjunto con la UNESCO, UNICEF, IPANC-CAB y la OEI, el MINEDUC proporcionó opciones en el ámbito de la educación a través de la radio y televisión, denominada “Educa Contigo”, permitiendo de esta manera llegar al 93% de los hogares ecuatorianos con la oferta formativa del programa “Aprender la Tele”, sumándose a ello el diseño y difusión de las guías pedagógicas radiales que fueron transmitidas en 160 canales de tv y 1000 estaciones radiales.

Con base en lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Intercultural-LOEI, art. 30, establece los Niveles de Educación Escolarizada (Asamblea Nacional Constituyente, 2016), determinando:

- Inicial
- Básica
- Bachillerato

A partir de aquello, se toma en consideración que el desarrollo investigativo se centra en el nivel de Bachillerato General Unificado (BGU), y cuyo propósito, es brindar una preparación interdisciplinar mediante la elaboración de proyectos de vida para promover una adecuada inserción a la sociedad como seres humanos responsables críticos y solidarios, con pleno desarrollo de las capacidades, se establece como parte de los planes de estudios las asignaturas que integran el Tronco Común, distribuidos de la siguiente manera:



Plan de estudios para el nivel de Bachillerato General Unificado (BGU)

	ÁREA	ASIGNATURAS	CURSOS		
			1º	2º	3º
TRONCO COMÚN	Matemática	Matemática	5	4	3
	Ciencias Naturales	Física	3	3	2
		Química	2	3	2
		Biología	2	2	2
	Ciencias Sociales	Historia	3	3	2
		Educación para la ciudadanía	2	2	
		Filosofía	2	2	
	Lengua y Literatura	Lengua y Literatura	5	5	2
	Lengua extranjera	Inglés	5	5	3
	Educación Cultural y Artística	Educación Cultural y Artística	2	2	
	Educación Física	Educación Física	2	2	2
	Módulo interdisciplinar	Emprendimiento y Gestión	2	2	2
Horas pedagógicas del tronco común			35	35	20
BACHILLERATO EN CIENCIAS	Horas adicionales a discreción para el Bachillerato en Ciencias.		5	5	5
	Asignaturas optativas				15
	Horas pedagógicas totales del Bachillerato en Ciencias		40	40	40
BACHILLERATO TÉCNICO	Asignaturas optativas		10	10	25
	Horas pedagógicas totales del Bachillerato en Ciencias		45	45	45

Figura 1. Plan de estudios BGU. Fuente: Subsecretaría de Fundamentos Educativos Dirección Nacional de Currículo. (2016). *Plan de estudios para el nivel de Educación General Básica (EGB)*. Obtenido de Acuerdo Nro. MINEDUC-ME- 2016 -00020-A: <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/12/Modelo-malla-curricular-carga-horaria.pdf>

En consecuencia, lo dispuesto en la figura 1 ubica al área de Educación Física como una de las disciplinas a ser desarrolladas en este nivel educativo. Por tanto, el Currículo de Educación de Educación Física (2016) se encuentra estructurado por Bloques Curriculares con base en:

- Prácticas deportivas
- Prácticas Gimnásticas
- Prácticas Corporales expresivo-comunicativas
- Prácticas Lúdicas: los juegos y el jugar.



Figura 2. Bloques Curriculares. Fuente: Currículo de Educación (2016).

En consecuencia, la progresión de los Bloques Curriculares en Educación General Básica (EGB) y Bachillerato General Unificado (BGU) se desarrollan desde Preparatoria, Básica Elemental, Básica Media, Básica superior y Bachillerato (ver figura 3).

Nivel 2				Nivel 3
Educación General Básica				Bachillerato
EGB Preparatoria 1°	EGB Elemental 2°- 3°- 4°	EGB Media 5° -6° - 7°	EGB Superior 8° - 9° - 10°	1° - 2° - 3°
Prácticas lúdicas: Los juegos y el jugar				
Prácticas gimnásticas				
Construcción de la identidad corporal				
Prácticas expresivo - comunicativas				
Relaciones entre prácticas corporales y motrices y salud				
Prácticas deportivas				

Figura 3. Progresión de Bloques Curriculares. Fuente: Currículo de Educación (2016).

1.3.1. Plan Educativo “Aprendamos Juntos en Casa”

Según el MINEDUC (2020), mediante lo dispuesto en el Acuerdo Ministerial MINEDUC-MINEDUC-2020-00038-A, se logró establecer medidas, cuya intención es brindar la continuidad educativa frente a la pandemia del Covid-19, teniendo como antecedente el Decreto Ejecutivo No. 1017 de 16 de marzo de 2020, en el cual la Presidencia de la República declara el estado de excepción por calamidad pública en todo el territorio nacional con el propósito de controlar la Emergencia Sanitaria y velar por el cumplimiento de los derechos de las personas ante la pandemia.

En consonancia con el Decreto antes mencionado, la autoridad de la cartera de estado en Educación, mediante Acuerdo Ministerial No. MINEDUC-MINEDUC-2020-00020-A, ratifica la suspensión de las clases dispuestas en primera instancia por el Acuerdo Ministerial No. MINEDUC-MINEDUC-2020-00014-A en todo el territorio nacional para la totalidad de las instituciones educativas, sean estas públicas, privadas, fiscomisionales del régimen Sierra-Amazonía 2019-2020, en todas sus jornadas y modalidades (Ministerio de Educación, 2020b).

En el contexto de la emergencia sanitaria, el MINEDUC (2020) dispuso para el desarrollo de los aprendizajes el uso de los siguientes currículos:

1.3.2. Currículo Priorizado

Documento curricular encargado de delimitar los aprendizajes básicos de los estudiantes en el nivel 1 de los logros estándares de calidad educativa, su elaboración parte del Currículo Nacional 2016, en el que se dispone de las destrezas con criterio de desempeño imprescindibles que contribuyan al abordaje de conceptos esenciales, desarrollo de las habilidades, formación en el ámbito de los valores y la aplicación de la capacidad de comprensión de los educandos en los nuevos contextos (MINEDUC, 2020).

Este documento curricular sigue la misma estructura del currículo nacional 2016, donde se organizan por subniveles de Educación General Básica y Bachillerato General Unificado. Quedando en potestad de las instituciones educativas, decidir si el currículo priorizado pueda llegar hasta el nivel mesocurricular, siempre y cuando mantenga su flexibilidad, pertinencia, posibilidades de contextualización y manejo de carácter interdisciplinario (MINEDUC, 2020).

1.3.3. Currículo Priorizado para la Emergencia

Este documento curricular tiene su origen a partir del currículo priorizado. Por tanto, su organización es a través de objetivos de aprendizaje vinculados plenamente a los objetivos integradores del subnivel. Además, propone el desarrollo de las destrezas con criterio de desempeño expresadas en conceptos esenciales, habilidades de pensamiento, procedimientos, valores y enfatizando en la contención emocional (MINEDUC, 2020). Con este antecedente, el MINEDUC (2020) dio inicio al año lectivo 2020-2021 de una manera diferente, donde la virtualidad fue uno de los aspectos esenciales y diferenciadores que ameritaba de los docentes un cambio y adaptación tanto de sus estrategias como metodología.

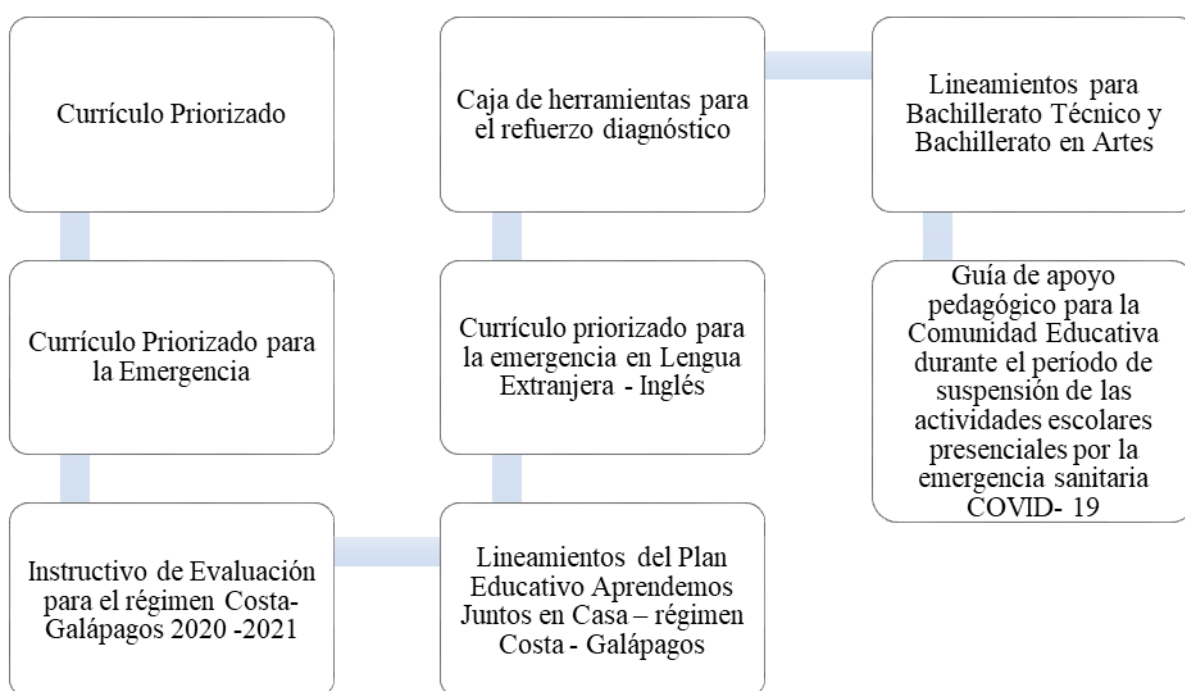


Figura 4. Plan Educativo “Aprendamos Juntos en Casa”. Fuente: (MINEDUC, 2020).

Es así, como el confinamiento ocasionado por el impacto del covid-19 y el cierre de los establecimientos educativos provocó tomar alternativas para perfeccionar la didáctica multidisciplinar, especialmente en la Educación Física direccionada desde y hacia lugares distantes. Para Pacheco et al. (2020) la Educación Física (EEFF) es elemental para el desarrollo integral del alumnado. Por tanto, se debe garantizar su impartición de forma segura y responsable, para los educadores y estudiantado, asegurando de esta manera la adquisición de las competencias básicas y contribuir al fortalecimiento de las habilidades y oportunidades de promoción en el ámbito de la salud y bienestar.

Posso Pacheco et al. (2020) asegura que la Educación Física ecuatoriana busca mejorar los niveles de autonomía de la actividad física para que pueda ser replicada en cualquier momento. Por este motivo, se debe tomar en cuenta en los escenarios virtuales los enfoques de carácter inclusivo, lúdico y de corporeidad, dispuestos en el currículo nacional de EEFF, con la propuesta de ejercicios contextualizados a las necesidades y requerimientos de los educandos y su ámbito.

Desde estas perspectivas, el Plan Educativo “Aprendamos Juntos en Casa” demandó del uso de metodologías activas y constructivistas, que parten de la diferenciación de los docentes acerca de los aprendizajes básicos imprescindibles y los aprendizajes deseables que integran el Currículo 2016, por lo que deben tener las siguientes características:

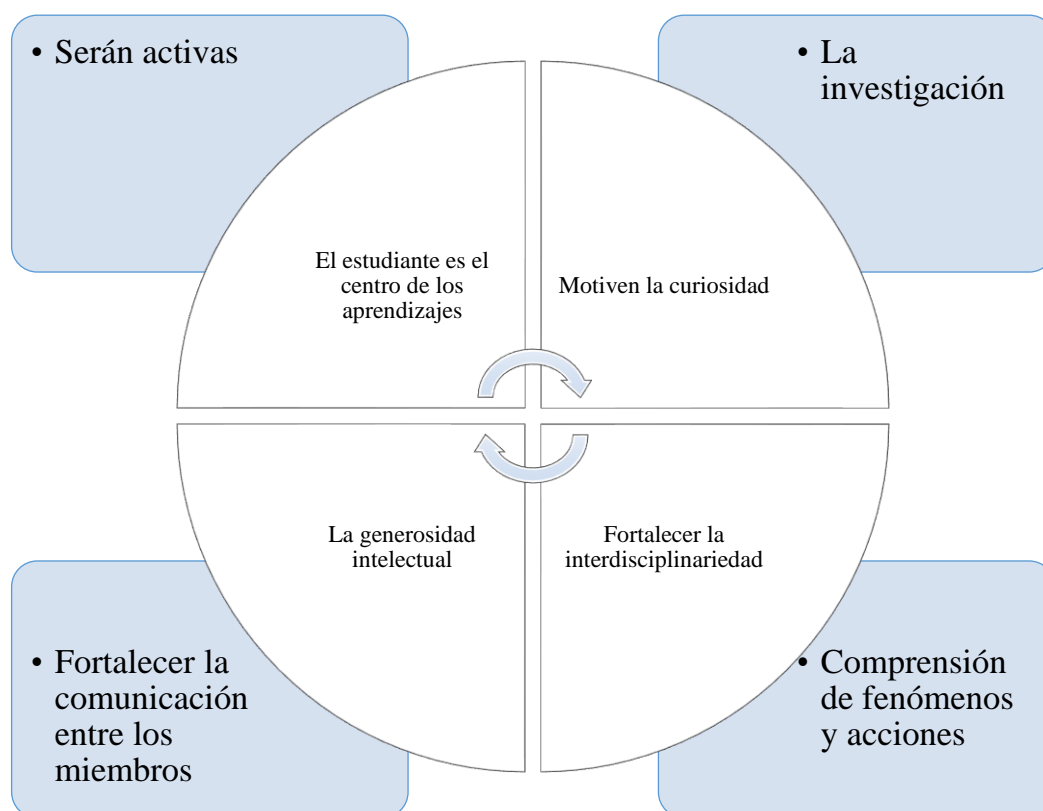


Figura 5. Plan Educativo “Aprendamos Juntos en Casa”-Metodologías. Fuente: Subsecretaría de Fundamentos Educativos (2020).

Ante lo expuesto, la enseñanza formativa en tiempos de pandemia aborda actividades pedagógicas mediante insumos, desarrollo de una óptica interdisciplinar y el diseño de actividades didácticas dispuestas en la Ficha Pedagógica que es proporcionada por los docentes, tomando como base lo dispuesto en el currículo nacional del 2016.

1.1.Fundamentación legal

El análisis documental de la investigación, permitió establecer el marco legal en el que se sustenta el presente trabajo. En este sentido, se empieza citando a la Constitución de la República del Ecuador 2008:

Sección Quinta: Educación

Art. 27.- La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008).

A partir de aquello, el Estado debe garantizar el aprovisionamiento de la infraestructura necesaria que impulse el desarrollo de la cultura física, a través de los medios y entes encargados de su plena difusión y preparación; es así, como el Ministerio de Educación-MINEDUC se convierte en el organismo responsable para la formación de docentes especialistas en el área de Educación Física, así como en la creación de espacios deportivos donde los educandos puedan desarrollar sus habilidades y capacidades deportivas.

De la misma manera, en el Título VII: Régimen del Buen Vivir; Capítulo primero: Inclusión y equidad, la Constitución de la República del Ecuador, establece:

Artículo 340, El sistema se compone de los ámbitos de la educación, salud, seguridad social, gestión de riesgos, cultura física y deporte, hábitat y vivienda, cultura, comunicación e información, disfrute del tiempo libre, ciencia y tecnología, población, seguridad humana y transporte (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008).

Así mismo, en la Sección sexta: Cultura física y tiempo libre, en su artículo 381 establece:

El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud,

formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad. El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008, p.81).

Desde estas perspectivas, es evidente que dentro de las actividades de cultura física y tiempo libre, el Estado es el encargado de proteger, promover y coordinar la cultura física inherente al deporte, la educación física y recreación, como parte de las actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de los individuos.

Por otra parte, con base en el Reglamento General a la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, Título I: Principios fundamentales, establece:

Art. 1.- Del ámbito y objeto.- Las disposiciones del presente Reglamento regularán la aplicación de la Ley del Deporte, Educación Física y la Recreación, para la adecuada utilización de la infraestructura y el desarrollo de las organizaciones deportivas en búsqueda constante y sostenida del acondicionamiento físico de toda la población, la promoción del desarrollo integral de las personas, el impulso del acceso masivo al deporte y las actividades deportivas a nivel formativo, la práctica del deporte de alto rendimiento y la participación de las personas con discapacidad, coadyuvando así al Buen Vivir (Presidencia de la República del Ecuador, 2010, p.5)

Así mismo, en su Título V: De la Educación Física: Generalidades, establece:

Art. 51.- De la educación Física.- La educación física será la herramienta utilizada por los centros educativos de todo nivel para garantizar la formación integral de la persona y el desarrollo de las capacidades y habilidades motrices propias de cada edad (Presidencia de la República del Ecuador, 2010, p.16).

Art. 52.- De los contenidos y su aplicación.- Para garantizar los objetivos que cumple la educación física en la formación integral de la niñez y juventud, se establece una carga

horaria de al menos dos horas a la semana en todas las instituciones educativas del país de enseñanza General Básica y Bachillerato (Presidencia de la República del Ecuador, 2010, p.17).

Lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Intercultural-LOEI en su artículo 2, literal w, establece:

Garantiza el derecho de las personas a una educación de calidad y calidez, pertinente, adecuada, contextualizada, actualizada y articulada en todo el proceso educativo, en sus sistemas, niveles, subniveles o modalidades; y que incluya evaluaciones permanentes. Así mismo, garantiza la concepción del educando como el centro del proceso educativo, con una flexibilidad y propiedad de contenidos, procesos y metodologías que se adapte a sus necesidades y realidades fundamentales. Promueve condiciones adecuadas de respeto, tolerancia y afecto, que generen un clima escolar propicio en el proceso de aprendizaje (MINEDUC, 2017, p.18).

CAPÍTULO 2 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. Diseño de investigación

El diseño de la investigación es descriptivo-explicativo, con base en un estudio de carácter mixto (cuantitativo-cualitativo) de cohorte transversal, que pretende establecer una metodología para la identificación de posibles talentos deportivos de atletismo en la modalidad carreras de medio fondo en estudiantes de bachillerato de la U.E Julio Viteri G. de Milagro, durante el período 2020-2021. Desde estas perspectivas, (Ruiz, 2015) enfatiza en que las investigaciones cualitativas estudian la realidad en su contexto natural, estableciendo cómo suceden con el objetivo de interpretar los fenómenos de acuerdo a los actores que participan en el mismo. Ante lo expuesto, la investigación se enfoca en analizar las metodologías y estrategias que emplean los docentes especialistas de Educación Física de la institución educativa intervenida para identificar posibles talentos deportivos de atletismo en la modalidad de medio fondo, teniendo presente que el centro escolar no logra consolidar un equipo de deportistas que promueva la participación interescolar en esta disciplina deportiva. Es por ello, que existe la necesidad de recabar información necesaria que induzca a la solución del problema; por tanto, se empleó una investigación básica con la finalidad de incrementar el conocimiento en esta área.

De la misma manera, se utilizó una investigación descriptiva con el objetivo de describir las características de los estudiantes del tercero de BGU; así, como de los docentes especialistas encargados de área de educación física. Por otra parte, se empleó una investigación documental que facilita la recolección de información mediante la revisión de libros, revistas, entre otros documentos donde se encontró información relevante para la construcción del marco teórico y legal del presente estudio. Además, se empleó una investigación exploratoria con la finalidad de dar respuesta a la problemática que gira en torno al uso de las estrategias metodológicas para la identificación de talentos deportivos en la disciplina de atletismo.

2.2. Población y muestra de estudio

2.2.1 Población

Para Suárez (2011) la población hace referencia al conjunto de individuos de carácter finito o infinito con características comunes para lo cual se establecen conclusiones como parte de una investigación. En este sentido, para el presente proceso investigativo se tomó en

consideración como parte del grupo poblacional a los estudiantes de la U.E Julio Viteri G. de Milagro, durante el período 2020-2021 con un total de 800 educandos, cuyas características se cimentan en su nivel socio-económico, por pertenecer a un estatus medio hacia abajo, denotando una diversidad marcada en sus creencias, religión, ideología, entre otros. De la misma manera, como parte de sus fortalezas se puede mencionar su predisposición para aprender y participar en actividades deportivas, especialmente en aquellas que demanda de competencias vinculadas al atletismo. Por otra parte, se incluyen los docentes especialistas en el área de educación física, y el rector de la institución.

2.2.2 Muestra

Para Suárez (2011) la muestra es el subconjunto de la población sobre el cual se recabará datos e información relevante que induzca a la solución de la problemática planteada con antelación, la misma que será representativa para su estudio. A partir de aquello, la muestra se encuentra conformada por los estudiantes del tercero de Bachillerato General Unificado, por lo que su selección es de tipo intencional, teniendo presente la finalidad del estudio.

Tabla 6.

Muestra de investigación

Descripción	Mujeres	Hombres	Total
Estudiantes 3ero BGU A	18	17	35
Estudiantes 3ero BGU B	13	22	35
Estudiantes 3ero BGU C	16	19	35
Docentes de EEFF	3	4	7
Rector	0	1	1
Total	50	63	113

Fuente: Secretaría de la U.E Julio Viteri G. de Milagro.

Ante lo expuesto, la población es considerada finita para su estudio; por tanto, es no probabilística ya que se obtuvo la participación de todos en la recolección de datos.

2.3. Técnicas e instrumentos de investigación

2.3.1 Técnicas

Como parte de las técnicas empleadas para la recolección de datos, se establece:

Observación, la misma que permitió recabar datos de manera natural durante el proceso pedagógico que se imparte en el área de educación física, especialmente en actividades relacionadas al atletismo.

Encuesta, aplicada a los estudiantes del tercero de BGU de manera online, tomando en consideración la modalidad de acompañamiento virtual que se generó durante el período 2020-2021, donde se abordaron temas referentes a la práctica de atletismo en la institución educativa.

Entrevista, permitió entablar un diálogo directo con la autoridad del centro educativo, quien proporcionó información relevante que permite destacar la importancia de mejorar las estrategias de identificación de los talentos deportivos de atletismo en la modalidad de carrera de medio fondo.

Test, se empleó como una prueba de confrontación que permitió establecer la eficacia de las estrategias empleadas por la institución educativa para identificar los posibles talentos deportivos en la modalidad carrera de medio fondo en estudiantes de Bachillerato de la U. E. Julio Viteri Gamboa de la ciudad de Milagro.

2.3.2 Instrumentos

En lo referente a la aplicación de los instrumentos destinados a la recolección de información, el estudio empleó los siguientes:

Ficha de observación no participativa a la praxis docente, la misma que evidenció el accionar pedagógico de los docentes de Educación Física de la institución Educativa, especialmente en la generación de ambientes adecuados para el desarrollo de las actividades en modalidad virtual, teniendo presente la aplicación del Plan Educativo “Aprendamos Juntos en Casa”.

Cuestionario de opciones múltiples empleado para recabar información de la práctica educativa en la asignatura de Educación Física, la misma que tuvo la participación de los estudiantes del Tercer Año de Bachillerato General Unificado. De la misma manera, se emplearon preguntas abiertas para la entrevista, donde se tuvo la participación de un experto deportivo, así como de la autoridad de la institución.

2.4. Análisis de resultados de investigación

2.4.1 Análisis del FODA Institucional en el área de Educación Física

Uno de los aspectos a considerar durante el período lectivo 2020-2021, se enfocó principalmente en la suspensión de las clases presenciales debido a la presencia de la pandemia del covid-19, donde el acompañamiento pedagógico se lo realizó mediante la virtualidad, en la que se aplicaron estrategias y metodologías multidisciplinarias dispuestas por el MINEDUC a través de las fichas pedagógicas. Ante aquello, se realiza un análisis a las fortalezas oportunidades, debilidades y amenazas de carácter institucional, enfocadas al área de Educación Física.

Tabla 7.

Matriz FODA Institucional

FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
<ul style="list-style-type: none"> • Adecuada estructura organizacional y distribución de la plana docente con base en las necesidades operativas, funcionales, indicadores competitivos institucionales. • Monitoreo constante a la gestión docente en todos los niveles y áreas del saber. • Capacitación constante de la plana docente en cursos del MINEDUC y/u otras entidades formativas tanto públicas como privadas. • Ambiente armónico adecuado para la praxis profesional y educativa. • Infraestructura adecuada para el desarrollo de las actividades de EEFF. • Dotación adecuada de los instrumentos y materiales aplicados en la práctica de EEFF. • Docentes especialistas en función al área de EEFF 	<ul style="list-style-type: none"> • Innovación a la modalidad de clases en función al Plan Educativo “Aprendamos Juntos en Casa” • Creación de ambientes virtuales para la práctica de actividades vinculadas a la EEFF. • Diseño de planificaciones curriculares adaptadas a las Fichas Pedagógicas proporcionadas por el MINEDUC para la práctica de EEFF. • Mejoramiento de las estrategias de identificación de los futuros talentos deportivos. • Potenciación de la selección o grupo de estudiantes que participan en actividades deportivas interinstitucionales. • Aplicación de estrategias interactivas para la enseñanza virtual de EEFF.
DEBILIDADES	AMENAZAS
<ul style="list-style-type: none"> • Escasa práctica de enseñanza virtual en la por parte de la plana docente en la asignatura de EEFF. • Limitado dominio de las competencias digitales docentes. • Escaso nivel de planificación y uso de estrategias metodológicas para la identificación de futuros talentos deportivos en modalidad online • Limitada disponibilidad de recursos y herramientas digitales docentes para la praxis deportiva en la disciplina de atletismo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Abandono escolar generalizado por la práctica de la enseñanza virtual. • Deterioro de los recursos y materiales de EEFF debido al no uso de las dependencias deportivas institucionales. • Limitaciones presupuestarias para el acondicionamiento de los ambientes virtuales. • Recorte de docentes debido a las disposiciones por parte del MINEDUC. • Escaso aporte presupuestario para el mantenimiento de las instalaciones de la IE

Fuente: Análisis FODA a la UE Julio Viteri Gamboa. Elaborado por: Ana Solís Acosta.

2.4.2 Análisis de la encuesta aplicada a los estudiantes del Tercero de Bachillerato de la U. E. Julio Viteri Gamboa de la ciudad de Milagro

1. Edad de los participantes.

Tabla 8.

Edad de los participantes

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	16 a 17 años	94	83,2
	> 17 años	19	16,8
Total		113	100,0

Fuente: Encuesta a estudiantes de la UE Julio Viteri Gamboa. Elaborado por: Ana Solís Acosta (2021)

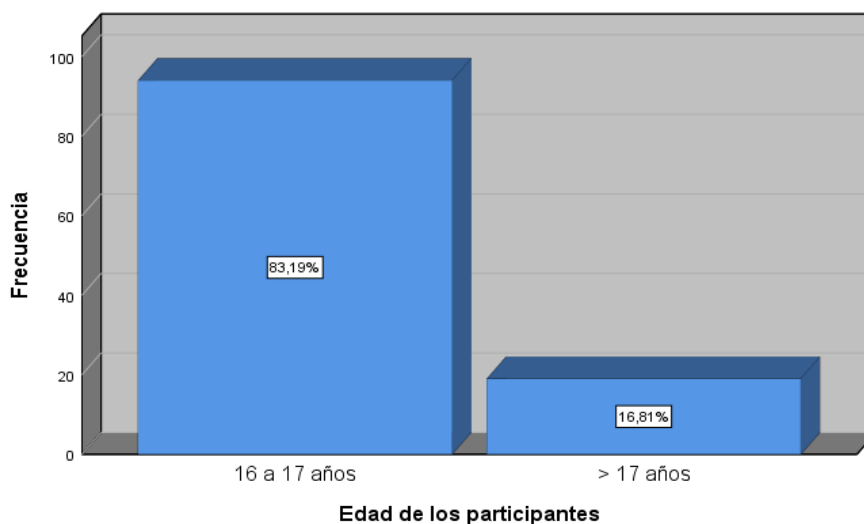


Figura 6. Edad de los participantes. Elaborado por: Ana Solís Acosta (2021).

Los resultados obtenidos demuestran que el 83,2% de los participantes en la encuesta fluctúan en edades entre 16 a 17 años; mientras que el 16,81% supera los 17 años. En este sentido, se puede notar una diversidad en relación a las edades, lo que determina en cierta parte el rendimiento físico para la práctica de atletismo en modalidad de medio fondo.

2. Sexo de los participantes.

Tabla 9.

Edad de los participantes

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Masculino	66	58,4
	Femenino	47	41,6
	Total	113	100,0

Fuente: Encuesta a estudiantes de la UE Julio Viteri Gamboa. Elaborado por: Ana Solís Acosta (2021)

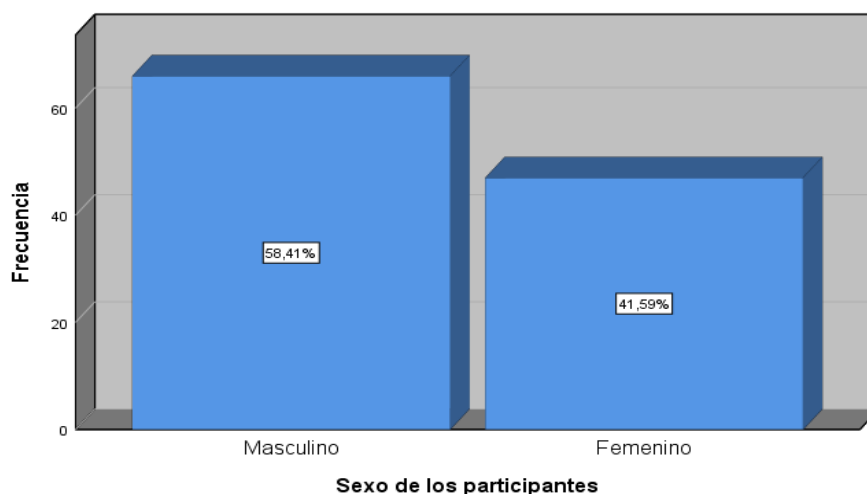


Figura 7. Edad de los participantes. Elaborado por: Ana Solís Acosta (2021).

El procesamiento de la información permitió identificar que el 58,41% de los participantes son de sexo masculino, mientras que el 41,60% son femeninos. Por tanto, se genera una intervención heterogénea en función al aporte de información que se obtuvo, la misma que determina el uso de estrategias metodológicas para la identificación de los posibles talentos deportivos en atletismo en la modalidad de medio fondo.

3. ¿Le agradan a usted las clases de Educación Física?

Tabla 10.

Percepción de los participantes en relación al agrado de las clases de Educación Física.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	En desacuerdo	2	1,8
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	32	28,3
	De acuerdo	37	32,7
	Totalmente de acuerdo	42	37,2
	Total	113	100,0

Fuente: Encuesta a estudiantes de la UE Julio Viteri Gamboa. Elaborado por: Ana Solís Acosta (2021)

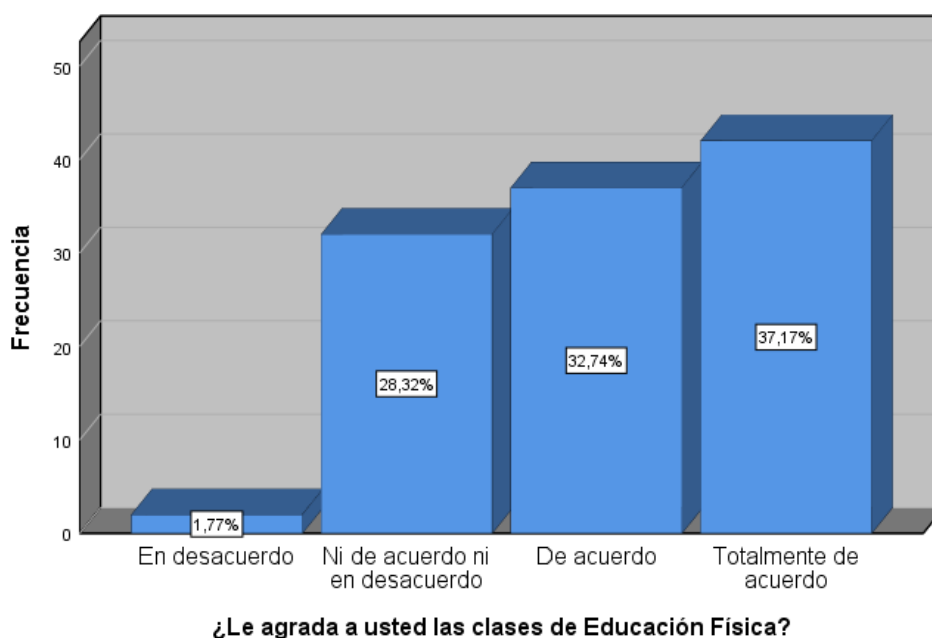


Figura 8. Percepción de los participantes en relación al agrado de las clases de Educación Física. Elaborado por: Ana Solís Acosta (2021).

Los resultados demuestran que apenas el 1,8% de los participantes están totalmente en desacuerdo del agrado de las clases de Educación Física, mientras que el 28,3% aseguran estar ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 32,7% expresa estar de acuerdo y el 37,2% totalmente de acuerdo. En este sentido, se puede evidenciar un gusto ante la práctica deportiva del 69,91% de estudiantes, situación que favorece a la innovación de las estrategias para identificar los posibles talentos deportivos en atletismo.

4. ¿Le agrada a usted la práctica de Atletismo?

Tabla 11.

Percepción de los participantes en relación al agrado de la práctica de atletismo.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	16	14,2
	De acuerdo	33	29,2
	Totalmente de acuerdo	64	56,6
	Total	113	100,0

Fuente: Encuesta a estudiantes de la UE Julio Viteri Gamboa. Elaborado por: Ana Solís Acosta (2021)

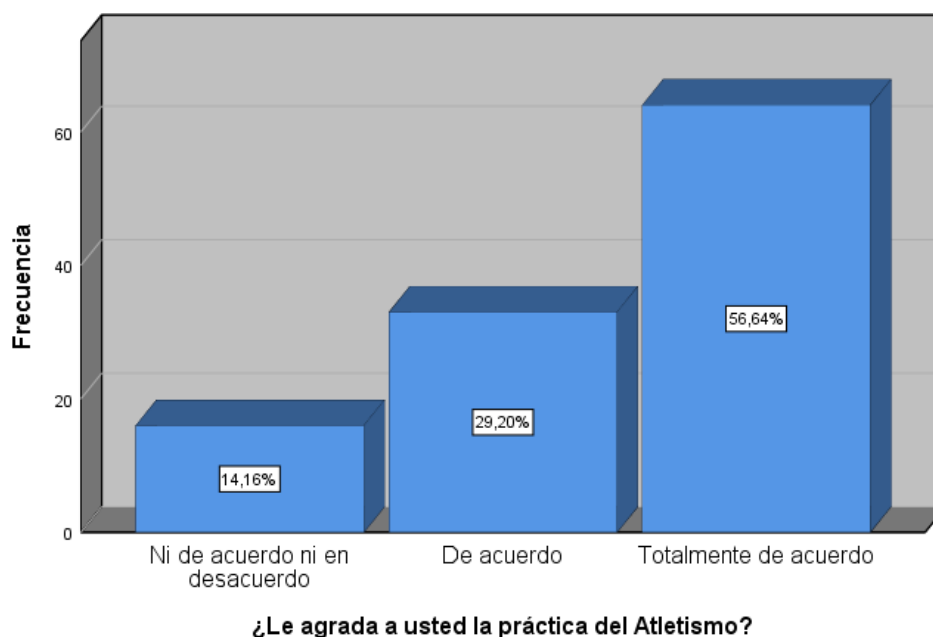


Figura 9. Percepción de los participantes en relación al agrado de la práctica de atletismo. Elaborado por: Ana Solís Acosta (2021).

El procesamiento de la información evidenció que el 14,2% de los participantes están ni de acuerdo ni en desacuerdo del agrado de la práctica de atletismo, el 29,20% expresa estar de acuerdo y el 56,6% asegura estar totalmente de acuerdo. En este sentido, se nota un 85,84% de agrado a la práctica de atletismo, situación que conlleva a mejorar las estrategias de identificación de los posibles talentos deportivos en la modalidad carreras de medio fondo.

5. ¿Sabe usted que capacidades se requiere para afrontar las pruebas físicas en las competencias de medio fondo?

Tabla 12.

Percepción de los participantes en relación al conocimiento de las capacidades que se requieren para afrontar las pruebas físicas en las competencias de medio fondo.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Totalmente en desacuerdo	32	28,3
	En desacuerdo	42	37,2
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	21	18,6
	De acuerdo	10	8,8
	Totalmente de acuerdo	8	7,1
	Total	113	100,0

Fuente: Encuesta a estudiantes de la UE Julio Viteri Gamboa. Elaborado por: Ana Solís Acosta (2021)

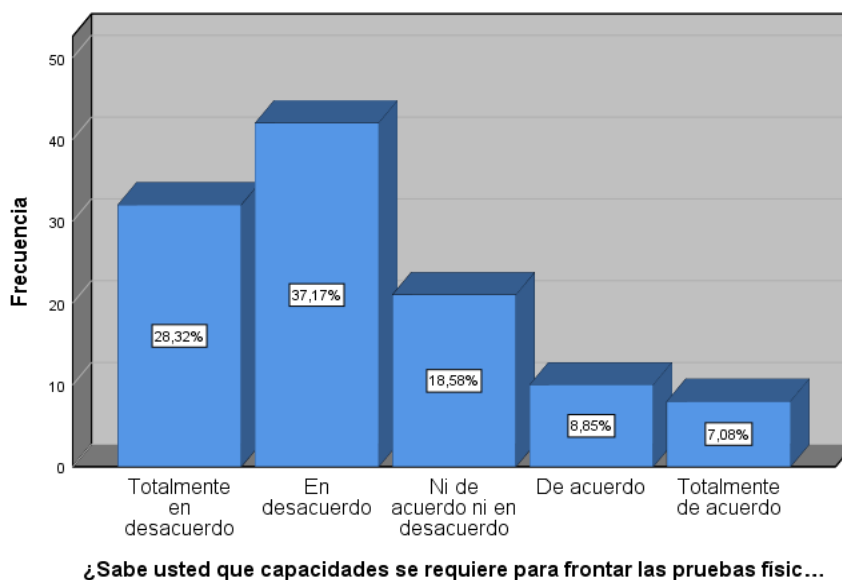


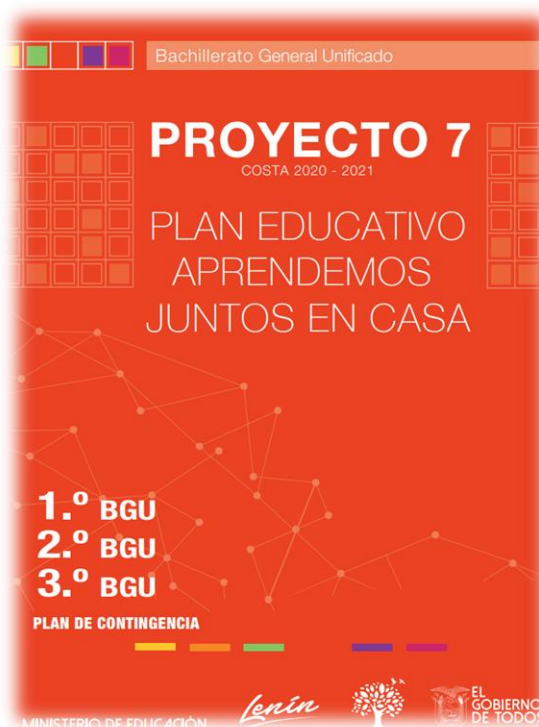
Figura 10. Percepción de los participantes en relación al conocimiento de las capacidades que se requieren para afrontar las pruebas físicas en las competencias de medio fondo. Elaborado por: Ana Solís Acosta (2021).

Los resultados demuestran que el 28,3% de los participantes están totalmente en desacuerdo que conocen de las capacidades que se requieren para afrontar las pruebas físicas en las competencias de medio fondo; mientras que el 37,2% asegura estar en desacuerdo, el 18,6% ni de acuerdo ni en desacuerdo; mientras que el 8,8% está de acuerdo y el 7,1% totalmente de acuerdo. Desde estas perspectivas, es pertinente generar una propuesta que permita atender de mejor manera el desarrollo de las capacidades físicas en los educandos.

2.5. Valoración del Plan Aprendemos Juntos en Casa por (Morales Neira , 2020)

Una de las iniciativas del Gobierno, a través de Ministerio de Educación del Ecuador (MINEDUC) como medida para garantizar la continuidad de la educación en todo el país, fue la puesta en marcha del Pla Educativo “Aprendamos Juntos en Casa”.

PLAN DE CONTINGENCIA – PLAN APRENDAMOS JUNTOS EN CASA



Fuente: Páginas de recursos educativos MINEDUC:

https://recursos2.educacion.gob.ec/wp-content/uploads/2021/01/UNSC_FP_WEB_P7_BGU_Bachillerato_20201002.pdf

Esquema de la Ficha Pedagógica

Temporalización: Desde el 01 de febrero del 2021

Curso: Tercero de Bachillerato

Edad: 17 – 18 años

La ficha pedagógica destaca un apartado con el cual se recuerda una serie de acciones que se emplea mediante el acompañamiento pedagógico realizado en casa por parte de los educandos.

RECUERDA

Se propone un proyecto mensual, relacionado con un objetivo de aprendizaje. El proyecto incluye actividades para cada semana, que podrás realizar individualmente o con el apoyo de tu familia. Te recomendamos trabajar en tu proyecto durante al menos 50 minutos diarios.

El Ministerio de Educación propone diversas actividades y/o recursos educativos, a los que puedes acceder a través del enlace <https://recursos2.educacion.gob.ec/>, programas educativos en radio y televisión (AprenderLaTele), o mediante mensajes de WhatsApp, SMS y redes sociales.

En los proyectos, las actividades planteadas para cada semana no requieren de material impreso.

Trabaja con los recursos disponibles en casa.

- Para consultar información y fortalecer tus aprendizajes, utiliza los textos escolares de este año o de años anteriores. Los textos de este año escolar los puedes encontrar en: <https://recursos2.educacion.gob.ec/textos/>
- Sigue una rutina, con horarios regulares para tus actividades de aprendizaje, y también para los juegos, la recreación, las tareas del hogar y el descanso.
- Lleva un registro de tus actividades y guarda las evidencias en tu portafolio. Este portafolio se utilizará para evaluar tu proyecto.
- Un/a docente tutor se pondrá en contacto contigo. Si no lo ha hecho, pide la ayuda de una persona adulta y comunícate con él/ella, con un directivo de la institución o con el distrito educativo.
- Realizar diferentes actividades a lo largo del día mantiene la mente y el cuerpo saludables. Esta ficha te ofrece muchas opciones para mantenerte activo y aprender al mismo tiempo.
- Si eres víctima de violencia, o conoces de algún acto violento, cuéntaselo a una persona adulta de confianza o a tu docente. Con su ayuda, llama al 911 o al 1800 DELITO (335 486) para revelar estos casos.
- Haz tu mejor esfuerzo al realizar las actividades de la cha. No olvides que las personas somos siempre distintas y aprendemos de maneras diferentes. Lo más importante es encontrar tu propia forma de aprender al hacer estas actividades.

Consejos para mantenerte saludable física y emocionalmente:

- Mantén la calma, pronto volveremos a la escuela, a los parques y compartiremos entre todos y todas.
- Recuerda que la higiene personal es muy importante para combatir el virus, lava tus manos con frecuencia y de forma adecuada.
- Mantén una alimentación saludable y realiza actividad física para que tu cuerpo y mente estén saludables.
- Es importante que te #QuedesEnCasa todo el tiempo que sea necesario. Te acompañaremos en esta nueva forma de aprender, porque sí se puede #AprenderEnCasa.
- Si es necesario que salgas de casa, recuerda utilizar siempre la mascarilla y al volver, lavarte las manos con agua y jabón.

FICHA PEDAGÓGICA DEL PROYECTO

Objetivo de aprendizaje	Los estudiantes comprenderán los aspectos más relevantes de la diversidad de la vida, a partir del estudio de su origen y su importancia. Desarrollarán retos y el compromiso de mantener ambientes sostenibles que aseguren la salud integral y la continuidad de la vida en sus diferentes formas, aplicando valores como la empatía y comunicándolos de manera oportuna.
Objetivos específicos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer el reino animal a través de fábulas, canciones y juegos matemáticos, para valorarlo y plantear acciones para su conservación y cuidado. 2. Reconocer la riqueza y la diversidad cultural y social, por medio de cuentos y escritos cortos. 3. Diferenciar las clases de plantas y promover buenos hábitos alimenticios, a través de juegos matemáticos y actividades artísticas. 4. Identificar los elementos principales de las figuras geométricas, por medio de actividades corporales, escritas, orales y gráficas, para demostrar su utilidad en las actividades económicas. 5. Demostrar imaginación, curiosidad y creatividad, a través de la elaboración del “álbum de la vida y la diversidad”, para valorar la variedad de los entornos natural, cultural y virtual, dando a conocer a su familia la importancia de su conservación, difusión y cuidado.
Indicadores evaluación	Explicita la influencia que las etiquetas sociales, los modelos estéticos, las percepciones sobre la propia imagen y los movimientos estereotipados tienen sobre la singularidad de los sujetos y la construcción de su identidad corporal (I.EF.5.7.2.).
Nombre del proyecto	Cinco acordeones del aprendizaje para un mundo mejor.

Indicaciones: En estas cinco semanas vamos a comprender que la ciudadanía mundial y la cultura de paz a través de la estrategia los acordeones de aprendizaje colocando lo más significativo de cada temática, para conocer y poner en práctica los derechos humanos, la justicia social, la diversidad, la igualdad entre todos los seres humanos y la sostenibilidad ambiental para promover un mundo y un futuro mejor.

En este proyecto, vas a crear como producto un acordeón de un color específico para cada semana, con tres divisiones. En cada una de estas colocarás los aspectos más significativos de cada uno de tus aprendizajes.

Para ello, podemos usar los siguientes recursos y materiales:

- Libros de texto de las diferentes asignaturas
- Cartón, cartulina, papelote y material reutilizado
- Témperas, lápices de color, marcadores y pinceles
- Tijeras y pegamento
- Lápiz, esfero y borrador
- Lápices de color
- Calculadora
- Juego geométrico

Recuerda que puedes utilizar todos los materiales que estén a tu alcance en el hogar. Además, respecto de los números de página referenciados en la ficha, ten en cuenta que, dependiendo del libro de texto que tengas, pueden variar levemente. Por lo tanto, fíjate además en los temas tratados para mayor precisión.

2.5.1. Actividades semana 1

Cátedras: Educación Cultural y Artística, Emprendimiento y Gestión, Educación para la Ciudadanía e Inglés.

Tema: Ventana estética

N°	Tema	Cátedra - asignatura
Actividad 1	El concepto de arte urbano	Educación Cultural y Artística
Actividad 2	Propuesta de Arte urbano	Emprendimiento
Actividad 3	Investiga tu nivel de endeudamiento	Emprendimiento
Actividad 4	Realiza una evaluación personal y familiar.	Educación para la ciudadanía.
Actividad 5	Smiling, an international language	Inglés

2.5.2. Actividades semana 2

Cátedras: Lengua y Literatura, Historia, Biología e inglés.

Tema: Ventana narrativa

N°	Tema	Cátedra - asignatura
Actividad 1	Técnicas para planificar la escritura de un texto.	Lengua y Literatura

Actividad 2	Analizar el contenido del artículo “CARTA DE SUSAN SONTAG A JORGE LUIS BORGES”	Lengua y Literatura
Actividad 3	“Tercera Revolución Industrial”	Historia
Actividad 4	Desarrollo sostenible	Biología
Actividad 5	Studying a language	Inglés

2.5.3. Actividades semana 3

Cátedras: Matemática, Física, **Educación Física** e Inglés.

Tema: Optimización de los recursos materiales y naturales

Nº	Tema	Cátedra - asignatura
Actividad 1	Lectura de artículo: “Optimizar los recursos será el principal reto ante el crecimiento exponencial de la población”	
Actividad 2	Conecta con Matemática	Matemática
Actividad 3	Concepto de luminancia	
Actividad 4	Realiza ejercicios aeróbicos: Gimnasia; baile en el confinamiento junto a la familia; Método del circuito- desarrollo de la fuerza muscular	Educación Física
Actividad 5	Yoga and Meditation	Inglés

2. 5.3.1. Actividad 4: Educación Física

Realiza ejercicios aeróbicos 3 veces a la semana durante, al menos, 30 minutos.

Varía el tipo de ejercicio durante la semana, por ejemplo: lunes: recopila un set de música de tu agrado (12 a 15 minutos) y practica unos pasos básicos de cada baile con tu familia.

Miércoles: utiliza una soga para hacer saltos, empezando por completar 100 saltos normales. Haz variantes, como: salta más rápido, salta con soga cruzada, salta hacia atrás. Procura completar entre todos 500 saltos.

Viernes: arma un saco de boxeo con un costal viejo y ropa que ya no utilices. Busca un lugar donde lo puedas colgar y pon en práctica tus dotes de boxeador. Utiliza un pequeño banco de no más de 20 cm de alto para trabajar con piernas, sube y baja del banco para golpear el saco.

Secuencia de ejercicios anaeróbicos

Te invitamos a crear una secuencia de ejercicios de fuerza. Trabaja todos los segmentos de tu cuerpo: piernas, brazos y abdomen.

Realiza los ejercicios 2 veces a la semana (martes y jueves), trabaja 30 segundos con cada ejercicio y 30 segundos de descanso, realiza de 2 a 4 series en dependencia de lo que vayas avanzando. Entre cada serie descansa 1 minuto.

Sentadillas:

Flexiona las rodillas hasta formar un ángulo de 90° y vuelve a extender, repite esto seguido hasta completar los 30 segundos.

Para evitar una mala postura, pégate a una pared.

Abdominales:

Recuéstate boca arriba y engancha tus pies en la base de algún mueble pesado que te sostenga, con las rodillas flexionadas, eleva cabeza y espalda hasta que tu pecho tope tus rodillas.

Burpees:

De pie, flexiona tus rodillas y cadera hasta que tus palmas de las manos en el piso y empuja tus piernas hacia atrás hasta que tu cuerpo quede completamente estirado.

Luego, vuelve a flexionar las rodillas y ponte de pie repite hasta completar los 30 segundos.

Cuando termines cada rutina de ejercicio, registra tu frecuencia cardiaca. Notarás que en ejercicios de larga duración (aeróbicos) las frecuencias cardíacas son más bajas que en los ejercicios de corta duración (anaeróbicos).

Trata de identificar para qué te ayudan los ejercicios aeróbicos y para qué sirven los ejercicios anaeróbicos.

Flexiones de codos:

Recuéstate boca abajo y apoyado en las palmas de tus manos y en la punta de tus pies, flexiona y extiende los codos manteniendo tu cuerpo recto, si es muy difícil puede apoyar las rodillas.

Secuencia de ejercicios anaeróbicos

Te invitamos a crear una secuencia de ejercicios de fuerza. Trabaja todos los segmentos de tu cuerpo: piernas, brazos y abdomen. **Realiza** los ejercicios 2 veces a la semana (martes y jueves), trabaja 30 segundos con cada ejercicio y 30 segundos de descanso, realiza de 2 a 4 series en dependencia de lo que vayas avanzando. Entre cada serie descansa 1 minuto.

Sentadillas: flexiona las rodillas hasta formar un ángulo de 90° y vuelve a extender, repite esto seguido hasta completar los 30 segundos. Para evitar una mala postura, pégate a una pared.



<https://bit.ly/3ihopxJ>

Abdominales: recuéstate boca arriba y engancha tus pies en la base de algún mueble pesado que te sostenga, con las rodillas flexionadas, eleva cabeza y espalda hasta que tu pecho tope tus rodillas.



<https://cutt.ly/qfMZDqZ>

Flexiones de codos: recuéstate boca abajo y apoyado en las palmas de tus manos y en la punta de tus pies, flexiona y extiende los codos manteniendo tu cuerpo recto, si es muy difícil puede apoyar las rodillas.



<https://bit.ly/3iaWT7P>

2. Investiga qué otros ejercicios puedes realizar de acuerdo con la realidad que estamos viviendo y anótalo en tu acordeón

2.5.4. Actividades semana 4

Cátedras: Filosofía, Historia, Matemática e inglés

Tema: Ventana filosófica

N°	Tema	Cátedra - asignatura
Actividad 1	Dilema ético	Filosofía
Actividad 2	Guerra Fría	Historia
Actividad 3	Probabilidades para la paz mundial	Historia
Actividad 4	Empresas desarrollo sostenible - sustentable	Matemática
Actividad 5	Do you ever respond to a post on social media?	Inglés

2.5.5. Actividades semana 5

Cátedras: Educación Física, Biología, Educación Cultural y Artística e Inglés.

Tema: Ventana experiencial

N°	Tema	Cátedra - asignatura
Actividad 1	Gestión Deportiva- Organización de eventos	Educación Física
Actividad 2	Censo poblacional	Matemática
Actividad 3	¿Qué es el grafiti?	Arte
Actividad 4	Cartel de los 5 acordeones de los aprendizajes	

2.5.5.1. Actividad 1: Educación Física

Recuerda que, para esta semana, debes elaborar un acordeón con una lámina de color naranja o con una hoja blanca de tamaño A4 que posteriormente puedes pintar de color naranja. Luego, dóblala en 3 partes como lo hiciste en las semanas anteriores.

Actividad 1

- ¿Has vivido las emociones de los campeonatos deportivos de tu barrio o provincia?,
- ¿alguien de tu familia representa a un equipo o selección nacional?, ¿te has puesto a pensar cómo se organizan los torneos deportivos de tu colegio, barrio o provincia?
- Te invitamos a investigar y organizar un evento deportivo que contribuya con la construcción de un mundo mejor mediante la convivencia armónica a través del deporte.
- ¿Cómo puedes usar las redes sociales para invitar a los equipos a participar?

1. Lee las siguientes instrucciones y completa los pasos que se deben seguir para organizar un posible evento deportivo para tu barrio o familia cuando retornemos de la cuarentena.

- Elige una disciplina deportiva (fútbol, vóley, baloncesto).
- Define si es solo para hombres, mujeres o mixto, cuántos participantes y las edades (Sub 14, Sub 15, Categoría Abierta), el lugar dónde se va a llevar a cabo el torneo y las condiciones (por ejemplo, la superficie es de césped, parquet; se realizará en un coliseo o en un estadio).
- Pon un nombre al evento, el cual debe ser creativo, original, llamativo, por ejemplo: “Campeonato familiar de fútbol post pandemia”.
- Haz una lista de los materiales y recursos que necesitarás para el campeonato para hacer un presupuesto. Por ejemplo: balones, premios, cementina, árbitros, chalecos, aguas, medicina, audio, impresiones, entre otros. Revisa hasta el más mínimo detalle.
- Escoge a los árbitros, pueden ser tus amigos y familiares. Incluye vocales que llevan
- los informes del partido o “vocalías”. Haz un formato de la hoja de vocalía para tu torneo.
- Diseña estrategias de comunicación dirigidas al público objetivo, post, invitación por correo o mensajes por WhatsApp para invitar a los posibles equipos participantes.
- Crea un reglamento básico.
- Define qué premios se entregarán.
- Coloca en el acordeón de aprendizajes la información que se pide en las siguientes preguntas: ¿Cómo elegiste el nombre del campeonato?, ¿a quién va dirigido tu torneo?, ¿de qué disciplina es tu torneo?, ¿según tus cálculos, cuánto dinero necesitas para organizar el campeonato?, ¿quiénes serán los árbitros de tu torneo?, ¿requieren experiencia?, ¿por qué?, ¿qué medios de comunicación vas a usar para informar sobre el campeonato?

Link: <https://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/escolar/planificacion-de-un-torneo-1288557.html>

COMPROMISOS

Durante el desarrollo de este proyecto, me comprometo a:

- Recordar que podemos contribuir con la construcción de un mundo mejor mediante el respeto a los derechos humanos y la convivencia armónica.
- Tomar en cuenta que podemos hacer un adecuado uso de las TIC, controlando su tiempo de uso, respetando a otros usuarios y utilizando el internet de forma segura.
- Recordar que el cuidado y la conservación de la biodiversidad constituyen nuestras principales prioridades.

AUTOEVALUACIÓN / REFLEXIÓN

Escribe tus reflexiones de las preguntas activadoras en una hoja y guárdala en tu portafolio.

- ¿Cómo hiciste el trabajo diario? Estrategias y procesos.
- ¿Qué es lo que más te ha costado?
- ¿Salió como esperabas?
- ¿Qué crees que muestra este trabajo de ti?
- De volver a hacerlo, ¿qué cambiarías?
- ¿Qué crees que has aprendido?

Fuente: Del Pozo, Montserrat. (2009). Aprendizaje Inteligente. Tekman Books. Pág. 335. Madrid, España.

DIARIO

En este tiempo es importante que registres tus sentimientos y emociones sobre lo que sucede; semana a semana, te proponemos un par de preguntas orientadoras. ¿Cómo es para ti un mundo más justo? y ¿cómo podrías contribuir a su construcción?

2.6. Innovación docente – Propuesta de (Morales Neira , Propuesta de desarrollo - orientación de temas de Educación Física en el Plan Aprendemos Juntos en Casa, 2020)

Semana	Tema del proyecto	Tema de la semana	Subtema	Estrategias metodológicas	Evaluación
1	Cinco acordeones del aprendizaje para un mundo mejor.	Bailoterapia	Selección de música- ritmo- tipo; pasos; coreografías	Salsa pasos básicos	- Autoevaluación- reflexión -Diario -Portafolio digital - Evaluación mediante una rúbrica
2		Trabajo anaeróbico - Método del circuito	Propuesta de ejercicios para el confinamiento	Ejercicios para el fortalecimiento de la zona central del cuerpo: abdominales - lumbares	- Autoevaluación- reflexión -Diario -Portafolio digital - Evaluación mediante una rúbrica
3		Bailoterapia	Selección de música- ritmo- tipo; pasos; coreografías	Música contemporánea (ritmos urbanos; gimnasia aeróbica)	- Autoevaluación- reflexión -Diario -Portafolio digital - Evaluación mediante una rúbrica
4		Trabajo anaeróbico - Método del circuito	Propuesta de ejercicios para el confinamiento	-Ejercicios para el desarrollo de los principales grupos musculares	- Autoevaluación- reflexión -Diario -Portafolio digital - Evaluación mediante una rúbrica
5		Organización de torneos	Estructura básica	-Revisión de torneos de deportes individuales – colectivos - Diseño de pequeños torneos para la comunidad -Bailoterapia -Desarrollo de la fuerza	- Presentación de un torneo deportivo -Rúbrica

CAPITULO 3 PROPUESTA

3.1. Tema

Proyecto familiar de atletismo para promover la actividad física en tiempos de Covid-19.

3.2 Introducción

El sistema educativo actual, por medio del Plan “Aprendamos Juntos en Casa” propone una serie de lineamientos que tiene como objetivo que los estudiantes continúen con sus actividades académicas desde sus hogares. En este sentido, dicho documento normativo contiene un conjunto de acciones didácticas con la cual, los docentes deben trabajar de manera conjunta para la correcta aplicación de los recursos educativos (MINEDUC, 2020).

Como parte de las metodologías, actividades y participación de los docentes en el ámbito de la emergencia, al tratarse de una propuesta en el área de la Educación Física dirigida a estudiantes de Bachillerato General Unificado, se aplicará el ámbito de la Educación Física, Deporte y recreación, y uso del tiempo libre, manteniendo el esquema estructural de las Fichas Pedagógicas que facilitan la implementación del currículo, orienta el trabajo autónomo del estudiantado, contribuye a las propuestas de los educadores para lograr afirmar los procesos de autonomía de sus educandos con base en las destrezas con criterios de desempeños integrados en el currículo priorizado para la emergencia.

La finalidad de la propuesta, es guiar a las familias y estudiantes en la ejecución y desarrollo de las actividades autónomas con mediación de los docentes, promoviendo de manera efectiva el proceso de conexión entre todos los actores del sistema educativo a partir de un proyecto familiar de atletismo que contribuya a la promoción de la actividad física en tiempos de pandemia, trabajando como eje transversal la creación de espacios y recomendaciones para incentivar, motivar e involucrara a los educandos siendo físicamente activos durante el tiempo de emergencia mediados por entornos educativos virtuales.

3.2. Objetivo

3.2.1 Objetivo General

Promover un proyecto escolar de entrenamiento de Atletismo para pruebas de medio fondo fundamentado en el Plan Aprendemos Juntos en Casa período escolar 2020 – 2021.

3.2.2 Objetivos Específicos

- Promover el desarrollo de las habilidades y capacidades motrices de los estudiantes por medio de la práctica del Atletismo para pruebas de medio fondo desde el confinamiento – aislamiento obligatorio.
- Fortalecer las relaciones en el hogar por medio del Aprendizaje Cooperativo Familiar en la ejecución del proyecto escolar, Quimestre 1 del Atletismo
- Determinar el cronograma de ejecución del proyecto escolar del quimestre 1 para los estudiantes de Tercero de Bachillerato período escolar 2021 – 2022.
- Definir la metodología de enseñanza – aprendizaje, de entrenamiento deportivo y de evaluación educativa acorde al contexto del escenario COVID - 19

3.3. Justificación

A partir de la calificación de la Covid-19 como pandemia mundial por parte de la Organización Mundial de la Salud (2020). A nivel mundial se optaron medidas enfocadas a generar un nivel de aislamiento y distanciamiento social, con la intencionalidad de disminuir los niveles de contagios e infección, especialmente en grupos vulnerables de elevados riesgos de morbilidad y mortalidad.

Desde estas perspectivas, el cierre de las Instituciones Educativas, así como la suspensión de instalaciones públicas y privadas donde se podía realizar la práctica deportiva generó un nivel de sedentarismos elevado como consecuencia del confinamiento. Ante aquello, surge la necesidad de proporcionar un material educativo que coadyuve a los actores del sistema educativo a afrontar una Educación Física virtual en tiempos de pandemia con el propósito de mantenerse físicamente activo y promover estilos saludables mediante la práctica del deporte y la actividad física a cualquier nivel, especialmente en el ámbito escolar.

El contenido de la propuesta, contribuye en el ámbito familiar la práctica del atletismo para promover la actividad física en tiempos de Covid-19, por este motivo, las actividades

diseñadas se encuentran ajustadas a un período escolar dispuesto durante el primer quimestre del régimen Costa-Galápagos 2021-2022 teniendo presente los contextos en el que se desarrolla la enseñanza y práctica de la Educación Física.

3.4. Cronograma del trabajo

Con base en el Acuerdo Ministerial No. MINEDUC-MINEDUC-2021000006-A del 22 de febrero de 2021, mediante el art. 4 se logra definir el Cronograma escolar para el período lectivo del Régimen Costa- Galápagos 2021 – 2022, teniendo como inicio para el mismo las siguientes fechas:

PRIMER QUIMESTRE: 07 de mayo- 29 de septiembre 2021 (102 día laborables).

SEGUNDO QUIMESTRE: 04 de octubre de 2021- 04 de marzo 2022 (98 días laborables)

Fuente: (Ministerio de Educación del Ecuador, 2021)

	PRIMERO					SEGUNDO							
	PARCIAL UNO	PARCIAL DOS		EXAMEN QUIMESTRAL	Proyecto DOS	PARCIAL TRES			PARCIAL CUATRO				
ENSEÑANZA- APRENDIZAJE	SEMANAS: 1-10	(Desde semana 11) Proyecto UNO	Actividades del docente (objetivo 1)			Actividades del docente (objetivo 2)	Proyecto TRES	Actividades del docente (objetivo 3)	Actividades del docente (objetivo 4)	Proyecto CUATRO	Proyecto CINCO	Actividades del docente (objetivo 5)	Actividades del docente (objetivo 6)
EVALUACIÓN	Portafolio y rúbrica	Rúbrica del proyecto	Portafolio y rúbrica		Rúbrica del proyecto Examen Quimestral	Rúbrica del proyecto	Portafolio y rúbrica		Rúbrica del proyecto	Rúbrica del proyecto	Portafolio y rúbrica		Rúbrica del proyecto
CALIFICACIÓN	ÚNICA	INSUMO 1	INSUMO 2		Examen Quimestral	INSUMO 1	INSUMO 2		INSUMO 3	INSUMO 1	INSUMO 2		Examen Quimestral
%	40%	40%		20%	40%			40%				20%	
	100%					100%							

Tabla 13.

Cronograma de actividades

Nº	Actividad	Junio	Julio
1	SEMANA 1	X	
2	SEMANA 2	X	
3	SEMANA 3		X
4	RETROALIMENTACIÓN/REVISIÓN PROYECTO		
9			

3.5. Metodología del plan de acción- desarrollo

Como parte de la metodología empleada para el desarrollo de la presente propuesta, se toma en consideración la aplicación del Aprendizaje Basado en proyectos (ABP), Trabajo Colaborativo (TC), Aprendizaje Colaborativo (AC), Constructivismo y Conectivismo. Cada una de ellas acopladas a la modalidad del Plan Educativo “Aprendamos Juntos en Casa” que implementa el MINEDUC en consonancia con la Fase 1 de la continuidad Educativa.

De la misma manera, uno de los aspectos a estar de las acciones realizadas por el Ministerio de Educación para el inicio del año lectivo 2021-2022, es la implementación del Plan Educativo Covid-19, donde se ejecuta el proceso de nivelación formativa, que consiste en un proceso de planificación y ejecución de estrategias pedagógicas que se requieren para el equiparación de las habilidades con base en las necesidades de los educandos, antes de empezar el abordaje curricular, mediante la usabilidad de las Guías de Nivelación Formativa, encargadas de orientar los procesos propios de cada educador en consideración con su contexto (MINEDUC, 2021).

La implantación de dichas estrategias de nivelación contarán con la participación de la comunidad educativa en general, donde docentes, estudiante, padres, madres o representantes legales y directivos de todos los niveles y subniveles de educación trabajarán de manera conjunta para permitir que cada educando cuente con una retroalimentación oportuna, antes de iniciar con el abordaje de tipo curricular, garantizando el derecho a una educación de calidad (MINEDUC, 2021).

Con estos antecedentes, las actividades planificadas para el proyecto familiar de atletismo para promover la actividad física en tiempos de Covid-19 se ajusta a partir de la semana siete posterior a la culminación de la Nivelación Formativa que comprende las seis semana previas, de las cuales las 2 primeras son diagnósticas y las cuatro subsiguientes de nivelación, para dar inicio a la fase curricular el 21 de junio del 2021. Ante aquello, la propuesta abarcará el primer

DATOS INFORMATIVOS

Nombre del proyecto	:	“Ganemos la carrera al COVID – 19”
Asignatura	:	Educación Física
Fecha de presentación	:	2 al 6 de noviembre de 2020
Docente	:	Ana Solís
Curso	:	Tercero de Bachillerato
Jornada	:	Matutina
Subtemas	:	atletismo/ técnica de carrera/ partida baja/ relevos/ técnica descendente de entrega del testigo

RECUERDA

- 1.- Se propone un proyecto mensual, relacionado con un objetivo de aprendizaje. El proyecto incluye actividades para cada semana, que podrás realizar individualmente o con el apoyo de tu familia. Te recomendamos trabajar en tu proyecto durante al menos 50 minutos diarios.
- 2.- El Ministerio de Educación propone diversas actividades, a las que puedes acceder a través del enlace <https://recursos2.educacion.gob.ec/>, de programas educativos en radio y televisión (AprenderLaTele), o mediante mensajes de WhatsApp, SMS y redes sociales.
- 3.- Los proyectos y las actividades planteadas para cada semana no requieren de material impreso. Trabaja con los recursos disponibles en casa.
- 4.- Para consultar información y fortalecer tus aprendizajes, utiliza los textos escolares de este año o de años anteriores.
- 5.- Intenta seguir una rutina estable, con horarios regulares para tus actividades de aprendizaje, pero también para la recreación, las tareas del hogar y el descanso.
- 6.- Lleva un registro de tus actividades y guarda las evidencias en tu portafolio. Este portafolio se utilizará para evaluar tu proyecto.
- 7.- Un/a docente se pondrá en contacto contigo. Si aún no has sido contactado por tu docente tutor/a, comunícate con él/ella, con un directivo de la institución o con el distrito educativo. El acompañamiento pedagógico y emocional es fundamental. Queremos apoyarte.
- 8.- Si eres víctima de violencia o conoces de algún acto violento, cuéntale a tu docente o a una persona adulta de confianza. Puedes llamar al 911 o al 1800 DELITO (335486) para denunciar estos casos.
- 9.- Las personas somos diversas. Adapta las actividades propuestas a tu realidad y a tus necesidades.

Consejos para mantenerte saludable física y emocionalmente:

Si sientes irritabilidad, nerviosismo o cambios en el apetito y el sueño, mantén la calma, es normal sentirse así en este tiempo de pandemia; verás que pronto volveremos a la escuela, a los parques a compartir como antes.

Recuerda que la higiene personal es muy importante para combatir el virus. Lavar tus manos con frecuencia y de forma adecuada, comer saludablemente y realizar actividades físicas te ayudarán a mantener saludable el cuerpo y la mente.

Es importante que te #QuedesEnCasa todo el tiempo que sea necesario. Te acompañaremos en esta nueva forma de aprender, porque sí se puede #AprenderEnCasa. Si es necesario que salgas de casa, recuerda utilizar siempre la mascarilla y, al volver, lavarte las manos con agua y jabón.

FICHA PEDAGÓGICA DEL PROYECTO

Objetivo de aprendizaje:	Los estudiantes comprenderán los aspectos básicos de las prácticas deportivas
Objetivos específicos:	
Indicadores de evaluación:	Participa en diferentes prácticas deportivas de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos (I.EF.5.5.1.). Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa (I.EF.5.5.3.).
Mecanismo de evaluación:	Portafolio de estudiante
Nombre del proyecto:	“Ganemos la carrera al COVID – 19”

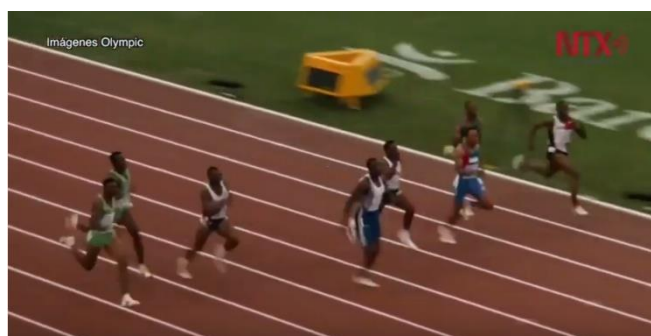
ACTIVIDAD SEMANA 1 (21 al 25 de junio)

En esta semana se trabajará los fundamentos principales para la iniciación de la práctica deportiva en atletismo de **Medio Fondo**.

Tema: Una práctica deportiva eficiente y eficaz en la virtualidad

Actividad 1: Recuperación de saberes

Observa el video [“Atletismo, un deporte fortalecido con diversas disciplinas”](#)



Reflexionemos

¿La práctica deportiva es siempre buena para la salud?

¿Hemos perdido el interés por la práctica deportiva?

¿Qué valores consideras que se adquieren con la práctica deportiva?

Actividad 2: Ejercicios de calentamiento para el entrenamiento físico diario en casa.

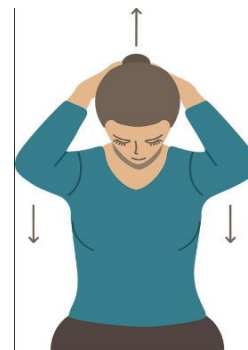
¿Sabías que...? La realización de los ejercicios de calentamientos representa una necesidad para la práctica de cualquier actividad física, cuya intensidad sea media-alta. Por tanto, esta constituye el modo de preparar los músculos para el esfuerzo que se va a ejercer y se previenen posibles lesiones.

¡Empecemos!

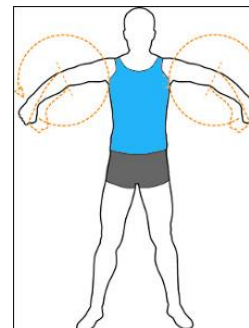
- Busca un lugar adecuado y espacioso en tu casa, de preferencia puede ser la sala o el patio.
- Si tienes una colchoneta o un pedazo de cartón, colócalo en el suelo para que te proteja y amortigüe tu peso en el mismo al momento de realizar los ejercicios.

Ejercicios de calentamiento

Estiramiento del cuello: alinear la cabeza con la columna y realizar, lentamente para evitar mareos, varias series de movimientos, primero hacia atrás y hacia adelante hasta tocar el pecho con el mentón, y luego a un lado y al otro. Para concluir, hacer varias rotaciones completas de cuello.



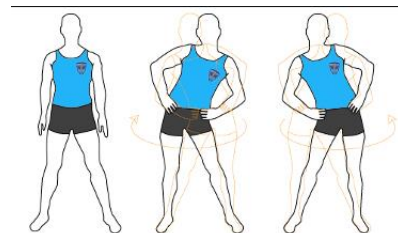
Rotación de hombros: estando parado y con la espalda derecha, girar acompasadamente los brazos extendidos hacia adelante y hacia atrás. Luego, con los brazos flexionados horizontalmente hacer girar los hombros primero hacia adelante y luego hacia atrás, de este modo se movilizan también los músculos de la zona dorsal.



Estómago y sistema digestivo: tumbarse en el suelo con los brazos extendidos y las piernas flexionadas, de modo que los talones toquen las nalgas. Una vez en esta posición, levantar las rodillas acercándolas al pecho y manteniendo la postura varios segundos. Repetir varias veces.



Cintura y zona lumbar: con los brazos en la cintura rotar el tronco a ambos lados de forma sucesiva intentando alcanzar el máximo ángulo de giro. Después de varias series, juntar las piernas y flexionar el tronco hacia adelante intentando tocar la punta de los pies con las manos.



Revisa los siguientes enlaces donde puedes conocer más del tema.

<https://youtu.be/pQaGdQnn02c>

<https://youtu.be/dHsKIVzBpow>

<https://youtu.be/IvCF26qh8wk>

- **Realiza** un video (máximo 3 minutos) con la ejecución de las actividades de calentamiento y envíalas a tu docente.

Actividad 3. Ejercicios de calentamiento con cardio

Observa el video [“Ejercicios de calentamiento con cardio”](#) con la finalidad de activar los conocimientos y promover tu participación en la ejecución de las rutinas de calentamiento que se encuentran en el mismo. Recuerda que en tiempo de pandemia es necesario continuar con las actividades físicas para el bienestar de nuestra salud.

Recopila un segmento musical de tu agrado (12 a 15 minutos) con el propósito de crear un video que lo compartirás con tus compañeros durante tu acompañamiento virtual. Recuerda que es importante que las rutinas empleadas en las mismas salgan de tu imaginación y creatividad, y de esta manera aportarás a que tus familiares te acompañen durante la práctica.

ACTIVIDAD SEMANA 2 (28 de junio al 2 de julio)

En esta semana se trabajará los fundamentos principales para la iniciación de la práctica deportiva en atletismo de **Medio Fondo**.

Tema: Acondicionamiento físico general

Actividad 1: Ejercicios de calentamiento

Observa el video [Calentamiento previo](#)

Uno de los aspectos a considerar en la actualidad, es la escasa preparación física que se está teniendo en los hogares a partir de la suspensión de las actividades presenciales, especialmente en los centros educativos. Es por ello, que para continuar con el adiestramiento para las carreras de atletismo en la modalidad de medio fondo vamos a empezar con un calentamiento breve.



Actividad 2: Ejercicios de auto cargas (circuito de Oberón).

¿Sabías que...? El entrenamiento en circuitos representa una de las estrategias esenciales que permite al individuo quemar calorías de manera efectiva. Se trata de ejercicios, ideales para estimular el metabolismo y trabajar con todas las partes del cuerpo bajo la metodología del **circuito de Oberón** pero adaptada a la modalidad virtual y el contexto de vuestros hogares.

¡Empecemos!

La actividad se basa en la realización de 10 ejercicios de auto-cargas, es decir con el propio peso corporal, intercaladas con breves carreras que se las pueden realizar en el interior de

la casa (sala) o en el exterior de la misma (patio), tomando en consideración que el escenario puede estar ajustado a la realidad de cada escolarizado.

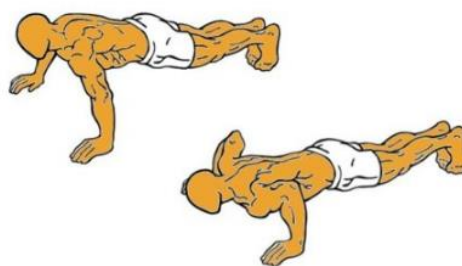
Este tipo de entrenamiento ayuda a la preparación física de corredores de fondo, pero no es exclusiva de ellos, sino que puede ser adaptada para cualquier tipo de personas que no posean un impedimento físico. Para aquello, se tienen que tener las siguientes instrucciones iniciales:

- Se utilizará el propio peso corporal.
- Intercalados con breves carreras que serán adaptada de la versión original del circuito de Oberón.
- No existe recuperación entre carreras y los ejercicios.

Realización de los ejercicios

Corre 5 minutos + 10 fondos de brazos: Debes

fijar un punto de partida en el sitio que hayas elegido para realizar la actividad (sala-patio). A partir de aquello empezaras con una corrida suave y prolongada, puede ser alrededor del área o en secciones de ida y regreso alternado durante 5 minutos. Una vez completado el tiempo procederás a realizar 10 flexiones de fondos de brazos a un ritmo aceptable.



Corre 5 minutos + 20 Zancadas alternas con salto:

Culminado los fondos de brazos, sin parar debes continuar con corrida suave y prolongada durante 5 minutos adicionales. Una vez completado el tiempo procederás a realizar 20 zancadas alternas con salto, se sugiere 10 con cada pierna.



Corre 5 minutos + 20 abdominales: Culminada las zancadas alternas, sin parar debes continuar con corrida suave y prolongada durante 5 minutos adicionales. Una vez completado el tiempo procederás a realizar 20 abdominales completas.



Corre 5 minutos + 20 multisaltos con piernas juntas: Culminada las abdominales, sin parar debes continuar con corrida suave y prolongada durante 5 minutos adicionales. Una vez completado el tiempo procederás a realizar 20 multisaltos con piernas juntas.

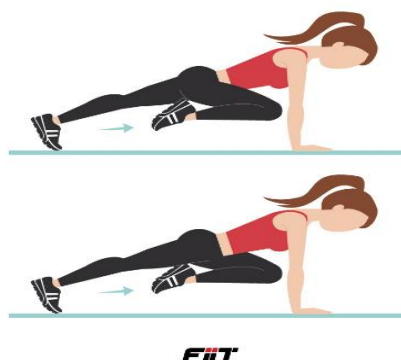


Corre 5 minutos + 30 lumbares: Culminado los multisaltos, sin parar debes continuar con corrida suave y prolongada durante 5 minutos adicionales. Una vez completado el tiempo procederás a realizar 30 lumbares para cada pierna de manera alternada.



Corre 5 minutos + 20 rodillas al pecho alternas:

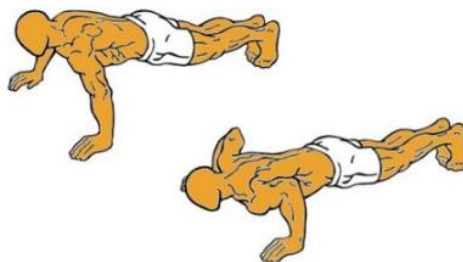
Culminado los lumbares, sin parar debes continuar con corrida suave y prolongada durante 5 minutos adicionales. Una vez completado el tiempo procederás a realizar 20 rodillas al pecho alternas.



FIT

Corre 5 minutos + 10 fondos de brazos:

Culminada las rodillas al pecho alternadas, sin parar debes continuar con corrida suave y prolongada durante 5 minutos adicionales. Una vez completado el tiempo procederás a realizar 10 fondos de brazos.

**Corre 5 minutos + 10 rodillas al pecho con**

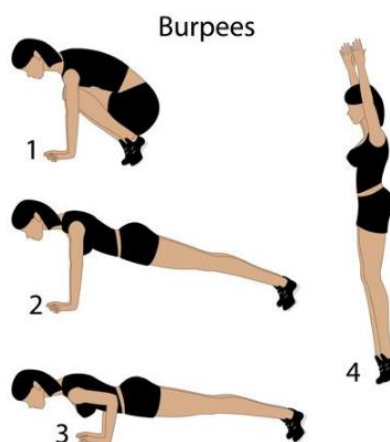
piernas juntas: Culminado los fondos de brazo, sin parar debes continuar con corrida suave y prolongada durante 5 minutos adicionales. Una vez completado el tiempo procederás a realizar 10 rodillas al pecho con piernas juntas.

**Corre 5 minutos + 20 abdominales:**

Culminada las rodillas al pecho con piernas juntas, sin parar debes continuar con corrida suave y prolongada durante 5 minutos adicionales. Una vez completado el tiempo procederás a realizar 20 abdominales.

**Corre 5 minutos + 10 saltos a 4 tiempos:**

Culminada las abdominales, sin parar debes continuar con corrida suave y prolongada durante 5 minutos adicionales. Una vez completado el tiempo procederás a realizar 10 saltos a cuatro tiempos (burpees).



Revisa los siguientes enlaces donde puedes conocer más del tema.

<https://www.youtube.com/watch?v=TJWWH0qX1-s>

- **Realiza** un video (máximo 5 minutos) con la ejecución de las actividades de calentamiento y de Ejercicios de auto cargas (circuito de Oberón).
- **Crea un Canal de YouTube**, súbelo y compártelo con tus compañeros de clases y docente.

ACTIVIDAD SEMANA 3 (5 al 9 de julio)

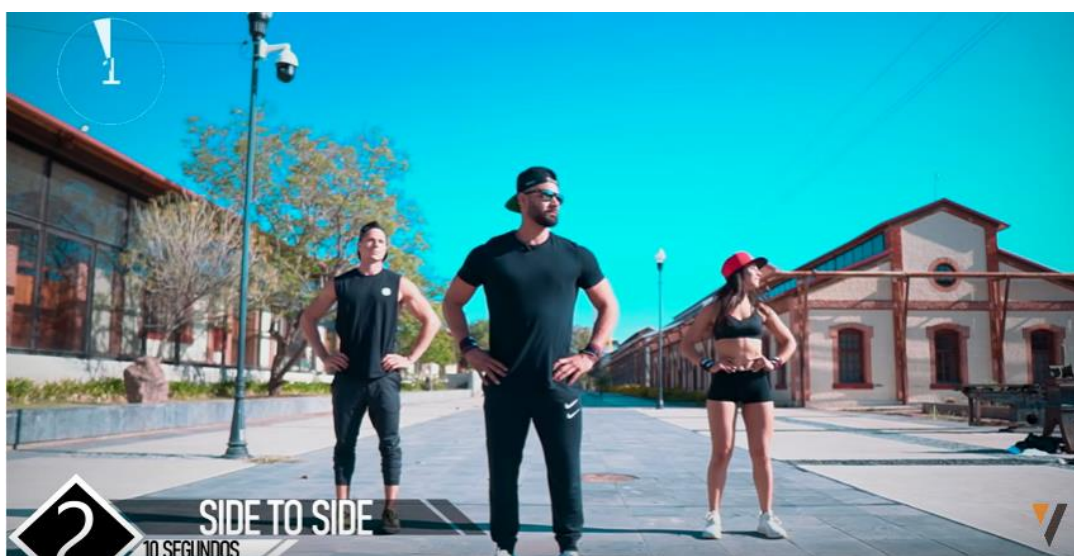
En esta semana se trabajará los fundamentos principales para la iniciación de la práctica deportiva en atletismo de **Medio Fondo**.

Tema: Acondicionamiento de velocidad

Actividad 1: Calentamiento en casa.

Observa el video [Calentamiento previo](#)

El calentamiento ante de las actividades deportivas se convierte en uno de los elementos más importantes que se deben considerar para garantizar el desarrollo de las mismas. Hoy en día, cuando hemos aumentado nuestro sedentarismo necesitamos incrementar la frecuencia deportiva. Te invitamos a observar el siguiente video y prepararte ara su desarrollo.



Actividad 2: Caminar-correr caminar en casa.

¿Sabías que...? Cuando un sujeto empieza a correr, lo más relevante es enfocarse a crear un hábito de correr de manera regular. Para ello, debes asegurarte de que correr o caminar deben formar parte de tu cotidianidad. Para aquello es necesario que debas buscar un lugar cómodo y conveniente para ti, de manera que logres disfrutarlo y convertir el ejercicio en un hábito saludable, más aún, al considerar los tiempos de Covid-19 que se vive en la actualidad.

¡Empecemos!

La actividad se basa en la realización de ejercicios de caminar-correr-caminar, los mismos que pueden realizarlo en el interior de la casa (sala) o en el exterior de la misma (patio), tomando en consideración que el escenario puede estar ajustado a la realidad de cada escolarizado.

Realización de los ejercicios

Correr, cainar, correr

- Empezar a caminar de manera relajada por alrededor de 3 minutos.
- Posterior a ello empezará a trotar suave para completar 10 minutos
- Empieza a correr de manera recta y curvada hasta completar los 10 minutos.
- Al correr de manera recta debes realizarlo en un ritmo que consideres adecuado, pero no acelerado.
- Debes tener paciencia y estar conforme de tu condición física.
- De manera paulatina irás mejorando tu ritmo.



Cambios de ritmos

Para el desarrollo de este ejercicio, se debe alternar tres tipos de pasos:

1. Tu ritmo suave
2. Tu ritmo medio
3. Tu ritmo rápido

Es necesario que hagamos un calentamiento previo, para aquello de bes empezar a caminar suavemente haciendo movimiento de hombros, torso y piernas suaves alrededor de 5 minutos.

- Empieza a trotar a un paso suave hasta completar los 10 minutos.
- Posterior a ello, cambias de ritmo y lo haces con una intensidad media por el lapso de 3 minutos.
- Luego aceleramos el ritmo y corremos por 1 minuto a paso rápido, 1 minuto a paso medio y 1 minuto a paso suave, y así sucesivamente .
- Esta alternancia se la debe ejecutar 6 veces y luego se vuelve a caminar por un lapso de 5 minutos.



Revisa los siguientes enlaces donde puedes conocer más del tema.

<https://www.youtube.com/watch?v=MPzfQMxrjdQ>

- **Realiza** un video (máximo 5 minutos) con la ejecución de las actividades de calentamiento y de Caminar-correr caminar en casa.
- **Crea un Canal de YouTube**, súbelo y compártelo con tus compañeros de clases y docente.

COMPROMISOS
<p>Me comprometo a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recordar que la práctica diaria deportiva mejora y preserva la salud. • Reconocer la importancia de la práctica deportiva en tiempos de pandemia. • Fomentar una cultura deportiva en casa con el propósito de dar continuidad al entrenamiento físico de manera saludable y divertida.
AUTOEVALUACIÓN / REFLEXIÓN
<p>Escribe tus reflexiones a partir de las preguntas activadoras en una hoja y guárdalas en tu caja portafolio.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo hiciste el trabajo diario? Estrategias y procesos. • ¿Qué es lo que más te ha costado? • ¿Salió como esperabas? • ¿Qué crees que muestra este trabajo de ti? • De volver a hacerlo, ¿qué cambiarías? • ¿Qué crees que has aprendido?
DIARIO PERSONAL
<p>En este tiempo es importante que registres tus sentimientos y emociones sobre lo que sucede semana a semana. Te proponemos una pregunta que puede servir de eje de escritura:</p> <p>¿De qué manera la práctica deportiva diaria contribuye a tú salud y a la de tus familiares en tiempo de pandemia?</p>

Estudiante	Representante legal	Lic. Ana Solís Docente	Director de área

3.6. Evaluación

Como parte del proceso de evaluación, y al considerar que la ejecución del proyecto es práctico, se considerará la usabilidad de una rúbrica, en la cual se revisará un producto final en función a las tres semanas que demanda su total culminación. La cuarta semana del Primer

Parcial, se estimará para revisiones y retroalimentaciones complementarias para fortalecer la potencialidad de los ejercicios.

- Instrumento de evaluación del proyecto

LISTA DE COTEJO

		0,75 Puntos Deficiente	1 puntos Regular	1,75 puntos Bien	2,50 Puntos Muy bien	PUNTUACIÓN
CREACIÓN DEL CANAL DE DIFUSIÓN						
	-Logra de manera adecuada crear un canal de difusión (YouTube), priorizando la práctica deportiva en casa en tiempos de Covid-19.					
UNA PRÁCTICA DEPORTIVA EFICIENTE Y EFICAZ EN LA VIRTUALIDAD						
	-Reconoce y ejecuta de manera adecuada las actividades de calentamiento. Priorizando cada una de sus fases en correcta ejecución. El video proporciona claridad en la usabilidad e implementación de las mismas.					
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL						
	- Reconoce la importancia del acondicionamiento físico general. Las actividades son ejecutadas de manera correcta en su totalidad.					
ACONDICIONAMIENTO DE VELOCIDAD						
	-Ejecuta correctamente los ejercicios que integran la actividad. Logra evidenciar de manera correcta la realización del proceso físico por medio de los canales de difusión.					
Total						10 puntos

CONCLUSIONES

Al término de la investigación, se concluye:

- La afectación de la pandemia del Covid-19 obligó a los docentes del sistema educativo nacional innovar sus prácticas pedagógicas, las mismas que se tuvieron que adaptar a los entornos virtuales, así como a la limitación de los recursos y materiales para la práctica deportiva en estos contextos. Por tanto, la enseñanza de la Educación Física, así como la disciplina atlética cambiaron su metodología estrategias educativas.
- A partir de la revisión literaria, se pudo evidenciar que la práctica de atletismo en el Ecuador ha evolucionado significativamente con el pasar del tiempo. Desde estas perspectivas, el entrenamiento físico se vuelve un elemento esencial que debe ser considerado por las instituciones educativas, especialmente en el ámbito virtual.
- El análisis FODA de la institución educativa demostró una escasa práctica de enseñanza virtual en la por parte de la plana docente en la asignatura de EEFF, resultante del limitado dominio de las competencias digitales docentes. Además, de un carente nivel de planificación y uso de estrategias metodológicas para la identificación de futuros talentos deportivos en modalidad online, y por último una limitada disponibilidad de recursos y herramientas digitales docentes para la praxis deportiva en la disciplina de atletismo.

RECOMENDACIONES

- Al considerar que la praxis educativa se realiza de manera virtual como consecuencia de la pandemia del Covid-19, es necesario adaptar las actividades inherentes a la Educación Física a estos contextos, con el propósito de dar continuidad a la preparación de los deportistas, quienes tienen la necesidad de recibir un acompañamiento profesional para el fortalecimiento de sus habilidades y capacidades atléticas.
- Se recomienda aplicar la propuesta de manera conjunta con las actividades multidisciplinares, destacando como eje transversal “la práctica deportiva para el cuidado de la salud en tiempos de pandemia”, cuyo propósito pretende mitigar el sedentarismo y aportar al equilibrio socioemocional mediante la disciplina atlética.
- Es necesario fortalecer el diseño de materiales y recursos didácticos bajo la modalidad Aprendamos Juntos en Casa del MINEDUC en el área de la disciplina atlética, con el propósito de generar estrategias que faciliten la identificación de talentos deportivos en carreras de medio fondo, y de esta manera, contribuir a la continuidad y permanencia de la práctica atlética acoplada en las prácticas educativas.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguilera, R. (2015). Identidad y Diferenciación entre Método y Metodología. *Estudios Políticos*, 3(0185–1616), 81–103. <http://www.scielo.org.mx/pdf/ep/n28/n28a5.pdf>
- Alvarado Cerdas, J., Castillo Jiménez, R., Esquivel Garita, A., & Gómez Sánchez, J. (2014). *Guía Didáctica para el entrenamiento de las cualidades físicas y subcualidades físico motrices (Fuerza , Velocidad , Resistencia , Agilidad y Potencia) en futbol especializado*. [Universidad Nacional]. <https://www.repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11292/Tesis8751?sequence=1&isAllowed=y>
- Argudo, K. (2017). Estrategias metodológicas basadas en la implementación de rincones lúdicos para desarrollar la creatividad e imaginación de los niños del Centro de Desarrollo Infantil El Castillo. In *Universidad Politécnica Salesiana*. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/15170/1/UPS-CT007491.pdf>
- Asamblea Nacional Constituyente. (2016). Reglamento a la Ley Orgánica de Educación Intercultural-LOEI. *Registro Oficial No. 754 de 26 de Julio de 201*, 505, 1–116.
- Asamblea Nacional del Ecuador. (2008). Constitución de la República del Ecuador. *Registro Oficial 449 de 20 Oct. 2008*, 1–222. <http://www.ambiente.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2018/09/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador.pdf>
- Astudillo Avilés, J. A. (2006). *Lauro Historia del deporte Ecuatoriano*. <http://biblioteca.unae.edu.ec/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=58644>
- Balage Gea, G. (2017). El Entrenamiento Psicológico En Atletismo. *Revista de Cultura, Ciencia y Deporte*, 5(15), 70–71.
- Benavides, M., & Montes, M. (2014). El Aprendizaje Basado en Problemas como técnica didáctica. *Las Estrategias y Técnicas En El Rediseño*, 6, 37. <https://doi.org/10.1038/nature09979>
- Billat, V. (2014). El rendimiento deportivo. *Fisiología y Metodología Del Entrenamiento*. De

La Teoría a La Práctica, 9.

- Cajas, G. (2017). *Estrategias metodológicas socializadoras y su incidencia en el aprendizaje de números y funciones en matemáticas de los estudiantes del tercer año de Educación General Básica en el Jardín Escuela Particular “Billiken”, durante el período lectivo 2014 – 20* [Universidad de Guayaquil]. <http://repositorio.ulvr.edu.ec/bitstream/44000/1925/1/T-ULVR-1731.pdf>
- Castillo, N. (2014). *Estrategias Metodológicas que implementan las docentes para fortalecer el desarrollo del Lenguaje de un niño del nivel de Maternal del Centro de Aplicación Arlen Siu en el I semestre del 2014*. Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua.
- CEPAL-UNESCO. (2020). La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19. *Geopolítica(S)*, 11, 1.
- Comité Olímpico Ecuatoriano. (2017). *Historia del COE*. <https://coe.org.ec/index.php/organizacion/72-historia>
- Contreras Sierra, E. (2013). El concepto de estrategia como fundamento de la planeación estratégica. *Pensamiento y Gestión*, 35(1657–6276), 152–181.
- De La Vega, R., Rivera, O., & Ruiz, R. (2011). Personalidad resistente en carreras de fondo: Comparativa entre ultra fondo y diez kilómetros. *Revista de Psicología Del Deporte*, 20(2), 445–454.
- Dirección de desarrollo curricular y docente. (2018). Manual de orientaciones: estrategias metodológicas de enseñanza y evaluación de resultados de aprendizaje. *Universidad de La Frontera*, 47.
- ESPN. (2018). *Historias de vida: Byron Piedra*. https://www.espn.com.ec/espn-run/nota/_/id/6962104/historias-de-vida-byron-piedra
- Federación Ecuatoriana de Atletismo. (2019). *Atletismo tiene ‘buena nota’ en el Alto Rendimiento de Ecuador*. <https://www.eluniverso.com/deportes/2019/01/13/nota/7135517/atletismo-tiene-buena-nota-alto-rendimiento-ecuador>

- Fernández, R. F. (2016). *Estrategias metodológicas para la enseñanza y el aprendizaje de la geometría*. 87–105.
- Filgueira Pérez, Á. (2015). La caracterización del perfil del deportista de atletismo de alto nivel
The characterization of the athlete athletic high profile. *Revista de Investigación En Educación, N°*, 13(2), 219–242. <http://webs.uvigo.es/reined/>
- García Cuenca, A. (2013). *Metodologías constructivistas en las aulas de Educación Infantil*.
Universidad Internacional de La Rioja.
- García Martín, A., Antúnez, A., & Ibañez, S. (2016). Análisis del proceso formativo en jugadores expertos: validación de instrumento. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 16(1577–0354), 157–181.
- García Soler, S. (2014). *Detección de talentos deportivos*. Revista Digital EfDeportes.
<https://www.efdeportes.com/efd189/deteccion-de-talentos-deportivos.htm>
- Gómez Mármol, A., & Valero Valenzuela, A. (2013). El atletismo desde una perspectiva pedagógica. *Acción Motriz*, 11, 39–46.
- Guerra Soto, V. del P. (2013). *El Atletismo ecuatoriano cuesta arriba*. Universidad San Francisco de Quito.
- Hosokawa, Y., Adams, W. M., Stearns, R. L., & Casa, D. J. (2015). El golpe de calor en la actividad física y el deporte (versión traducida al español). *Pensar En Movimiento: Revista de Ciencias Del Ejercicio y La Salud*, 12(2), 23.
<https://doi.org/10.15517/pensarmov.v12i2.17858>
- Idrovo Suárez, V., & Bravo Calderón, M. (2017). *Historia del Atletismo Ecuatoriano* (Primera Ed).
- Isidoria Wuitar, C., Lara Caveda, D., Bautista Sánchez, A., & Vaca García, M. (2018). Estudio técnico y biomédico para detectar talentos en atletismo Technical and biomedical study to detect talents athletics. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(1), 85–94.
- Leinonen, T., & Durall, E. (2014). Pensamiento de diseño y aprendizaje colaborativo. *Comunicar*, XXI(1134–3478), 107–116.

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15830197012>

Martínez Revelo, J. (2014). *La preparación física y su incidencia en las capacidades condicionales en los miembros de la Policía Nacional del Ecuador en las edades de 35 a 35 años en la Subzona Imbabura No. 10 en el período 2012-2013*. Universidad Técnica del Norte.

Ley Orgánica de Educación Intercultural, Ley Orgánica De Educación Intercultural 1 (2017). https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/02/Ley_Organica_de_Educacion_Intercultural_LOEI_codificado.pdf

MINEDUC. (2020). *Plan Educativo “Aprendamos juntos en casa.”* <https://educacion.gob.ec/plan-educativo-aprendamos-juntos-en-casa/>

MINEDUC. (2021). *Nivelación Formativa*. Ministerio de Educación Del Ecuador. <https://educacion.gob.ec/nivelacion-formativa/>

Ministerio de Educación. (2020a). Plan Educativo : aprendamos juntos en casa. *Mineduc*, 53(9), 1–19. <file:///C:/Users/User/Downloads/fvm939e.pdf>

Ministerio de Educación. (2020b). *Plan Educativo “Aprendamos juntos en casa.”* MINEDUC. <https://educacion.gob.ec/plan-educativo-aprendamos-juntos-en-casa/>

Ministerio del Deporte. (2011). Ecuador en Marcha. *Ministerio Del Deporte: Atletismo-Marcha Atlética*, 1–96.

Monroy Antón, A. J., Sáez Rodríguez, G., & Gallego Lázaro, A. (2016). El Atletismo como instrumento educativo para mejora de la inserción de los jóvenes en el mercado de trabajo. *Revista Cultura, Ciencia y Deporte*, 5(1696–5043), 61.

Mora Ruíz, M. (2014). *Las estrategias metodológicas y su incidencia en el proceso de aprendizaje en el área de Ciencias Naturales en los estudiantes de cuarto a séptimo año de educación básica de la Escuela Fiscal Mixta Camilo Segovia en la parroquia Huambaló del cantón Pelile* [Universidad Técnica de Ambato]. <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/13279/1/FCHE-EBS->

1519.pdf%0Ahttp://es.slideshare.net/Andysebas1/domotica-42887798

- Ogueta Alday, A., & García López, J. (2016). Factores que afectan al rendimiento en carreras de fondo. *Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, XII(1885–3137), 278–308. <https://doi.org/10.5232/ricyde>
- Orellana Chacón, F., & Llivichuzca Zumba, S. (2017). *Análisis Técnico de la zancada en corredores de fondo del Club Byron Piedra 2016* [Universidad de Cuenca]. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/35612/1/Trabajo de Titulacion.pdf>
- Pacheco, R. J. P., Enríquez, J. M. O., Viteri, S. P., Bravo, N. A. O., & Sotomayor, L. F. X. N. (2020). Por una Educación Física virtual en tiempos de COVID. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología En La Cultura Física*, 15(3), 705–716. <http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1002%0Ahttp://files/206/Pacheco et al. - 2020 - Por una Educación Física virtual en tiempos de COV.pdf>
- Palta Valladares, N. I. (2013). *El Aprendizaje Basado en Problemas como estrategia didáctica para la carrera de Psicología Clínica* (Vol. 118, Issue 919). Universidad Católica Santiago de Guayaquil.
- Pereira Guimaraes, M., Hernández Mosqueira, C. M., Fernandes Filho, J., & Fernandes da Silva, S. (2017). Métodos de determinación de la velocidad crítica en corredores. *CienciaUAT*, 11(2), 46. <https://doi.org/10.29059/cienciauat.v11i2.821>
- Pérez Leguizamón, A. (2016, November). *Identificación y desarrollo de talentos deportivos: análisis comparativo de los sistemas en algunos países líderes*. <https://www.efdeportes.com/efd94/talento.htm>
- Pila Hernández, H., Morales, L., & Fleitas, I. (2014). Normas para evaluar talentos en condición física. Una experiencia en escolares entre 7 y 17 años en el Estado Portuguesa, Venezuela. Segunda parte. *Revista Digital EFDeportes*, 195. <https://www.efdeportes.com/efd195/normas-para-evaluar-talentos-en-condicion-fisica.htm>
- Pinos Medrano, A. (2015). Uso del método de aprendizaje basado en proyectos (abp), para la carrera de arquitectura. *Revista Científica Universidad de Cienfuegos*, 5(2218–3620),

112–116.

Posso Pacheco, J. R., Barba Miranda, L. C., León Quinapallo, X. P., Ortiz Bravo, N. A., Manangón Pesantez, R. M., & Marcillo Ñacato, J. C. (2020). Educación Física significativa: propuesta para la contextualización de contenidos curriculares. *PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología En La Cultura Física, ISSN-e 1996-2452, Vol. 15, N°. 2, 2020, Págs. 371-381, 15(2), 371–381.*
<http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/914>

Presidencia de la República del Ecuador. (2010). Reglamento General a la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación. *Decreto Ejecutivo No. 709, 634.*

Prieto Barriga, W. (2014). *Clubes de Fútbol Profesional Bogotano en edades infanto juveniles Entre (14- 17 Años)*. Universidad Pedagógica Nacional.

Real federación Española de Atletismo. (2018, March 6). *Carreras de medio fondo*. Atletismo, Algo Más Que Un Deporte.
<https://sites.google.com/site/atletismoalgotmasqueundeporte/diferentes-disciplinas/carreras/carreras-de-mediofondo>

Ribadeneira, J. (2017, February 17). *Un campeón del año 1938*.
<https://www.elcomercio.com/opinion/campeon-luiscalderon-opinion-columnista-jorgeribadeneira.html>

Rivera Padilla, M. (2016). *Entrenamiento deportivo de futbol femenino entre las edades de 12 a 18 años en la ciudad de Guatemala*.

Rodríguez, S., & Antón, M. (2016). Análisis de la enseñanza del atletismo en la escuela en la Comunidad de Madrid. *Revista Cultura, Ciencia y Deporte, 5(166–5043), 62.*

Rosales, D. (2016). *Analisis de los motivos de participacion en carreras atleticas de fondo, en personas aficionadas segun sexo, edad y experiencia deportiva*.

Ruiz, M. (2015). *Enfoques Cuantitativo, Cualitativo y Mixto*. http://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/mirm/enfoque_cualitativo.html

Sala, P. (2018). *Factores que pueden afectar al rendimiento en un corredor o runner*.

<http://palomasala.com/factores-que-pueden-afectar-al-rendimiento-en-un-corredor-o-runner/>

Sánchez Granja, F., & Romero Frómata, E. (2015). Algunos índices antropométricos generales para detectar posibles talentos en diferentes deportes en Ecuador. *EF Deportes*, 15(1248–5623), 1–29.

Suárez, P. (2011). Población de estudio y muestra. *La Fresneda*, 5(2), 10–29. http://udocente.sespa.princast.es/documentos/Metodologia_Investigacion/Presentaciones/4_poblacion%26muestra.pdf

Tan Guevara, L., Castellanos Figueredo, C., & Tan Castellanos, Y. (2014). Metodología para el entrenamiento de la preparación física general en atletas escolares. *Efdeportes*, 19. <https://www.efdeportes.com/efd198/entrenamiento-de-la-preparacion-fisica-general.htm>

Vergara, G. y Cuentas, H. (2015). Actual vigencia de los modelos pedagógicos en el contexto educativo. *Opción*, 31(6), 914–934. <http://www.redalyc.org/pdf/310/31045571052.pdf>

ANEXOS