

Los beneficios de la Capacidad Funcional para fortalecer las Prácticas Educativas en Educación Física

The benefits of Functional Capacity to Strengthen Educational Practices in Physical Education

Yadira Corona- Mejía

Escuela Nacional para Maestras de Jardines de Niños, México

yacome0@gmail.com

Resumen

La intencionalidad de la presente investigación se situó en la transformación de la práctica educativa del docente investigador, el cual contribuyó favorablemente en los docentes de Educación Física de la Escuela Primaria República de Paraguay, al momento que emprendió la implementación de la medición de la capacidad funcional de los estudiantes, como evaluación diagnóstica, que encausó las prácticas del educador físico. La investigación se planteó desde un enfoque cualitativo en la modalidad investigación acción, con una muestra intencional, conformada por tres docentes de Educación Física y la población estudiantil del plantel educativo. Los instrumentos que se implementaron fueron, un cuestionario de actividad física y hábitos alimenticios. Seguido de la observación participante, por medio de un guiòn estructurado, el cual, reveló la complejidad a la que se enfrenta el docente en un contexto escolar real. Posteriormente se llevó a cabo la medición de indicadores de la composición corporal, utilizados para determinar el porcentaje de capacidad funcional de cada estudiante. Como hallazgos más relevantes se identificaron, en primer lugar, la necesidad de llevar a cabo la implementación de un instrumento integral de evaluación que realizó la función orientadora y reflexiva del proceso de enseñanza aprendizaje. En cuanto a los datos de la medición de la capacidad funcional de los estudiantes, en particular el 24.44 por ciento de los estudiantes entre 6 y 10 años y el 44.87 por ciento, perteneciente al grupo de 11 a 18 años, presentaron un bajo rango de capacidad funcional. Información que confirmó el alto porcentaje de sedentarismo que se presentó entre la población estudiantil, que estuvo en riesgo de padecer a futuro enfermedades como sobrepeso y obesidad. Por lo que, en un primer momento, se procedió a la evaluación de la capacidad funcional de los estudiantes. La cual es considerada un referente de salud. Enseguida, se implementó una

rúbrica analítica, que hizo aportes a la detección de las competencias docentes, carentes de fortaleza, con el fin de generar en los estudiantes aprendizajes para la vida. Se concluye, indiscutiblemente señalando, la importancia que tiene el adquirir nuevos conocimientos por medio de la actualización para fortalecer el desempeño profesional de los docentes de Educación Física. Después, se identificó a la evaluación, como una herramienta reflexiva que contribuyó a la mejora de las prácticas educativas. Por último, se reconoció al sedentarismo, como una consecuencia del rezago educativo en la asignatura de Educación Física, derivado de la debilidad de las competencias docentes de los especialistas en la asignatura.

Palabras claves: Capacidad Funcional, Prácticas Educativas, Educación Física, Evaluación Formativa.

Abstract

The intention of this research was located in the transformation of the educational practice of the researcher teacher, which contributed favorably to the Physical Education teachers of the República de Paraguay Primary School, at the time they undertook the implementation of the functional capacity measurement of the students, as a diagnostic evaluation, which informed the practices of the physical educator. The research was raised from a qualitative approach in the action research modality, with an intentional sample, made up of three Physical Education teachers and the student population of the educational establishment. The instruments that were implemented were a questionnaire on physical activity and eating habits. Followed by participant observation, through a structured script, which revealed the complexity that the teacher faces in a real school context. Subsequently, the measurement of indicators of body composition was carried out, used to determine the percentage of functional capacity of each student. The most relevant findings were identified, firstly, the need to carry out the implementation of a comprehensive assessment instrument that performed the guiding and reflective function of the teaching-learning process. Regarding the data of the measurement of the functional capacity of the students, in particular 24.44 percent of students between 6 and 10 years old and 44.87 percent, belonging to the group of 11 to 18 years old, presented a low range of functional capacity. Information that confirmed the high percentage of sedentary lifestyle that occurred among the student population, which was at risk of future diseases such as overweight and obesity. Therefore, at first, the functional capacity of the students was evaluated. Which is considered a benchmark of health. Next, an analytical rubric was implemented, which made contributions to the detection of teaching competencies,

lacking in strength, in order to generate life-long learning in students. It is concluded, indisputably pointing out, the importance of acquiring new knowledge through updating to strengthen the professional performance of Physical Education teachers. Later, evaluation was identified as a reflective tool that contributed to the improvement of educational practices. Finally, sedentary lifestyle was recognized as a consequence of the educational backwardness in the Physical Education subject, derived from the weakness of the teaching skills of the specialists in the subject.

Keywords: Functional Agility, Educational Practices, Physical Education, Formative Assessment.

Fecha Recepción: Mayo 2020

Fecha Aceptación: Diciembre 2020

Introducción

La evaluación, en la educación, es un proceso planeado que busca acumular, ordenar y analizar información, usando técnicas, herramientas e instrumentos con la intención de confirmar los progresos y dificultades de los estudiantes. En este sentido, se debe descartar la evaluación, solo para calificar, prefiriendo, la promoción de estrategias de enseñanza y evaluación, que formen pensadores competentes, desde la asignatura estudiada, en este caso particular, desde la educación física. Donde el docente determine las causas de las dificultades observadas de forma individual, para diseñar una mejor planificación y ofrecer una ayuda oportuna.

En este sentido, hablar de evaluación en la asignatura de Educación Física a través del tiempo, nos refiere entre la implementación de evaluación tradicional, en donde el docente se enfoca de manera central en el aprendizaje y memorización del alumno, y la que se práctica desde hace 35 años atrás (Lopez-Pastor,2006, p. 1) y la evaluación formativa, la cual es considerada como una evaluación para el aprendizaje, el desarrollar la metacognición en los docentes como una estrategia para alejarnos de la evaluación tradicional y acercarlos a una evaluación más formativa y continua.

Es importante señalar que los estudiantes de la Escuela Primaria República de Paraguay presentan un bajo porcentaje de capacidad funcional, la cual es considerada un referente para medir el estado de salud en el que se encuentra el alumno. La Capacidad Funcional describe la capacidad fisiológica que sustenta la ejecución de tareas físicas que demandan intervención del sistema cardiorrespiratorio. González-Díaz, (2017) establece parámetros sobre los que “considera a la condición física, aptitud o forma físicas como algunos de los nombres utilizados para referirse al conjunto de atributos que las personas adquieren o desarrollan y que les permiten realizar actividad física y ejercicio” (p. 416). Dichos

atributos, hacen referencia a un completo rango de cualidades físicas como la capacidad y potencia aeróbica, fuerza, el equilibrio, la velocidad, la agilidad y la flexibilidad. Las mismas que al ser evaluadas reflejan el estado funcional de los diferentes órganos, sistemas y estructuras. (Secchi, García y Arcuri, 2016, p. 72). Por lo tanto, podemos resaltar hoy en día la importancia de conocer el concepto Capacidad funcional ya que para la salud es considerado un marcador relevante en todas las edades.

A pesar de que reciben cinco clases de educación física a la semana, con una duración de 50 minutos. Cumpliendo con la recomendación que hace la Organización Mundial de la Salud (OMS), sobre el tiempo que los niños, jóvenes y adultos, deben de practicar actividad física, de vigorosa a moderada diariamente (OMS, 2010, p.10). Estos datos son referentes para determinar que la problemática podría estar sustentada en una incidencia desfavorable de los desempeños profesionales de los docentes de educación física. Es decir, muy probablemente existe una inadecuada planificación que esta directamente vinculada con la intensidad de los ejercicios físicos que se realizan en clase. Sumado, al aprovechamiento inadecuado del tiempo real de la clase de Educación Física. Ambas acciones, alejan las prácticas de los educadores físicos de una coherencia e intencionalidad con respecto a los objetivos trazados. Con lo cual, se percibe a la evaluación como un proceso fundamental en el ámbito educativo (Vázquez Cano, 2012, p. 31), y considerándola “el eje vertebral de todo proceso pedagógico” (Jorba y San Martí, 2000, p. 21).

Lo anteriormente expresado, es lo que impulsó esta motivación profesional, que encontró su origen y un marco más amplio en la Maestría en Competencias para la Formación Docente, que se ofrece en la Escuela Nacional para Maestras de Jardín de Niños (México). Finalmente la justificación de esta investigación emana de la necesidad que percibe el docente investigador como docente de educación física, que se requiere modificar y avanzar hacia modelos de evaluación con enfoques de mayor calidad educativa, que se sustenten en un acto reflexivo que surja del ejercicio de la docencia consciente, sustentada en el conocimiento, logrando con ello agrupar un conjunto de desempeños profesionales que inciden favorablemente en los aprendizajes de las y los estudiantes.

Por consiguiente, en esta investigación se fija como objetivo principal, transformar mi práctica docente de tal manera que logre incidir en los docentes de Educación Física, con la propuesta de implementar la medición de la Capacidad Funcional de los estudiantes para la mejorar las prácticas educativas. En este sentido, los objetivos específicos, están orientados a analizar la vinculación de la formación de los docentes de educación física y la relación con el estilo de evaluación que implementan en su centro educativo. Así, como considerar, cuánto influye el contexto escolar en las prácticas de los docentes de

Educación Física, y finalmente analizar y detectar que factores influyen para que no se lleve a cabo un proceso de evaluación formativa en la clase de educación física y se promueva un cambio reflexivo de las prácticas de los docentes.

De interés, el destacar, que los objetivos en su conjunto marcaron el desarrollo metodológico de la investigación, adecuándose a la exigencia investigativa y al objeto de estudio. Por su parte, el trabajo de sistematización y análisis de datos tomó como referencia el enfoque socioformativo. Cabe considerar, que Tobón, fue de gran apoyo para entender y resaltar la importancia de las competencias docentes, con una mirada desde la perspectiva del pensamiento complejo, contemplado por este, “para propiciar y promover una formación integral por medio de actos reflexivos y se efectúe un cambio en la educación física actual” (Tobón, 2013 p.9).

Otro rasgo de la metodología de dicha investigación es el corte cualitativo el cual, en todo momento marcó la pauta para adaptar el proceso de investigación a una intervención en un contexto real y lograr ejercer el rol, al mismo tiempo de docente e investigador. De lo cual, de forma elocuente, es conveniente acotar, que el poner en práctica las acciones de planificación, intervención, observación y reflexión, permitió involucrar a los docentes de educación física y a la comunidad escolar del plantel educativo República de Paraguay, con la consigna de proponer posibles soluciones que den respuesta a la problemática que se enmarca, partiendo de la experiencia de campo sustentando con fuentes científicas teóricas, por lo tanto, el paradigma metodológico que se desarrolló corresponde a la Investigación Acción Participativa (IAP).

Al consolidar un acto reflexivo por medio de un proceso sistemático, se logró que los docentes de educación física en acompañamiento del investigador optaran por llevar a cabo una modificación en la implementación de la evaluación formativa, lo cual se considera una modificación introductoria en su acción docente para lograr un cambio paulatino que los conduzca al logro de la metacognición, consecuencia de una práctica situada.

Si bien, es cierto que la percepción del docente-investigador es importante, también la mirada de otros actores involucrados en el contexto enriquece el proceso de investigación por lo tanto se emplearon distintos instrumentos. Así como la utilización de una rúbrica analítica enfocada a las prácticas educativas de los docentes, una encuesta y la medición de la capacidad funcional de los estudiantes, la cual es un indicador de salud y referente de la problemática a investigar. de recogida de datos para obtener diversas aristas de los agentes involucrados, que permitan enriquecer el proceso investigativo.

Como conclusión, se espera que el aporte a la investigación a partir de los resultados obtenidos genere un planteamiento basado en fortalecer las competencias docentes; de

las cuales se resalta, la competencia de evaluación, proyectada a la mejora de las prácticas docentes y la salud del estudiante, con la ayuda de un instrumento de registro y evaluación de actividad física en casa con miras a desarrollar un proyecto donde se involucren, la escuela, la familia, en pro de los intereses de los alumnos.

Al mismo tiempo, hay que enfatizar, la importancia de la contribución didáctica, a partir de contemplar la salud del estudiante como una competencia permanente a desarrollar en la clase de Educación Física, ya que la emergencia sanitaria actual hizo notar la falta de crear una serie de iniciativas políticas sociales educativas enfocada a la salud. Más, sin embargo, se sabe que al hablar de la injerencia en políticas públicas es prácticamente un objetivo inalcanzable para un proyecto de intervención a corto plazo, pero que mejor que empezar a incidir en un pequeño sector de la sociedad para generar agentes de cambio en el ámbito educativo.

Método

En el presente apartado de esta investigación se enuncian los datos que sustentan las particularidades científicas del trabajo a nivel metodológico. Partiendo de la descripción de los participantes, el diseño que se implementó, los instrumentos de evaluación y el procedimiento que se realizó.

Participantes

La muestra que se manejó es de tipo intencional integrada principalmente por tres docentes de Educación Física, el docente investigador y la población estudiantil del plantel educativo, ubicado en la alcaldía Benito Juárez de la Ciudad de México.

Diseño

En el presente estudio se utilizó, un diseño no experimental, al implementar un guion de observación. El cual, dio pauta a la realización de diversas visitas de reconocimiento que se efectuaron en distintos horarios y diferentes días, con el objetivo de rescatar las conductas más recurrentes tanto didácticas como pedagógicas. De tal manera que se percibió, el contexto real del plantel educativo en donde diariamente realizan sus prácticas cotidianas los docentes de Educación Física.

Mientras que se estableció un enfoque cualitativo, ya que su inicio preliminar, surgió de un supuesto relacionado con el bajo porcentaje de la capacidad funcional de la población estudiantil y la vinculación con las prácticas educativas. Finalmente, el objetivo de la investigación es explorar un fenómeno educativo asociado con un problema social actual,

como se considera al sedentarismo a nivel mundial. Vinculado con la intencionalidad educativa de mejorar las prácticas docentes, en la asignatura de Educación Física.

La investigación se pensó desde una segmentación de acción, partiendo de la redacción de las interrogantes y objetivos. Seguido del diseño trazado en fases. La primera fase, corresponde a la construcción, organización y adquisición de nuevos conocimientos relacionados con la evaluación diagnóstica. Mientras que la segunda fase esta relacionada con la práctica, donde se llevó a cabo la intervención que dio inicio en diciembre de 2019 y concluyo en marzo de 2020. A partir de la implementación práctica, surge un trabajo colaborativo involucrando a la comunidad escolar, a los docentes de Educación Física y al docente investigador. Finalmente, la pretensión primordial es incidir en los docentes especialistas en la asignatura debido a que se percibió una necesidad de acompañamiento y orientación en su actuar docente, así mismo nutrir y actualizar su acervo de conocimientos propiciando un acto reflexivo al analizar su situación real.

En cuanto a la tercera etapa, que corresponde al análisis de datos y evaluación de la intervención. En primera instancia, en lo concerniente al análisis de datos, se llevará a cabo la primera etapa que será de diagnóstico donde se implementará la medición de la capacidad funcional de la población estudiantil. Posteriormente se realizarán una serie de sesiones de observación a las clases de Educación Física de cada uno de los docentes, donde se utilizará el guión de observación como herramienta de recolección de información. Seguido de la implementación de una rúbrica analítica dirigida a los docentes de Educación Física con la cual se determinará el nivel de dominio que cada docente tiene en cuanto a los conocimientos sobre evaluación formativa. En lo que concierne a la etapa de evaluación de la intervención se llevara a cabo por medio de la reflexión acerca de cada una de las estrategias implementadas. Para ello se utilizará una matriz de indicadores objetivos y subjetivos

Instrumentos

En cuanto a la implementación de instrumentos, se utilizaron cuatro, un cuestionario de actividad física y hábitos alimenticios sustentado en el formato que utiliza la metodología de Ponte al 100 (L'Gamiz, Palacios y Amador, 2015). Este cuestionario se adapto a las necesidades y contexto de esta investigación, por lo tanto, se enfatiza que se omitieron algunas preguntas que no se consideraron pertinentes por las características de dicha investigación. Posteriormente se efectuó una serie de observaciones participantes, orientadas por un guión estructurado. El propósito de las observaciones realizadas se focalizo en hallazgos que han sucedido y suceden dentro del contexto que retribuyen datos

relevantes para la reflexión y la toma de decisiones en el actuar de todos los involucrados. Posteriormente se dio paso, a la transcripción y clasificación de la información en actos que atestiguan las categorías de análisis que se asignaron para orientar la investigación. Estas categorías están intrínsecamente relacionadas con las competencias docentes que el educador físico debe de poner en práctica. Específicamente se profundizó en el actuar de los docentes al poner en práctica el proceso de evaluación, como un acto reflexivo y orientador de las destrezas y habilidades educativas, de los involucrados.

El tercer instrumento que se utilizó fue un Test de Course Navett el cual “es un test audible, incremental, continuo (sin pausas), máximo hasta la fatiga, de aceleración y desaceleración (ir y volver). Consiste en correr el mayor tiempo posible entre 2 líneas separadas por 20 m en doble sentido, ida y vuelta” (García y Secchi, 2014, p. 95). En este sentido, el Test de Course Navett se utilizó para medir el consumo máximo de oxígeno de la población estudiantil, sumado al porcentaje de grasa de cada individuo, así como medir estatura y peso del mismo. Estos datos de manera conjunta dan origen al porcentaje de capacidad funcional, la cual es considerada un referente del estado de salud de los individuos.

El último instrumento que se utilizó fue una rúbrica, encaminada a recabar información sobre el nivel de dominio que cada docente de educación física sostiene sobre la temática de evaluación. Dicho instrumento tendrá tres momentos de evaluación por tres diferentes actores fundamentales en el proceso. El primer momento corresponde a la Heteroevaluación la cual será realizada por la autoridad educativa inmediata del docente en este caso es el director del plantel. En un segundo momento corresponde a la Coevaluación la cual estará a cargo del Investigador y autor de la propuesta y finalmente la autoevaluación que corresponde netamente al docente de educación física.

Procedimiento

En lo concerniente al proceso de la intervención y sin dejar de lado el cometido principal de la investigación. El proceso está organizado en tres fases principalmente.

A) Diagnóstico. Esta etapa está conformada por sub-fases.

a) Gestión, capacitación e implantación de la medición de la capacidad funcional.

En esta Subfase, la cual se enuncia como gestión. Corresponde a los trámites de autorización para ingresar al plantel educativo como solicitar al director del plantel el permiso para llevar a cabo una reunión con padres de familia. El principal objetivo de la reunión fue informativo, es decir se les dio a conocer las mediciones que se llevaron a cabo con los

estudiantes. Se les explico la finalidad y se solicitó la autorización por escrito de cada padre de familia. Esta medida esta relacionada con el cuidar la integridad de los docentes e involucrar en todo momento a los padres de familia. Es importante hacer mención que una vez que se otorga la firma del padre o tutor, el documento tiene un carácter oficial por lo tanto existe un compromiso por ambas partes tanto de los docentes como de los padres de familia.

La siguiente Subfase corresponde a la Capacitación. Dicho evento esta dirigido a los docentes de Educación Física. La capacitación fue teórica y práctica. Donde se les indico el uso adecuado del oxímetro y el baumanómetro. Aparatos de uso médico, los cuales se utilizaron en dos momentos, en reposo y en esfuerzo. De la misma manera se les instruyo en el manejo de la bascula de impedancia, mejor conocida como tanita. Posteriormente se llevo a cabo el trazado del área donde se implementó el test de Course Navett.

b) Observación participante a las sesiones de Educación Física.

En lo referente a la etapa de observación. Se entrego al director del plantel educativo, un cronograma con los días y los horarios en el que se llevo a cabo la observación de las sesiones de Educación Física. Dicha acción se agrupo de la siguiente manera:

1. Docente de Educación Física Número 1 (DOEF1) primera, segunda, tercera y cuarta sesión. Docente de Educación Física Número 1 (DOEF1) primera, segunda, tercera y cuarta sesión.
2. Docente de Educación Física Número 2 (DOEF2) primera, segunda, tercera y cuarta sesión.
3. Docente de Educación Física Número 1 (DOEF3) primera, segunda, tercera y cuarta sesión.

De cada sesión se anotó los sucesos más relevantes relacionados con situaciones didácticas vinculados a los cuatro niveles de dominio que el educador físico ejecuta, al dar su clase.

c) Implementación de la rúbrica.

Este instrumento de evaluación de primera instancia se diseñó, posteriormente se sometió a una validación por medio de un instrumento. Dicha validación estuvo a cargo de un Dr. Y dos maestrantes especialistas en validación de instrumentos. Al obtener las observaciones pertinentes se dio paso a un ajuste a la rúbrica para posteriormente ejecutar su implementación.

La rúbrica fue contestada en el apartado de heteroevaluación por el director del plantel. Mientras que en la sección de coevaluación el docente investigador realizo todo el llenado, sustentado en las observaciones realizadas a las clases de Educación Física de

cada docente como las conductas más recurrentes de los tres docentes durante la capacitación que se le impartió para conocer el uso y manejo de los aparatos de medición.

- B) Análisis de los resultados. Se triangularon los principales resultados obtenidos de las subfases de la fase de diagnóstico. Lo cual permitió tomar decisiones una vez detectadas las fortalezas y áreas de mejora de la práctica educativa.
- C) Sesión reflexiva. En esta fase se construyó una propuesta de innovación educativa que favoreció el desarrollo de las sesiones de Educación Física.

Resultados

El análisis de los resultados se llevó a cabo por Instrumento de evaluación utilizados. En cuanto a los resultados obtenidos de la medición de la Capacidad Funcional fueron concentrados en la tabla No. 1. La medición de la Capacidad funcional y el consumo máximo de oxígeno (Vo2 MAX) se graficaron por medio de cinco niveles: atleta, alto, saludable, bajo y pobre. En cuanto al porcentaje de grasa, sus rangos son: bajo de grasa, saludable, alto y obesidad. Finalmente, para el índice de masa corporal (IMC), sus rangos son: bajo de peso, delgadez, saludable, sobre peso y obesidad.

Tabla 1. Resultados de la medición de la Capacidad Funcional de los Estudiantes.

Resultados de la Medición de la Capacidad funcional de los Estudiantes							
Rango	Capacidad Funcional	Rango	% de grasa	Rango	Índice de Masa Corporal (IMC)	Rango	Consumo de Oxígeno (Vo2 MAX)
Atleta	0	Bajo de grasa	12.22	Bajo de peso	5.19	Atleta	7.26
Alto	21.11	Saludable	32.96	Delgadez	0	Alto	11.44
Saludable	24.44	Alto	29.63	Saludable	32.96	Saludable	11.19
Bajo	54.44	Obesidad	20.19	Sobre Peso	39.63	Bajo	45.11
Pobre	0			Obesidad	19.22	Pobre	31.25

Nota: La tabla 1 está representado el concentrado de resultados de la medición de la Capacidad Funcional de la población estudiantil. Fuente: (Corona-Mejía, 2021).

Es importante resaltar que el 54.44 por ciento de la población estudiantil se encuentra en un nivel bajo de capacidad funcional. Este referente nos indica que la población se encuentra en riesgo de padecer a futuro enfermedades cardio respiratorias y/o sobre peso y/o obesidad derivado de la poca actividad física que realizan. Referente que es

importante como indicador de las necesidades de la población estudiantil que debe de ser atendida en la asignatura de Educación Física.

Con relación a las sesiones de observación se tomaron en cuenta las acciones más constantes que los tres docentes de Educación Física ejecutan. Dichas acciones fueron referentes para detectar las fortalezas y debilidades de las prácticas educativas.

Tabla 2. Categorías de Análisis

Acciones Recurrentes en las Prácticas Educativas de los Docentes de Educación Física de la Escuela Primaria República de Paraguay	Vínculo entre las categorías y las acciones recurrentes
Puntualidad en clase	Organización y planificación de la clase de educación física
Tiempo de jugar	
Organización de las actividades	
Tiempo efectivo de la clase	
Tiempo libre	
Estructura de la sesión	
Tiempo productivo real de la clase	
Material didáctico	
Aprendizajes esperados	
Uso del espacio	
Supervisión y corrección de los ejercicios	Vínculo entre las categorías y las acciones recurrentes
Dosificación de los ejercicios	
Improvisación	
Acciones Recurrentes en las Prácticas Educativas de los Docentes de Educación Física de la Escuela Primaria República de Paraguay	
Disciplina	Proceso de enseñanza aprendizaje
Actitud del profesor	
Actitud de los alumnos	
Competencias, conceptuales, actitudinales y procedimentales.	
Ejercitación corporal y clasificación de ejercicios	
Evaluación de la sesión	Evaluación formativa
Competencias, conceptuales, actitudinales y procedimentales.	

Nota: La tabla 2 muestra las acciones más recurrentes en la clase de Educación Física.

Fuente: (Corona-Mejía, 2021, p. 117).

En la tabla 2 se concreto el vinculo entre las acciones mas recurrentes durante la sesión de Educación Física y las categorías de análisis, que son evaluación formativa, proceso de enseñanza aprendizaje, la organización y planificación.

Por último, se analizó, el resultado de la aplicación de la rúbrica analítica. Dicho instrumento está conformado por cuatro niveles de dominio: receptivo, resolutivo,

autónomo y estratégico y ocho indicadores relacionados con el nivel de dominio, sobre la implementación de la competencia profesional de “evaluación”, que el docente de Educación Física posee.

Al analizar todos los datos obtenidos de la investigación, se identificó, como una limitante el no tener una estrategia pedagógica de reforzamiento, al trabajo que se realizó durante las sesiones de Educación Física con los estudiantes. Por lo tanto, se llevó a cabo el diseño e implementación de un Instrumento de evaluación de actividad física en casa. El formato de seguimiento de actividad física que puede ser consultado en la sesión de anexos. Tiene como finalidad que el estudiante realice actividad física en casa, diariamente durante 20 minutos. Bajo la supervisión del padre de familia.

El esquema del formato este compuesto por cuatro apartados:

- A) Datos personales del estudiante.
- B) Progreso del estudiante.
- C) Planificación y dosificación del ejercicio.
- D) Evaluación formativa.

- A) Datos personales del estudiante. En esta sección se registraron datos personales más relevantes del estudiante, así como la firma de autorización del padre o tutor.
- B) Progreso del estudiante. En este bloque, se asentó, el porcentaje de la capacidad funcional que obtuvo el estudiante, correspondiente a la evaluación diagnóstica. Posteriormente se dividió en tres trimestres, el registro de la medición de la capacidad funcional. A su vez, cada trimestre, contiene dos subdivisiones. Donde cada 45 días, el docente de Educación Física, midió el porcentaje de capacidad funcional de la población estudiantil, haciendo uso del Test de Course Navett, para comprobar el avance obtenido del estudiante, al realizar las actividades de la clase de Educación Física más las actividades indicadas para realizar en casa. Es importante resaltar, que en este apartado hay recuadros que contienen los días de la semana. Donde, el padre de familia plasmará su firma, como validación de la actividad realizada en casa.
- C) El apartado siguiente, es de Planificación y dosificación del ejercicio. Este apartado lo diseña el Docente de Educación Física, sustentado por el análisis de la evaluación diagnóstica y atendiendo las necesidades educativas del estudiante.

En el primer trimestre se sugiere que el Docente de Educación Física, asigne el ejercicio que ejecutará el estudiante. Estos ejercicios deberán ser, ejercicios aeróbicos, los cuales, el estudiante ejecutará durante 20 minutos. En el anexo B, se colocó como ejemplo, el salto con cuerda.

Es importante hacer énfasis, al docente de Educación Física, la importancia que tiene, la intensidad del ejercicio y el número de repeticiones. Así, como el grado de dificultad de cada ejercicio, tendrá una relación directamente proporcional, a la edad del estudiante.

En el apartado correspondiente al segundo trimestre, se realizó la recomendación al docente de Educación Física, que se lleve a cabo, una combinación de ejercicios de fuerza con ejercicios aeróbicos y se le anexe como elemento, la música. Es decir, el docente de Educación Física diseñará una serie de ejercicios de fuerza, al compás de algún ritmo musical, que sea agradable para el estudiante. Al combinar el número de repeticiones de los ejercicios a ritmo de la música, el estudiante estará trabajando componentes aeróbicos, durante 20 minutos. Lo cual, contribuye a que el estudiante, mejore la capacidad funcional, pone en práctica la coordinación y estimula el sentido del oído y la vista. Dicha actividad se realiza durante 45 días.

Los siguientes 45 días, correspondientes al segundo trimestre, el estudiante diseñará su propio ejercicio, teniendo como referente, el ejemplo diseñado por el docente de Educación Física.

En cuanto, a la asignación del ejercicio para el tercer trimestre. El docente de Educación Física, realizo, un pequeño cuestionario, con la finalidad de identificar ejercicios que se le dificulten ejecutar a los estudiantes o que no puedan realizar. Una vez detectado el ejercicio de mayor dificultad para cada uno de los estudiantes, se plasmará en el recuadro correspondiente al tercer trimestre, el ejercicio de mayor dificultad para el estudiante.

Dicha encomienda, tiene el propósito de, fortalecer el área de oportunidad de cada uno de los estudiantes sin perder de vista la meta principal, que es la mejora de la capacidad funcional de cada individuo.

Finalmente, el último apartado, corresponde a la evaluación formativa. En esta sección, se observó, el avance obtenido por el estudiante. Por medio de un comparativo, de cada una de las mediciones de la capacidad funcional. Lo cual, corresponde a la evaluación cuantitativa. Mientras que, en lo cualitativo, el docente de Educación Física realizará anotaciones pertinentes a los avances o retrocesos de cada uno de los estudiantes. Dichas afirmaciones deberán estar redactadas con comentarios positivos, para incentivar al estudiante a continuar con la actividad.

Discusión

En este apartado se enuncian los argumentos más relevantes que se obtuvieron de la investigación.

En primera instancia, los resultados que emanaron de medición de la Capacidad funcional indican que el 54.44 por ciento de la población estudiantil se encuentra en el rango “bajo” en cuanto a la medición de la Capacidad Funcional mientras que el resto de la población está dividido en dos rangos: en el rango saludable se encuentra el 24.44 por ciento y resto de la población estudiantil que corresponde al 21.11 por ciento, está catalogada en el rango alto. La relevancia de los resultados emana de lo señalado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), para la cual, es considerada “la inactividad física como el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo” (OMS, 2010, p. 7). De ahí donde se desprende la trascendencia de implementar estrategias pedagógicas para contrarrestar el sedentarismo es la población estudiantil.

Es importante señalar que la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el 2010 publicó, “Niveles recomendados de actividad física para la salud” (OMS, 2010, p. 7). Donde señala:

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

1. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.
2. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
3. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos” (OMS, 2010.p.7).

Por lo tanto, el docente de Educación Física tiene como obligación profesional y moral el adecuar las prácticas educativas al contexto y necesidades actuales de los estudiantes. Sin embargo, el enfoque actual que se le da a la asignatura de Educación Física en México que es un enfoque basado en juego y recreación a propiciado que el educador físico caiga en el exceso de lo recreativo olvidando lo educativo y dejando en el olvido al planificar las sesiones de Educación Física la dosificación del ejercicio, la cual es esencial para

obtener un nivel adecuado de actividad física diaria que se refleje indudablemente en la capacidad funcional del estudiante.

Con referente a la planificación de las clases de Educación Física, el educador físico, debe de conocer las principales características y necesidades de la población estudiantil que atiende. Para ello, es necesario, tener un referente que le permita identificar fortalezas y debilidades de los estudiantes con relación a la asignatura. Una herramienta fundamental para cualquier docente es la evaluación diagnóstica.

Desde el punto de vista de Arriaga (2015), “el diagnóstico es el arte de descubrir e interpretar los signos de una enfermedad para orientarse al conocimiento de todos los educandos en el conjunto de variables que permitan la adecuación del curriculum” (p. 67). Con referencia al diagnóstico y la función que debe cumplir, al realizar la medición de la Capacidad Funcional de la población estudiantil se detectó, metafóricamente en palabras de Arriaga que la enfermedad de los estudiantes de la escuela República de Paraguay es el sedentarismo. Mientras que el bajo porcentaje de capacidad funcional es uno de los signos de la enfermedad. Ahora bien, partiendo de la experiencia profesional de los docentes de Educación Física y del docente investigador, se identificó como antídoto a dicha enfermedad, la necesidad de dosificar adecuadamente los niveles de intensidad de los ejercicios que los estudiantes ejecutan en la clase de Educación Física. Aunado a optimizar los tiempos de la clase al máximo, convirtiéndolos en tiempo efectivos de trabajo activo. Y a su vez reforzar el trabajo con 20 minutos de actividad física diaria en casa.

En virtud de lo anterior, se argumenta que el diagnóstico permitió determinar la importancia de reforzar el trabajo de la clase de Educación Física con una actividad extraescolar que se realice en casa. La cual permitió involucrar a los padres de familia en el aprovechamiento académico de los estudiantes y despertar una inquietud sobre el estado de salud de sus hijos. Dicho con palabras de Fundadora R. (como se citó en Arriaga, 2015) considera que

“el diagnóstico no puede limitarse a la consideración de las variables intelectuales o cognitivas y de aprendizaje, consideradas de forma aislada. Sino que abarca el contexto, relaciones interpersonales, motivación, autoconcepto, valores, etc., estos son, todos los indicadores y las variables relevantes para una educación integral en el ámbito de la diversidad”.

En este sentido, es importante señalar que una particularidad del centro educativo es que el patio escolar, es muy pequeño y lo comparten los tres docentes de Educación Física, de tal forma que se dan tres clases simultáneas lo cual, se consideró un factor que influye

negativamente para que los estudiantes se ejerciten de una manera productiva. Por tal motivo se tomó la determinación de fortalecer las actividades de la clase en casa.

Así mismo, se identifico como pertinente el uso de la medición de la Capacidad Funcional como referente diagnóstico, que puede manipular el estudiante para ir analizando su avance o retrocesos, en función de mejorar su propio porcentaje de Capacidad Funcional, sin hacer comparativos con algún otro estudiante. De igual manera se anula por completo el señalamiento de estudiantes menos hábiles o más hábiles, con sobre peso o con torpeza motriz. Aseveraciones, que son recurrentemente utilizadas por los docentes de Educación Física, que en diversas ocasiones desmotivan al estudiante a realizar actividad física por sentirse comparados o minimizados entre sus compañeros.

En otro orden de ideas, es importante señalar que, a partir de los resultados obtenidos dentro de la investigación al utilizar la medición de la Capacidad Funcional como evaluación diagnóstica, se desprendió la propuesta pedagógica considerada innovadora, para la asignatura de Educación Física. La cual se enfocó en diseñar e implementar un instrumento de evaluación formativa, el cual se nombró: Instrumento de evaluación de actividad física en casa. La aseveración anterior se sustenta con el planteamiento realizado por Castillo S. y Cabrerizo J. (como se citò en Arriaga, 2015) el cual señala:

“el fin del diagnóstico educativo no es atender las deficiencias de los sujetos y su recuperación, sino una consideración nueva que podemos llamar pedagógica: proponer sugerencias e intervenciones perfectivas, bien sobre situaciones deficitarias para sus corrección o recuperación, o sobre situaciones no deficitarias para su potenciación, desarrollo o prevención”.

En este sentido, se hace el señalamiento que la implementación del formato de seguimiento de actividad física del estudiante fuera del plantel educativo es una actividad que, si se maneja adecuadamente, a futuro aportara a reducir significativamente el sedentarismo en la población estudiantil generando un hábito saludable al realizar actividad física permanente.

En relación a las aportaciones que el docente de Educación Física obtuvo al implementar la evaluación diagnóstica, tienen mucha semejanza con el planteamiento que realizo Arriaga (2015) el cual señala la importancia que tiene “que el docente se autoanalice con respecto a las metodologías empleadas y los contenidos curriculares y considere los resultados del diagnostico para buscar alternativas” (p.72) En este sentido, fue de gran aporte los resultados obtenidos del diagnóstico para que los docentes reflexionarán sobre la importancia de adquirir nuevas estrategias pedagógicas por medio de la adquisición de nuevos conocimiento, que favorezcan el proceso de enseñanza aprendizaje. Así como adoptar nuevas metodologías que redirección su labor educativa.

En cuanto a los resultados que surgieron de las observaciones a las prácticas de los docentes de Educación Física, se comprobó que los tres docentes se encuentran en el nivel de dominio receptivo (Hernández y Silvano, 2013, p. 17). Es importante señalar que existen diversos modelos relacionados con los niveles de dominio. El enfoque que mas se apega a las características de la investigación con respecto a los niveles de dominio es el enfoque socio-formativo. El cual emplea 4 niveles de dominio: el receptivo, resolutivo, autónomo y estratégico (Hernández y Silvano, 2013, pp. 16-17).

A los tres docentes de Educación Física se les catalogo en el nivel de dominio resolutivo, ya que se detectó la necesidad de recibir supervisión y asesoría pedagógica constante encaminada a la mejora de sus prácticas educativas, Hace labores dentro de la comunidad docente mas sin embargo la mayoría de los conocimientos son empíricos derivado de una ausencia de nuevos conocimientos. Se destaca que en todo momento que se percibió el interés de recibir información actual, más sin embargo señalaron, que si las actualizaciones son en su horario laboral no existe ningún inconveniente por parte de los educadores físicos.

En virtud de lo anterior, se consideró de relevancia académica, hacer énfasis que el perfil profesional de un docente en la actualidad esta relacionado con “el compromiso con la capacitación y superación permanente, el aprendizaje de sus alumnos y ser un investigador en la búsqueda de las soluciones a los problemas pedagógicos” (Espinoza-Freire, Tinoco-Izquierdo y Sánchez-Barreto, 2017, p.39). Por lo tanto, durante el proceso de intervención se hizo hincapié en brindar a los docentes el acompañamiento indicado, sumado nuevos conocimientos que le permitieran reorientar sus prácticas educativas favoreciendo el proceso de enseñanza aprendizaje y el estado de salud de los estudiantes. En lo que concierne a los resultados obtenidos de la rúbrica analítica se menciona que los educadores físicos continúan haciendo uso de la evaluación tradicional derivado de un contexto educativo donde la planificación de las actividades escolares atiende a las necesidades profesionales y personales de los docentes que laboran en el plantel educativo. Faltando al principio que enuncia que toda planificación debe de atender las necesidades e inquietudes del estudiante.

Resaltando la ausencia de un análisis de la población estudiantil, enfocado a identificar aspectos cognoscitivos, actitudinales y aptitudinales. Por lo tanto, las prácticas de los docentes de Educación Física están dispersas ya que carecen de un objetivo concreto debido al desconocimiento de las necesidades educativas de la población estudiantil relacionadas con la asignatura de educación Física

Así mismo, se hace énfasis en implementar un proceso de evaluación desde una perspectiva formativa, con el objetivo de mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje e identificar una serie de datos que permita saber cómo apoyar al estudiante a mejorar y aprender más (López-Pastor 2006, p. 6).

Finalmente, se hizo remembranza de la importancia de considerar el bajo porcentaje de Capacidad Funcional de los estudiantes como rezago educativo en la asignatura de Educación Física. En virtud de lo anterior, Suárez (como se citó en Rivera, 2014), sostiene, que el rezago educativo:

“es una condición de atraso que enfrenta un segmento de la población con respecto a otro. En todos los casos, este concepto refiere a una condición de desigualdad, a una situación de clara falta de justicia, en términos de distribución de servicios y oportunidades educativas” (p. 104).

Por lo tanto, el bajo porcentaje de Capacidad Funcional en los estudiantes se consideró, rezago educativo ya que los ponen en desventaja, en comparación con aquellos individuos que recibieron una mejor calidad educativa, en cuanto al servicio de la clase de Educación Física. Tal es el caso, de los estudiantes que asisten a los Colegios Particulares, los cuales tienen como característica, la asignación de tiempo extracurricular a diversas actividades deportivas enfocadas a favorecer la salud de los estudiantes. A dichas instituciones, solo pueden asistir individuos con un nivel económico favorable. Mientras que los estudiantes de bajos recursos, su única opción para estudiar es la educación pública. Donde en algunas ocasiones los docentes carecen de actualización e incluso las mismas instalaciones educativas, no cuentan con la infraestructura adecuada para que los estudiantes realicen actividad física.

Por otra parte, Rivera (2014) aborda un análisis del concepto de rezago educativo desde una perspectiva antropológica. La cual, señala que:

“etimológicamente nos remite al *anthropos* que es hombre y al *logos* que se refiere al "estudio de". De acuerdo con lo anterior la educación desde la mirada de la antropología se enfoca en el análisis de la manera en cómo el ser humano aprende, considerando la influencia del entorno natural. Por otra parte, el rezago educativo, desde la teoría antropológica, se asocia a las condiciones culturales en que vive el educando. En función de lo anterior, se relaciona directamente con las condiciones culturales de la población, como las costumbres, el lenguaje o la vestimenta, por mencionar algunos” (p. 122).

En efecto, uno de los factores de mayor peso que influyen negativamente en la población estudiantil son hábitos que adquieren en casa a través de la imitación. Es decir, si los padres de familia o algún familiar cercano al estudiante, practica algún deporte o realiza

algún tipo de actividad física es muy probable que el estudiante tenga el gusto por el ejercicio. En cambio, en las familias donde todos los integrantes llevan un estilo de vida sedentario, el alumno imitará esa conducta y evitará en todo momento el realizar algún tipo de actividad física por sencilla que esta sea.

Con esto, se quiere resaltar el papel tan importante que juega la escuela y en este caso, el docente de Educación Física, para incidir favorablemente en los estudiantes al generar el gusto por realizar actividad física de manera consciente como un hábito del cuidado de la salud. Al implementar diversas estrategias metodológicas que despierten en los estudiantes, la curiosidad y el gusto por el movimiento, favoreciendo el proceso de enseñanza aprendizaje.

Finalmente, el rezago educativo en la clase de Educación Física se relacionó directamente con la falta de actualización y la ausencia del adecuado manejo de conocimientos teóricos de los docentes especialistas en la materia. Ya que, es muy recurrente, que el docente implemente más los conocimientos adquiridos, de las vivencias profesionales a que recurra a consultar un libro o algún material teórico que les proporcione nuevas estrategias pedagógicas. Dicho en palabras de Aguayo (2009), el docente de Educación Física puede prescindir de la lectura de textos especializados y de cursos de actualización, de nuevas teorías o de métodos innovadores porque piensa que ya posee la experiencia profesional que le permite desenvolverse con eficiencia en sus funciones. Dicha creencia tan recurrente entre los docentes es uno de los factores que perjudican el nivel académico de los estudiantes y a su vez desmerece las prácticas educativas del docente, las cuales son indudablemente importantes e imprescindibles para otorgar a los estudiantes una educación integral y de calidad.

Conclusiones

Se concluye enunciando, que el bajo porcentaje de Capacidad Funcional en los estudiantes se debe de considerar, como rezago educativo en la asignatura de Educación Física. Con la intencionalidad de analizar en las reuniones mensuales de Consejo Técnico Escolar, los resultados, avances y estrategias pedagógicas implementadas para la mejora de la Capacidad Funcional de los estudiantes. Y a su vez, asegurar un mejor rendimiento escolar derivado de un estado de salud adecuado de la población estudiantil.

En cuanto a la función que realizó la medición de la capacidad funcional como diagnóstico se especifica que permitió que los docentes de Educación Física detectaran que las estrategias pedagógicas y las prácticas educativas que implementan no se no

adecuan al contexto y al entorno actual por tanto es necesario la actualización para fortalecer su intervención docente.

En otro sentido, los resultados obtenidos del diagnóstico dieron pauta a implementar la práctica de autoanálisis con los estudiantes, utilizando sus propios resultados. Dicha acción, sirvió para que se generara una conciencia entre la comunidad estudiantil, acerca del proceso de aprendizaje y la importancia de aprovechar las sesiones de Educación Física, convirtiéndolas en un espacio productivo para la mejora del estado de salud de cada estudiante y dejando atrás la creencia de que la clase de Educación Física, son espacio de esparcimiento y recreación.

Con relación a la estrategia, de hacer partícipes a los padres de familia de todo el proceso investigativo, propició la promoción de nuevos aprendizajes, al intercambiar conocimientos y actitudes. Al denotar la diferencia entre las expectativas sobre el aprovechamiento escolar de los estudiantes en la clase de Educación Física y la realidad. De tal forma que se logro crear conciencia en la comunidad escolar sobre la importancia de realizar actividad física y evitar en todo momento el sedentarismo.

Personalmente, se consideró de suma importancia, sustituir la asignación de calificaciones, por un proceso de evaluación formativa que valla encaminado a la mejora de las prácticas educativas y a la detección de las necesidades de los estudiantes. Lo cual, tendrá como efecto, docentes más reflexivos y analíticos, comprometidos con la capacitación permanente para fortalecer, sus áreas de mejora profesional, encaminadas a formar estudiantes que sean competentes para la vida.

Finalmente, es de suma relevancia, el enfatizar la necesidad actual de contar con docentes que enaltezcan su vocación. Sustentada en valores humanos, lo cual, permitirá tener una visión de adaptación a los cambios y a la transformación constante de sus prácticas educativas. Por otra parte, el reto del docente en la actualidad no es una acción fácil ya que las demandas de nuestra sociedad se van acrecentando a una velocidad exorbitante. Uno de los tantos requerimientos de la educación actual es que el docente tenga la capacidad de planificar, ejecutar y evaluar el proceso de enseñanza aprendizaje tomando en cuenta el contexto social, escolar y familiar del estudiante. Fungiendo como orientador y guía de todas las actividades encaminadas a la mejora del aprendizaje de estudiante.

Agradecimientos

Por medio de estos agradecimientos de tesis, quiero enaltecer la labor de todos aquellos que estuvieron presentes durante toda o la mayor parte de la realización de este proyecto, que ahora se vuelve una realidad, gracias aquellos que con respeto y decencia realizaron aportes a mi desempeño docente.

Agradezco infinitamente, a la vida, porque me permitió experimentar y conocer la mejor profesión que existe, “la docencia” la cual, me ha permitido vivenciar experiencias agradables y amargas. Tal vez, no sea la profesión mejor remunerada monetariamente, pero si, es una profesión que me ha enriquecido como ser humano, la cual, la ejerzo con vocación y pasión.

Referencias

- Aguayo Rousell H., (2009) *Las Prácticas Escolares de los Educadores Físicos*, Perfiles Educativos, 32(128). Recuperado de: <https://doi.org/10.22201/iisue.24486167e.2010.128.18910>
- Arriaga Hernández, Marisela (2015). *El diagnóstico educativo, una importante herramienta para elevar la calidad de la educación en manos de los docentes*. Atenas, 3 (31), 63-74. ISSN: Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4780/478047207007>
- Cadenas-Sánchez, Cristina, Alcántara-Moral, Francisco, Sánchez-Delgado, Guillermo, Mora-González, José, Martínez-Téllez, Borja, Herrador-Colmenero, Manuel, Jiménez-Pavón, David, Femia, Pedro, Ruiz, Jonatan R., & Ortega, Francisco B. (2014). *Evaluación de la capacidad cardiorrespiratoria en niños de edad preescolar: adaptación del test de 20m de ida y vuelta*. Nutrición Hospitalaria, 30(6), 1333-1343. Recuperado de: <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.30.6.7859>
- Espinoza-Freire; Tinoco-Izquierdo y Sánchez-Barreto. 2017. *Características del docente del siglo XXI*. P 39. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma. Vol. 14 No. 43. ISSN:1817-9088. RNPS:2067. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6210816>
- Gastón César García, Jeremías David Secchi. (2014). *Test course navette de 20 metros con etapas de un minuto. Una idea original que perdura hace 30 años*, Apunts. Medicina del' Esport, Vol. 49, Issue 183, pp. 93-103, ISSN 1886-6581. Recuperado de: <https://doi.org/10.1016/j.apunts.2014.06.001>.
- González-Díaz, Sandra Nora et al. *Evaluación de la capacidad funcional mediante prueba de marcha de 6 minutos en niños con asma*. Rev. alerg. Méx. [online]. 2017, vol.64, n.4, pp.415-429. ISSN 2448-9190. Recuperado de: <https://doi.org/10.29262/ram.v64i4.224>.
- Hernández Mosqueda, José Silvano (2013). *Procesos de Evaluación de las Competencias desde la Socioformación*. Ra Ximhai, 9(4),11-19. ISSN: 1665-0441. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=461/46129004001>.

- Jorba, J. y Sanmarti, N. (2000) *La función pedagógica de la evaluación*. En Ballester y otros, *Evaluación como ayuda del aprendizaje* (pp. 21-44). Barcelona: Grao. Recuperado de: https://elvs-tuc.infed.edu.ar/sitio/upload/Jorba_Jaume_y_S._Neus.pdf
- L'Gamiz Matuk A, Palacios Butchart JJ, Amador Hernández AG. *Estudio observacional sobre la capacidad funcional de la población mexicana en 2015*. Rev Esp Med Quir. 2016;21(2):39-47. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/quirurgicas/rmq-2016/rmq162a.pdf>
- López-Pastor, V. M. (2006b). *La evaluación formativa y compartida en educación física. De la crítica al modelo tradicional a la generación de un sistema alternativo. Revisión de 12 años de experiencia*. Revista digital: Educación Física y Deportes, 94. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd94/eval.htm>
- Organización Mundial de la Salud. [Oms]. (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre actividad Física para la Salud*. Impreso en Suiza. Recuperado de: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/97892?sequence=1&TS>
- Rivera, S., A. (2014). *Análisis del Rezago en las Instituciones de Educación Superior en el Estado de Veracruz. El caso de la Universidad Veracruzana*. [Tesis de doctorado, Facultad de Educación. Universidad Veracruzana]. Recuperado de: <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/tesisuned:Educacion-Arivera/Documento.pdf>
- Secchi, G., Garcé, G., & Arcuri, C. (2016). *¿Evaluación física en la escuela? Conceptos y discusiones planteadas en el ámbito de la educación física y la ciencia*. Enfoques, 28, 1, 67-92. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/305320390_Evaluar_la_condicion_fisica_en_la_escuela_Conceptos_y_discusiones_planteadas_en_el_ambito_de_la_educacion_fisica_y_la_ciencia
- Vázquez Cano, E. (2012). *La evaluación del aprendizaje en primaria y secundaria: los indicadores de evaluación*. Espiral. Cuadernos del Profesorado, 5(10), 30-41. Recuperado de <http://www.cepcuevasolula.es/espinal>
- Tobón S. (2013) *Los proyectos formativos: transversalidad y desarrollo de competencias para la sociedad del conocimiento*. CIFE-México. Recuperado de: <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/54660619/jesus.pdf?1507509326=&response-content->

Anexos

Anexo A

Tabla 1 Rúbrica analítica de Evaluación Formativa en Educación Física.

Título de la Rubrica: Rubrica Sintética de Evaluación Formativa en Educación Física				
Producto: Diseño de intervención Educativa			Valor:	
Población a la cual se dirige: Docentes de educación física educación básica				
Instrucciones: marca con una “x” el nivel de dominio que observan en el docente tomando en cuenta que el mínimo es receptivo y el máximo el estratégico. Es importante que solo se marque un nivel de dominio por cada indicador				
Indicadores	Niveles de Dominio			
	Receptivo	Resolutivo	Autónomo	Estratégico
1. El docente conoce el perfil de egreso que sus alumnos deben de adquirir al final de cada ciclo escolar.	Identifica el perfil de egreso que los alumnos deben de adquirir al final de cada ciclo escolar pero no se lleva a cabo una reflexión de los logros adquiridos de cada alumno.	Comprende el perfil de egreso que los alumnos deben de adquirir al final de cada ciclo escolar. Evalúa para cumplir con la norma establecida.	Planea metas con el objetivo de que los alumnos logren consolidar el perfil de egreso al final del ciclo escolar y Lleva a cabo una evaluación de los logros obtenidos.	Propone estrategias innovadoras con base en las necesidades del alumno tomando en cuenta el perfil de egreso alcanzar. Evalúa los logros obtenidos reflexiona sobre el resultado con el objetivo de establecer acciones de mejora en su práctica docente tomando en cuenta el contexto y las características de sus alumnos.
VALOR 20 %	5%	10%	15%	20%
2. Identifica la importancia de la evaluación y sus momentos de aplicación de esta.	Cumple con la aplicación de la evaluación como lo establece la normatividad. Y solo lo utiliza como un proceso de evaluación numérico, mecanicista.	Comprende el concepto de evaluación y ejecuta el proceso con base en los aprendizajes claves. Lleva acabo el proceso en tiempo y forma como lo marca la normatividad.	Analiza la importancia de la evaluación, planea y ejecuta una evaluación diagnostica más los tres trimestres de evaluación con fundamento en la normatividad.	Proyecta el manejo y dominio del concepto de evaluación vinculando el conocimiento teórico con las prácticas. Implantando una evaluación holística formativa más los tres periodos trimestrales que marca la normatividad. Con el objetivo de analizar e intervalorar sus prácticas docentes y los aprendizajes

				esperados de los alumnos a partir de una reflexión y retroalimentación de ambos.
VALOR 20%	5%	10%	15%	20%
3. Qué tipo de instrumentos de evaluación implementa como docente y qué tipo de información le arroja cada instrumento con respecto al logro obtenido por los alumnos.	Determina el uso de test y circuitos de evaluación de capacidades condicionales y coordinativas para asentar una evaluación numérica correspondiente al trimestre. (fomenta el estilo de evaluación tradicional).	El docente diferencia y ejecuta diversos test de capacidades condicionales y motrices. Omite el dar a conocer a sus alumnos los objetivos a evaluar. Y son sometidos a una serie de ejercicios ordenados en forma de circuito. Lo cual sirve para clasificar y penalizar a los alumnos a través de un resultado numérico llamado calificación.	El docente contextualiza una evaluación a través de objetivos preestablecidos con la intencionalidad de aprender y el fin de superar obstáculos y niveles por parte de los alumnos. El docente acompaña el resultado numérico con frases motivacionales dirigidas al alumno.	El docente propone al inicio del ciclo escolar a los alumnos y padres de familia los logros alcanzar en cada trimestre los cuales serán evaluados. En este proceso se involucra a los alumnos como agente evaluador y evaluado. El docente también es evaluado por parte del alumno y los resultados se vuelven en un conjunto de reflexiones que servirán de mejora para la práctica del docente y el proceso de enseñanza aprendizaje del alumno.
VALOR 10 %	4%	6%	8%	10%
4. La planeación que lleva acabo con los alumnos es totalmente apegada al currículo escolar actual.	El docente cita modelos de planeación de internet las imprime y entrega al director. No ejecuta la planeación elaborada ya que la desconoce por lo tanto frente al grupo improvisa las actividades a realizar.	El docente elabora la planeación en base a los aprendizajes claves entrega en tiempo y forma al director. Durante las primeras sesiones del ciclo escolar lleva acabo la planeación como tal, conforme avanza el tiempo y la carga administrativa es mayor, así como el desgaste laboral termina improvisando las actividades y se olvida de lo planeado.	El docente argumenta su planeación con forme a los planes y programas para ello toma en cuenta los resultados que obtuvo de una evaluación diagnostica y hace las adecuaciones curriculares necesarias con base en las	El docente personaliza su planeación tomando en cuenta: la evaluación diagnostica, elabora un diagnostico por medio del análisis del contexto, las características de los alumnos, toma en cuenta los intereses de la comunidad estudiantil. La planeación incluye una evaluación holística, así como

			<p>características de sus alumnos. Su planeación se convierte en una herramienta permanente para ejecutar sus clases durante todo el ciclo escolar.</p>	<p>la designación de algunas sesiones a encuentros con padres de familia para dar a conocer su planeación y las diversas actividades durante todo el ciclo escolar. Al alumno lo hace participe de la planeación a ejecutar. Dicha planeación es para el docente una herramienta indispensable para sus prácticas educativas y deja de ser un trámite administrativo.</p>
VALOR 10%	4%	6%	8%	10%
<p>5. El docente conoce el estado de salud real de cada uno de los alumnos.</p>	<p>Al inicio del ciclo escolar se dedica a identificar y organizar los exámenes médicos de cada uno de los alumnos, resalta la leyenda “Apto para realizar educación física” y toma nota de los alumnos con alguna enfermedad relevante.</p>	<p>El docente interpreta la información por medio de una revisión minuciosa de los certificados médicos y aplica un cuestionario informativo para recabar datos relevantes sobre el estado de salud de los alumnos. Conjunta la información y hace las adecuaciones curriculares necesarias a su planeación.</p>	<p>El docente autogestiona una reunión con padres de familia al inicio del ciclo escolar para argumentar la importancia de que los certificados médicos contengan información fidedigna sobre el estado de salud de los alumnos. Solicita información destacada de manera individual de la comunidad estudiantil.</p>	<p>El docente crea una batería de evaluación de capacidades motrices básicas para identificar áreas de mejora de la salud de cada uno de sus alumnos vinculando los resultados con la información de los certificados médicos. Dicha información una vez registrada la da a conocer a los padres de familia y sirve como referente para la construcción de su planeación.</p>
VALOR 15%	4%	8%	12%	15%
<p>6. Las prácticas docentes de educación física tienen un enfoque</p>	<p>El docente identifica la información, más sin embargo no es relevante ya que no</p>	<p>El docente interpreta el cuidado de la salud como información superficial cumple con transmitir la</p>	<p>El docente analiza y argumenta la importancia del cuidado de la</p>	<p>El docente empodera a la comunidad escolar transmitiendo la importancia del</p>

<p>preventivo al identificar las ventajas de cuidado del cuerpo, la importancia de una alimentación balanceada y práctica de actividad física regular dentro y fuera de la escuela.</p>	<p>es un aprendizaje clave que tenga que desarrollar con los alumnos.</p>	<p>información sobre el tema a sus alumnos por medio de implementar la elaboración cada mes de un periódico mural sobre la higiene personal, la importancia de la alimentación balanceada, la importancia de realizar actividad física fuera del horario escolar.</p>	<p>salud, planea estrategias donde se involucren a los padres de familia una vez en el ciclo escolar durante la semana de educación física que se celebra en el mes de octubre. En esta semana se dedica a promover el cuidado de la salud a través de una adecuada alimentación y la práctica cotidiana de actividad física.</p>	<p>cuidado de la salud por medio de la reflexión como una actividad permanente durante el ciclo escolar incorporando una serie de actividades sobre el tema dentro de su planeación y vinculando un rubro específico de la evaluación trimestral enfocado al tema. Con el objetivo de general una cultura física y del cuidado de la salud como prevención del sedentarismo y enfermedades cardio respiratorias, así como el sobre peso y la obesidad.</p>
<p>VALOR 20%</p>	<p>5%</p>	<p>10%</p>	<p>15%</p>	<p>20%</p>
<p>7. Se involucra a los padres de familia en la importancia de la realización de actividad física permanente fuera de la escuela como medio de promover la convivencia familiar y evitar el sedentarismo en nuestra sociedad.</p>	<p>Organiza actividades extracurriculares en fechas específicas, pero escasas para fomentar la convivencia con los alumnos.</p>	<p>Cumple con dar planear juntas con padres de familia cada trimestre, les informa de manera verbal la evolución de los alumnos y les hace la recomendación de convivir el fin de semana con sus hijos con actividades físicas y recreativas fuera del plantel escolar.</p>	<p>Planea metas donde se involucren los padres de familia y los alumnos en actividades extracurriculares de manera constante para fomentar el hábito de la actividad física permanente.</p>	<p>Propone proyectos extracurriculares donde participen los padres de familia en actividades físicas fuera del plantel educativo y lleva un registro de cada actividad la cual tiene un porcentaje de la evaluación trimestral del alumno con el objetivo de permear positivamente y generar una cultura física en la comunidad escolar.</p>
<p>VALOR 5%</p>	<p>2%</p>	<p>3%</p>	<p>4%</p>	<p>5%</p>
<p>8. Mi práctica docente se fundamenta con información enfocada a los temas de la</p>	<p>Identifica la terminología de cada concepto, pero se apega a los aprendizajes esperados del plan</p>	<p>Conceptualiza los términos más sin embargo le da prioridad al desarrollo de la motricidad sin tomar en cuenta que</p>	<p>Argumenta y ejemplifica la importancia de la higiene personal durante su clase, les deja</p>	<p>Innova su práctica docente partiendo de un diagnóstico al inicio y al final del ciclo escolar aplicando la batería</p>

capacidad funcional, higiene personal, salud y nutrición del alumno.	y programa para no conflictuarse con sus autoridades educativas ya que la capacidad funcional es un término poco conocido dentro del ámbito educativo.	sus clases son sedentarias, verbalmente les solicita a los alumnos tener hábitos de higiene personal y de alimentación, pero no genera ningún impacto positivo en los alumnos.	trabajos sobre el plato del buen comer y la jarra del buen beber para mejorar la calidad de salud de los alumnos, así como trabajos manuales que le permitan al estudiante conocer los distintos deportes que existen.	de evaluación de cooper o cruse navette con el objetivo de medir la condición física del alumno. Así como medirlos y pesarlos en esas mismas fechas. Registra los resultados, pero solamente los compara el docente y son utilizados como referente.
VALOR 10%	4%	6%	8%	10%
Auto evaluación	Logros:		Sugerencias:	Nota:
Coevaluación	Logros:		Sugerencias:	Nota:
Heteroevaluación	Logros:		Sugerencias:	Nota:

Fuente: Autoría propia

Anexo B

Tabla 2 Instrumento de evaluación de actividad física en casa.

Instrumento de evaluación de actividad física en casa										
Apartado A: Datos personales del estudiante										
										Fecha: _____
Nombre del alumno				Grado y Grupo						
Edad:		Peso:		Estatura:				Firma del Padre o Tutor:		
¿Padece alguna enfermedad?							¿Cuál?			
Apartado B: Progreso del Estudiante										
Diagnóstico			1er. Trimestre			2do. Trimestre			3er. Trimestre	
Medición de la Capacidad Funcional			45 días		45 días		45 días		45 días	
Observaciones:										
1er. Trimestre:										
Ejercicio propuesto por el docente. Fundamentado en las necesidades del alumno. Ejemplo (salto con cuerda)	Semana 1					Semana 2				
	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V
2do. Trimestre Ejercicios para el desarrollo de fuerza y trabajo aeróbico. Ejercicio asignado por el docente con trabajo de música durante 45 días. Propuesta por el alumno para trabajar los siguientes 45 días	Semana 1					Semana 2				
	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V
	Semana 3					Semana 4				
	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V
3er. Trimestre Ejercicio que se le dificulte al alumno ejecutar o que no lo pueda realizar.	Semana 1					Semana 2				
	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V
Evaluación cualitativa										
1er. Trimestre		Evaluación:								
Evaluación cualitativa										

Fuente: Autoría propia