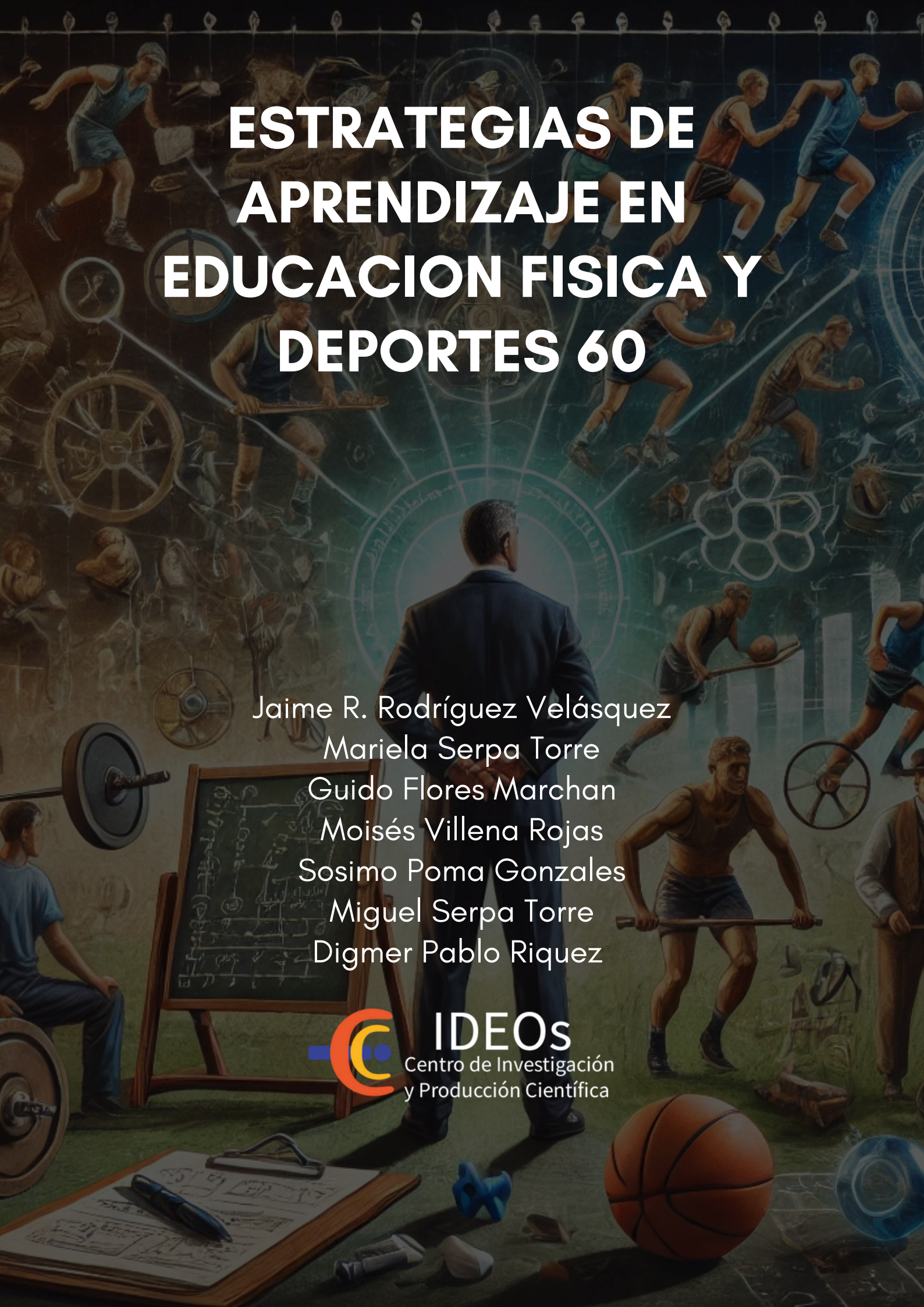




ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE EN EDUCACION FISICA Y DEPORTES 60

Jaime R. Rodríguez Velásquez

Mariela Serpa Torre

Guido Flores Marchan

Moisés Villena Rojas

Sosimo Poma Gonzales

Miguel Serpa Torre

Digmer Pablo Riquez



IDEOs

Centro de Investigación
y Producción Científica

Estrategias de aprendizaje en educación física y deportes 60

Editor



Jaime R. Rodríguez Velásquez

Mariela Serpa Torre

Guido Flores Marchan

Moisés Villena Rojas

Sosimo Poma Gonzales

Miguel Serpa Torre

Digmer Pablo Riquez

Urbano Rimari Montalvo

ENERO 2025

Estrategias de aprendizaje en educación física y deportes 60

Jaime R. Rodríguez Velásquez, Mariela Serpa Torre, Guido Flores Marchan, Moisés Villena Rojas, Sosimo Poma Gonzales, Miguel Serpa Torre, Digmer Pablo Riquez, Urbano Rimari Montalvo

Editado por

CENTRO DE INVESTIGACIÓN & PRODUCCIÓN CIENTÍFICA
IDEOS E.I.R.L

Dirección: Calle Teruel 292, Miraflores, Lima, Perú.

RUC: 20606452153

Primera edición digital, Enero 2025

Libro electrónico disponible en www.tecnohumanismo.online

ISBN: 978-612-58640-1-9

Registro de Depósito legal N°: 2025-03268



CONTENIDOS

Dr. Jaime Ricardo Rodriguez Velasquez

- Ensayo error
- Descubrimiento guiado
- Aula invertida

Mag. SERPA TORRE, MARIELA

- Aula invertida
- Gamificación

Dr. Poma Hernández Sosimo

- Autoaprendizaje
- Aprendizaje autónomo

Mag. Serpa Torre Miguel

- Auto aprendizaje y autónomo

Dr. Digmer Pablo Riquez

- Trabajo colaborativo
- Trabajo en pares

Dr. Rimari Montalvo Urbano

- Trabajo en grupo
- Trabajo en equipo

Dr. Guido Flores Marchan

- Trabajo activo
- Trabajo integrado
- Aprender a ser más eficaz

Dr. Moises Villena Rojas

- Trabajo cooperativo
- Aprender aprendiendo

PRESENTACION

El mundo ha sido generoso con la educación y con los educadores, les ha permitido trabajar con lo que la herencia histórico social les ha proporcionada, pero todos han sido los que han pensado o analizado si estaba bien lo que estaban haciendo, de hecho, la educación universitaria desde de hace 200 años no ha cambiado en nada, pero pocos se han dado cuenta de este hecho:

Iniciamos nuestra cuenta histórica de la educación crítica y el trabajo universitario hace ciento de años con los fórum paneles, seminarios charlas diálogos académicos y aun en la actualidad continuamos con ello, seguimos con la enseñanza por medio de manuales, separatas, papelografos luego libros, y actualmente slides y diapositivas.

Docentes que son muy calamitosos que aun dictan clase 3 0 4 horas, el eje de la educación el pobre e intrépido sin talento docente que no quiere cambiar porque no conoce el cambio ni admite esta variación cualitativa o cuantitativa.

El presente documento ojala sirva de guía para el cambio prometedor, a veces somos obtusos porque el verdadero cambio está en el propio docentes no en lo que les vamos a proporcionar, pero somos positivistas de algo puedes servir y ellos hace necesario poder analizar que ahora tenemos 20 estrategias y el próximo año debemos de tener 220 más y así en esa vorágine educativa dialécticamente podemos seguir avanzado hasta considerar que el cielo es el limite

Pobre del cambio y a él le echamos la culpa de todos nuestros errores

Pero debemos estar seguros de poder crear. inventar o recrear una nueva estrategia JR, o estrategia Serpa, estrategia Urbano, o estrategia Moshe o estrategia Digmer, o estrategia pliometría, hipoxica, o estrategia dialéctica, holística, o los que sus alumnos necesiten, pero hagan algo por mejorar el aprendizaje de sus alumnos tanto en planificación en didáctica critica, en estrategias de evaluación y crear sus propias metodologías y nunca dejen de escribir sus manuales, libros y textos crea sus propia diapositivas.

**CADA UNO ES CULPABLE DE SU PROPIO
FRACASO O DE SU GRAN ÉXITO**

ESTRATEGIA METODOLÓGICA

Es un Conjunto integrado y coherente de formas, estrategias y técnicas didácticas, actividades y recursos de enseñanza – aprendizaje.

Facilitan el desarrollo de los aprendizajes esperados, según los principios pedagógicos de la formación orientada al desarrollo de competencias.

Favorecen en los estudiantes el desarrollo de la capacidad de adquisición, interpretación y procesamiento de la información y su utilización para la generación de nuevos aprendizajes: los que deben ser significativos y profundos.

Son procedimientos o formas organizados que tienen una clara formalización/definición de sus etapas y se orientan al logro de los aprendizajes esperados.

A partir de la estrategia didáctica, el docente orienta el recorrido pedagógico que deben seguir los estudiantes para construir su aprendizaje. Son de gran alcance, se utilizan en periodos largos (plan de estudio anual o asignatura

Tienen dos características principales:

1. Los profesores son facilitadores y los estudiantes protagonistas de su propio aprendizaje.
2. En las primeras aplicaciones existe la posibilidad de no obtener el 100% de los resultados esperados, lo cual es común que suceda, dado que es necesario un tiempo de apropiación de la estrategia, tanto del docente como de los estudiantes.

MODELOS DE ENSEÑANZA

Modelo de enseñanza = QUE privilegia el eje Profesor-Contenidos

Modelo de aprendizaje = Privilegia el eje Estudiante-Contenidos

Modelo de formación = Privilegia el eje Profesor-Estudiante



METODO DE APRENDIZAJE

Se concreta a través de técnicas metodológicas, en función de las habilidades que se quieren desarrollar al aplicar un contenido determinado, a las características del estudiante, a su nivel de desarrollo psicológico, a los contenidos del área de que se trate, y a la posible mediación del profesor.

TECNICA METODOLOGICA

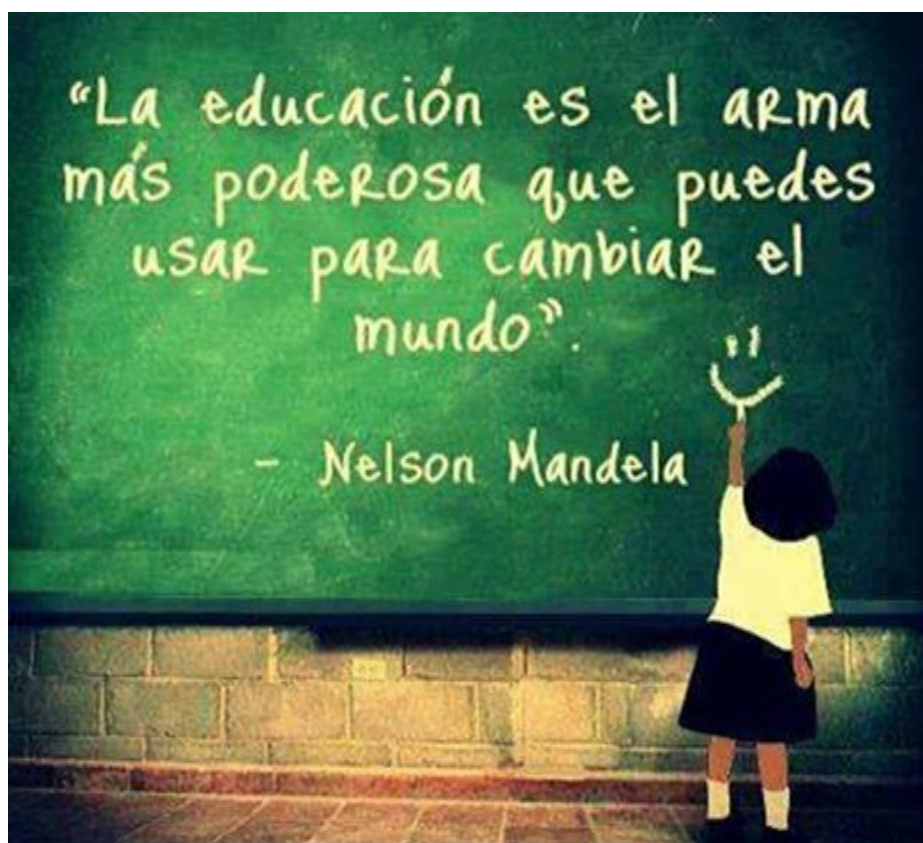
Es la forma concreta de cómo cada estudiante recorre el camino elegido, en función de sus características, de los contenidos, de la mediación del profesor, etc. La técnica metodológica será elegida por el profesor en función de la realidad de los estudiantes y de los fines que persigue.

Hay que diferenciar entre métodos de enseñanza y métodos de aprendizaje.

- Los primeros son acciones realizadas por el profesor y están orientadas a la captación o asimilación de contenidos por parte del estudiante;
- los métodos de aprendizaje los aplican los estudiantes y se orientan al desarrollo de las capacidades-destrezas, valores-actitudes, pudiendo utilizar para conseguirlo, cualquier contenido.
- La manera de enseñar siempre va a estar en constante evolución y deben ir surgiendo estrategias didácticas innovadoras que puedes y debes aplicar en tus clases para favorecer el desarrollo de tus alumnos.

Cada niño aprende a un ritmo, desarrolla unas habilidades más que otras y adquiere los conocimientos de una manera distinta a la de sus compañeros, es lo que se denomina las inteligencias múltiples.

Además de aprender a leer y escribir tus alumnos deben de saber controlar y gestionar sus sentimientos y emociones, de ahí de la importancia de la educación emocional en las aulas. Teniendo en cuenta estos aspectos son muchos los docentes que optan por las estrategias didácticas innovadoras,



Funcionamiento de las estrategias metodológicas

- Despertar el interés
- Procesar adecuadamente la información
- Fomentar la participación
- Construcción de aprendizajes
- Fomentar la socialización
- Permitir el desarrollo autónomo (expresarse con libertad y seguridad)
- Desarrollar valores
- Desarrollo de capacidades
- Logro de los aprendizajes esperados
- Permitir la resolución de problemas

Momentos de las estrategia metodológicas

- Recirculación de la información
- Elaboración recuperación organización

- mapa mental
- Esquema de procesos
- Esquema de narraciones
- Organización en organizadores visuales
- Los esquemas (mentales, V heurística)
- El resumen

Tipos de estrategias de aprendizaje

- Aprendizaje cooperativo
- Aprendizaje asistido por otros estudiantes
- Aprendizaje asistido por la enseñanza a otros
- Aprendizaje basado en problemas
- Aprendizaje basado en proyectos
- Aprendizaje por investigación/ indagación
- Aprendizaje integrado por el trabajo
- Aprendizaje reflexivo
- Aprender a pensar
- Autoaprendizaje
- Aprendizaje autónomo
- Aprendizaje por Descubrimiento guiado
- Ensayo error

ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE 1

Aprendizaje cooperativo

Es un término genérico usado para referirse a un grupo de procedimientos de aprendizaje que parten de la organización de la clase en pequeños grupos mixtos y heterogéneos donde los alumnos trabajan conjuntamente de forma coordinada entre sí para resolver tareas académicas y profundizar en su propio aprendizaje.

Dos autores de referencia, los hermanos David y Roger Jonhson, ambos psicólogos sociales, lo han definido como aquella situación de aprendizaje en las que los objetivos de los participantes se hallan estrechamente vinculados, de tal manera que cada uno de ellos "sólo puede alcanzar sus objetivos si y sólo si los demás consiguen alcanzar los suyos".

¿En que se fundamenta?

En valorar el potencial educativo de las relaciones interpersonales existentes en cualquier grupo.

En considerar los valores de socialización e integración como eficazmente educativos.

- En el aprendizaje por disequilibrio.
- En la teoría del conflicto sociocognitivo.
- En el incremento del rendimiento académico.

El aprendizaje cooperativo son términos que se utilizan para designar un entorno donde todos los integrantes trabajan en forma solidaria y unificada y se ayudan en la realización o culminación de un proyecto determinado.

Un grupo deportivo no es un equipo si no está cohesionado.

Posee seis elementos claves sin los cuales no se puede llamar grupo o equipo.

1. Motivación participación y aportes individuales en un fin común.
2. Objetivos una meta final es la culminación de la organización con metas o aportes individuales para un fin común.
3. Ambiente controlado y cerrado.
4. Aporte individual conocimiento y experiencia, especialización profesional y personal en beneficio del grupo.
5. Cooperación compartir recursos métodos y estrategias logros y metas
6. Comunicación con feedback o retroalimentación para optimizar evaluar y autoanalizar.

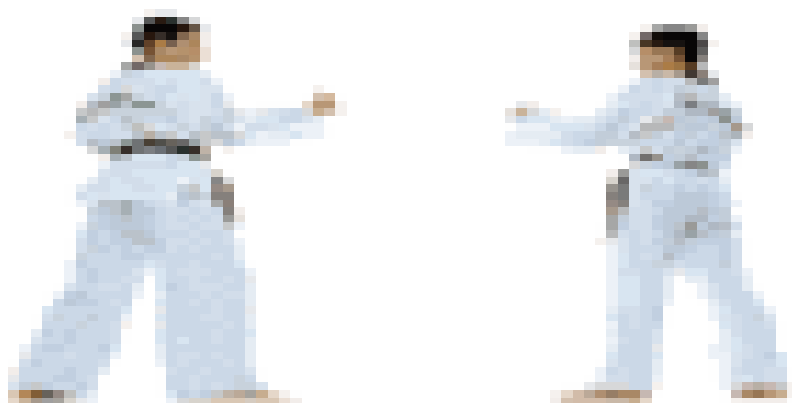
Otras formas de trabajo cooperativo:

Aprendizaje asistido por otros estudiantes o por pares:

La teoría de Vygotsky sugiere que los profesores necesitan hacer más que tan solo adecuar el entorno para que los estudiantes sean capaces de hacer descubrimientos por sí mismos. No se puede ni se debe esperar que los niños reinventen o descubran el conocimiento que ya está disponible en su cultura.

Más bien debe ser guiado y auxiliados en sus aprendizajes, por lo que Vygotsky consideraba que los profesores, los padres y otros adultos son fundamentales para el aprendizaje y desarrollo del niño.





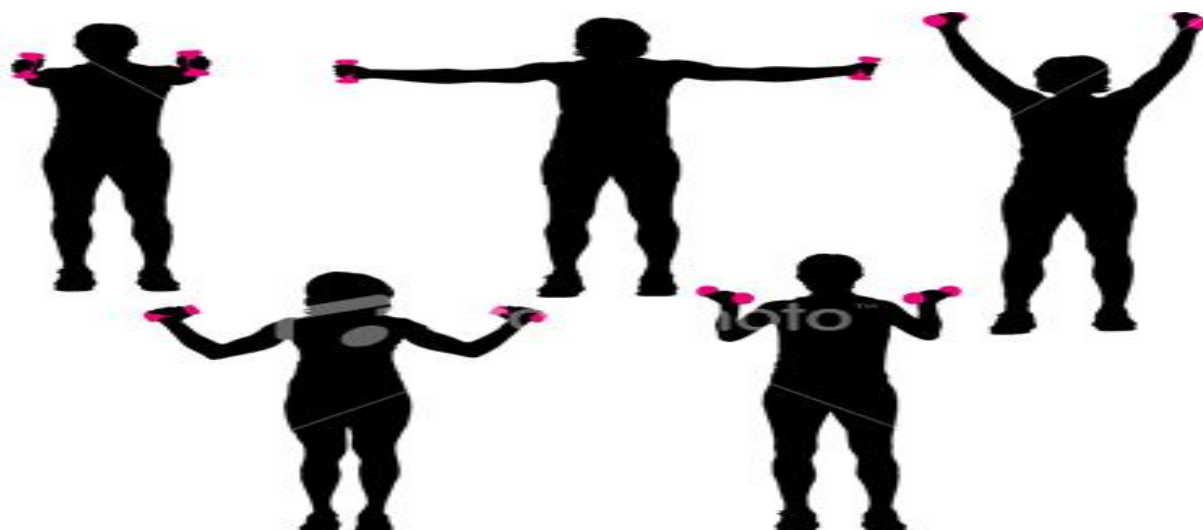
El aprendizaje asistido o la participación guiada en el salón de clases, requiere de andamiaje, es decir, dar información, indicadores, recordatorios y motivación en el momento y en la cantidad adecuados y, después, de forma gradual, permitir a los alumnos que cada vez realicen más tareas por si solos.



Estudiantes avanzados para ayudar a los nuevos a desarrollar habilidades de estudio



Existen diferentes definiciones para el concepto de aprendizaje asistido por pares. Topping y Ehly (2001) lo definen como un conjunto de estrategias que involucran la participación de los aprendices en el proceso de aprendizaje y enseñanza, a través de otros aprendices. Duah, Croft, e Inglis (2014) lo definen como un esquema formal de asistencia dado por un estudiante a otro con el fin de mejorar su comprensión sobre algún contenido curricular. Además de que debe estar basado en el trabajo de estudiantes, entre pares



INTERDEPENDENCIA POSITIVA

- ✓ Todos están vinculados al objetivo final
- ✓ Si uno no lo consigue, nadie lo consigue
- ✓ Compartir material
- ✓ Celebrar éxitos
- ✓ Para ello todos tienen que pedir ayuda a los demás y obligación de prestarla



“Todos para uno y uno para todos”



El aprendizaje asistido por pares en educación física será definido con base en el concepto dado como un conjunto de estrategias de aprendizaje y enseñanza que involucran la participación y el trabajo de alumnos con habilidades y hábitos motores de nivel superior por pares de alumnos y de manera estructurada



ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE 2

Aprendizaje basado en problemas

El aprendizaje basado en problemas (ABP o, del inglés, PBL, problem-based learning) puede definirse como un proceso de indagación que resuelve preguntas, curiosidades, dudas e incertidumbres sobre fenómenos complejos de la vida. Es una estrategia didáctica o puede llamarse método didáctico basado en que el estudiante se presenta como protagonista de su propio aprendizaje,





Es una interacción cara a cara

Se debe presentar un contacto visual para enseñar, debatir y enseñarse unos a otros

Oportunidad para debatir, explicarse y aprender unos de otros o a otros.

Evitar dar la espalda al profesor.

Aprendizaje basado en la resolución de problemas es un método que permite que los alumnos tengan un papel más activo en su enseñanza. Al estar más implicados se les motiva a querer aprender, son más autónomos y más responsables. Si además utilizas las nuevas tecnologías como herramienta, los alumnos aprenderán a usar las Tablet y los ordenadores como medios idóneos para encontrar información.

ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE 3

Aprendizaje integrado por o con el trabajo

UN aprendizaje integrado propicia el trabajo interdisciplinario que conlleva el desafío de superar las visiones fragmentadas y asumir una posición pedagógica que diluya las fronteras entre las disciplinas y las barreras entre la teoría y la práctica. Así, la interdisciplinariedad en la escuela se visualiza como un trabajo colectivo que, a la hora de trasponer didácticamente los saberes expertos tiene presente para la organización de la enseñanza la interacción de las disciplinas científicas, el diálogo entre sus conceptos prioritarios, los marcos epistemológicos, las metodologías, los procedimientos, los datos. No es que se desprecie el saber especializado y clasificado en materias o asignaturas, sino que se invita a problematizar la forma en que su organización permite abordar unos temas u otros y hacerlo en una secuencia más apropiada para las necesidades.



Esto se presenta en la vinculación del estudio trabajo, más reflejado en la práctica pre profesional del estudiante de educación física.

Tenemos muchos problemas en esta estrategia porque el trabajo de formación por parte del docente no está enfocado en la realidad objetiva del futuro trabajo del alumno.

Aprendizaje reflexivo

La reflexión es una actividad consciente del hombre, el cual previamente existe y posee la capacidad para conocer y de hecho conoce ya diversos objetos en forma irreflexiva o directamente. Más la reflexión es una actividad que posibilita desarrollar lo que el hombrees (un ser que siente, conoce y quiere). Al reflexionar, en efecto, podemos volver sobre lo que sentimos o conocemos ya, dirigiendo la atención (la posibilidad de conocer) según algún querer o propósito natural o libremente perseguido.

Cómo aprenden los estudiantes a pensar en forma reflexiva Es un proceso de pensamiento complejo que involucra factores como el razonamiento, disponibilidad emocional, apoyos cognitivos y emociones. Así como, valores y normas.



Hizo algo por el futbol o muy poco que cree.

Aprender a pensar

Aprender a pensar es evitar la sistematización ilegítima del pensamiento único que uniforma sin notar las diferencias particulares. Para no caer en ella conviene razonar por virtudes argumentales como la objetividad que no se somete al enfoque subjetivo, la explicación de los datos sin acomodarlos a las creencias, el contraste de los supuestos con la realidad y las predicciones que pueden comprobar o falsear las teorías.

Un pensador sistémico sabe aprender a pensar, mira hacia atrás examinando las causas y hacia delante prediciendo los resultados. No hay construcción sin destrucción creativa del sistema anterior.



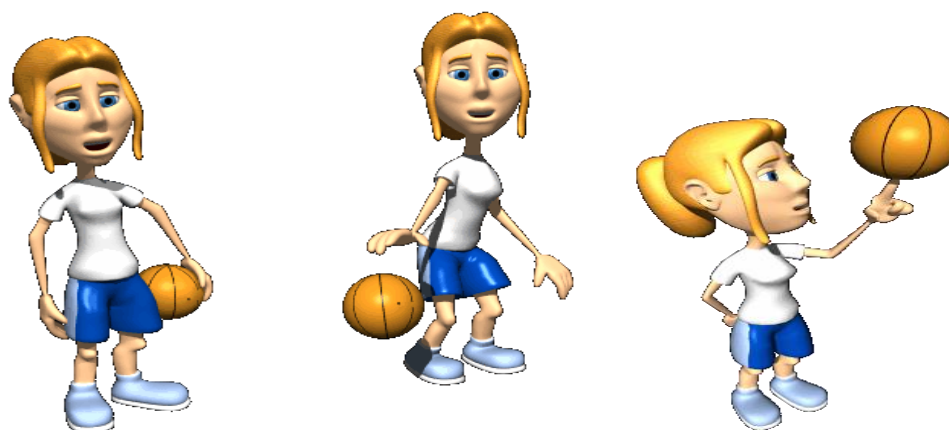
ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE 4

Autoaprendizaje

Autoaprendizaje es la forma de aprender por uno mismo. Se trata de un proceso de adquisición de conocimientos, habilidades, valores y actitudes, que la persona realiza por su cuenta ya sea mediante el estudio o la experiencia. Un sujeto enfocado al autoaprendizaje busca por sí mismo la información y lleva adelante las prácticas o experimentos de la misma forma.

El autoaprendizaje suele comenzar como un juego, aunque con el tiempo se descubre que lo que se ha aprendido es útil y valioso. Las personas que logran aprender por sí mismas son conocidas como autodidactas.

Es importante destacar que el autoaprendizaje no se da sólo en los seres humanos, sino que los mamíferos y otros animales también tienen la capacidad de aprender nuevas habilidades de esta forma.



Para que las personas apuesten por llevar a cabo esa forma de aprender y para que consigan el éxito de la misma es importante resaltar que necesitan que tengan que llevarse a cabo tres elementos. Es decir, tienen que existir:

- Responsabilidad. Cumplir con los objetivos que se ha marcado, para establecer y seguir unas pautas de trabajo con tal de lograr ese aprendizaje que desea.
- Aprendizaje permanente. podemos estar continuamente aprendiendo de nuestro entorno, de nuestro ámbito laboral y también de nuestro ámbito educativo.
- Estudio independiente. debe llevarse a cabo no sólo con asumir el compromiso personal que tiene en este sentido sino también el control del mismo y la responsabilidad de llevar a cabo las medidas que estime oportunas para ello.
- El hábito de trabajo, la disciplina, la organización o el hábito de trabajo son algunas de las fórmulas que toda persona tiene para poder cumplir con ese estudio independiente.

ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE 5

Aprendizaje autónomo

Se refiere a la capacidad de aprender por uno mismo, sin necesidad de alguien más. Diversos autores, a lo largo del tiempo se han referido a éste por medio de términos como autoaprendizaje, estudio auto dirigido, aprendizaje autorregulado, estudio independiente, entre otros.

A pesar que el concepto no es nuevo, hoy en día ha tomado relevancia por el contexto en el que nos encontramos, donde el acceso abierto a la información se utiliza en los entornos de aprendizaje para generar conocimiento.

De la Barrera y Donolo (20092) mencionan que, particularmente a los alumnos de la universidad se les debería de inculcar en la adopción de determinados comportamientos que guíen hacia la autorregulación



Los alumnos deben auto-observarse continuamente para aprender significativamente los contenidos y hacerlo a través de procedimientos efectivos. El poder cuestionar, volver a pensar, pensarlo de otra manera, realizar aportes, reconstruir conceptos, son acciones que conllevan a un aprendizaje viable.

Bedoya, Giraldo, Montoya y Ramírez, en su deserción doctoral, definen al aprendizaje autónomo como "la capacidad que tiene el sujeto para auto-dirigirse, auto-regularse siendo capaz de tomar una postura crítica frente a lo que concierne a su ser, desde un punto de vista educativo y formativo". La autonomía en el aprendizaje se define como el grado que una actividad es importante para en sí misma para el aprendizaje de la persona y puede estar influenciada por factores externos.

- La autonomía proporciona
- Libertad.
- Capacidad y pensamiento crítico.
- Liderazgo.
- Momentos de reflexión y observación.
- Mayor Autoestima.
- Independencia.
- Creador, propositivo e innovador.
- Capacidad de fomentar la investigación sobre la realidad y sus fenómenos.
- Capacidad de buscar conocimientos.
- Cuestionamiento a los paradigmas.
- Pre Resolución de problemas.

Aprendizaje por descubrimiento guiado

El descubrimiento guiado forma parte de las técnicas con las que se trabaja en la Terapia Cognitivo Conductual.

El descubrimiento es el resultado de la indagación, la cual no aparece a menos que nos veamos impulsados y necesitados de realizar una investigación; la necesidad de descubrir se crea por la insatisfacción mental que obliga a la mente a centrarse en el problema y despierta la posibilidad del descubrimiento.



- Hacer una planificación de la enseñanza abierta, flexible, que no sigue un orden característico.
- No hay implicación cognitiva los trabajos no tienen una única solución.
- El Profesor guía el aprendizaje donde él quiere de manera consciente para el Alumno.
- Muy útil para el trabajo de relajación.
- Problemas: solución ya conocida (demasiado fácil) o solución demasiado difícil, evaluación poco objetiva.

- Actuación del Profesor: nunca dará la respuesta, siempre dará refuerzos positivos, tendrá paciencia

En el aprendizaje por descubrimiento lo que hay que aprender tiene que determinarlo el estudiante antes de que pueda comprender a fin de lograr el descubrimiento, el estudiante tiene que incorporar e integrar la información con lo que ya se sabe, de manera que descubra una nueva relación.



En el aprendizaje por descubrimiento, lo que puede ser aprendido no se da en su forma final, sino que debe ser

Re- construido por el alumno antes de ser aprendido e incorporado significativamente a su estructura cognitiva.

- Los factores por descubrimiento inductivo están relacionados con:
- Los datos: (cantidad, organización, complejidad)
- El contexto: zonas o áreas de búsqueda y grado de reestructuración de las instrucciones, que favorecieron la aparición de respuestas convergentes o divergentes.
- El individuo: (formación, autoformación conocimientos, actitudes, capacidad cognoscitiva).
- El ambiente inmediato o entorno social.



ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE 6

Ensayo error

Ensayo y error es una metodología de obtención de conocimiento, reparación o solución de problemas en la cual se prueba una posibilidad y luego se comprueba si sirve o no, por lo que también es conocida como el método de prueba y error. En el caso de que el resultado no sea el esperado, se intenta con una nueva alternativa, y así, hasta obtener un resultado positivo



La expresión ensayo y error, también conocida como prueba y error, es un método heurístico para obtener el conocimiento, tanto proposicional como procedimental consiste en probar una alternativa y verificar si funciona. Si es así, se tiene una solución. En caso contrario —resultado erróneo— se intenta una alternativa diferente.

Orientado a soluciones: no se intenta descubrir por qué funciona una solución. Solo se aspira a lograrla.

- Problema específico: no se trata de generalizar soluciones a otros problemas.
- No óptimo: se enfoca a encontrar solo una solución: no todas, ni la mejor.
- Necesidad de conocimiento mínimo: se procede en temas de los que el conocimiento en la materia, disciplina o especialidad es exiguo o nulo, por ejemplo, en una investigación científica.
- Costoso: se requieren diversos medios para realizarse, pero no siempre es seguro un resultado positivo.



Maestro constructivista

1. Es quien Motiva y acepta la autonomía e iniciativa del alumno.
2. Utiliza las fuentes primarias, los manipulativos, las actividades interactivas y los materiales concretos.

3. En la lección utiliza términos cognoscitivos como clasificar, analizar, predecir y crear.
4. Utiliza las respuestas de los alumnos para incentivar el aprendizaje, cambiar las estrategias instruccionales y modificar el contenido.
5. Investiga acerca de los conceptos antes de compartir su conocimiento.



6. Promueve el diálogo con el (la) alumno(a).
7. Promueve la investigación a través de las preguntas las preguntas abiertas y cerradas y las preguntas entre alumnos.
8. Busca la elaboración de respuestas iniciales, que no tienen que ser las finales o las más completas.
9. Presenta actividades que son contradictorias a la hipótesis inicial del alumno para motivar la discusión
10. Espera un tiempo para las respuestas del alumno.
11. Ubica lapsos al alumno para construir sus relaciones.



Aula invertida

Las crisis son en la historia uno de los más grandes motores de la innovación, porque generan oportunidades, como es el caso de “Aula invertida” o “Flipped Classroom”, un innovador modelo que cambia la enseñanza tradicional e incentiva la autonomía en los estudiantes, y que ha empezado a aplicarse como una de sus estrategias para las clases virtuales, ante el desafío que el sector educación está enfrentando, como resultado del confinamiento de los alumnos, debido a los efectos del Covid-19.

Esta estrategia muy novedosa pero también muy antigua, se debe de implementar en las aulas para sostener el aprendizaje basada en las competencias de:

Analizar

Descubrir

Reconocer y

Conocer

El uso de plataformas virtuales dentro de un modelo de aula invertida puede facilitar el acceso a contenidos seleccionados o propios del o por el docente, para su uso antes, durante y después de clases, o como espacio colaborativo para facilitar la interacción entre estudiantes y profesores fuera de la clase, a través...del esfuerzo grande de los alumnos para comprender sus aprendizajes

Lo principal es que los docentes sean capaces de expresar en manuales, libros, separatas, textos y artículos sus proyecciones la cuales son el fruto o la semilla para que sus alumnos se inserten o penetren en un mundo del ignoto pero con respuestas exactas en un sentido donde el docentes el rey y ellos van a ser los generadores de nuevos conocimientos

Metodología de Aprendizaje en Educación Física

La metodología de aprendizaje en Educación Física se refiere al conjunto de estrategias, técnicas y enfoques pedagógicos utilizados para enseñar y fomentar habilidades físicas, conocimientos deportivos y hábitos saludables. Esta metodología busca promover el desarrollo integral de los estudiantes, abarcando aspectos físicos, mentales y sociales, a través de actividades dinámicas, colaborativas e inclusivas que se adaptan a las necesidades y capacidades individuales de cada alumno.

Objetivos Generales de la Metodología de Aprendizaje en Educación Física

1. Desarrollo Físico Integral:

Promover el crecimiento y desarrollo físico de los estudiantes mediante actividades autogeneradas que mejoren su condición física, coordinación, fuerza, flexibilidad y resistencia.

2. Fomento de Hábitos Saludables:

Inculcar hábitos de vida saludables y la importancia de la actividad física regular para el bienestar general, la prevención de enfermedades y la mejora de la calidad de vida.

3. Desarrollo de Habilidades Motoras:

Facilitar el aprendizaje y perfeccionamiento de habilidades motoras básicas y avanzadas adaptándolas a diferentes deportes y actividades físicas.

4. Educación en Valores y Trabajo en Equipo:

Promover valores como el respeto, la responsabilidad, la cooperación y el

Espíritu deportivo fomentando el trabajo en equipo y la inclusión.

5. Conocimiento y Comprensión del Cuerpo:

Enseñar a los estudiantes sobre la anatomía y fisiología, biomecánica y bioquímica del cuerpo humano, ayudándoles a comprender cómo funciona su cuerpo durante la actividad física.

6. Desarrollo Psicosocial:

Contribuir al desarrollo de habilidades sociales y emocionales, mejorando la autoestima, la disciplina, el liderazgo y la capacidad de superar desafíos.

7. Participación Activa y Diversión:

Crear un ambiente de aprendizaje que sea motivador y divertido, fomentando la participación activa y el disfrute de la actividad física.

8. Preparación para una Vida Activa:

Preparar a los estudiantes para mantener una vida activa y saludable a lo largo de su vida, capacitándolos para elegir y participar en actividades físicas que disfruten y puedan realizar de manera regular.



Importancia de la educación física

Beneficios Físicos

La educación física mejora la condición física, la coordinación, la fuerza, la flexibilidad y la resistencia de los estudiantes, promoviendo un crecimiento y desarrollo saludable.

Beneficios Mentales y Emocionales

La actividad física regular ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, mejorando el estado de ánimo, la autoestima y la salud mental general.

Impacto en el Rendimiento Académico

La educación física puede mejorar la concentración, la memoria y el rendimiento académico general, ya que el ejercicio físico favorece el funcionamiento cerebral y el bienestar integral





El modelo flipped classroom, o aula invertida en español, ha sido adoptado por una numerosa cantidad de docentes y capacitadores de todo el mundo en los últimos años.

Las ventajas y potencialidades que ofrecen las tecnologías educativas favorecen la implementación de este modelo. Compartimos aquí algunos fundamentos del aula invertida y describimos la experiencia de implementación de un novedoso taller inversivo de modalidad online dirigido a todos los que busquen especializarse en flipped classroom

El aula invertida es un modelo centrado en el estudiante y su propio aprendizaje.

La posibilidad de acceder al material de estudio antes de comenzar la clase en el aula tradicional permite a los docentes personalizar la enseñanza de cada alumno.

Por ejemplo, el docente proporciona un buen material sobre el entrenamiento pliométrico o el entrenamiento hipoxico y el alumno prepara:

1. Una base científica del modelo de entrenamiento
2. Una selección de ejercicios propio para ese modelo de entrenamiento
3. Una sesión de entrenamiento de 60 o 90 minutos.

Es decir, el alumno puede elegir en esta estrategia qué contenido ver con anterioridad en el hogar y en la clase realizar actividades prácticas y de consulta al

profesor. “la idea es redirigir la atención, quitársela al profesor y ponerla en el alumno y su aprendizaje” (Bergman y Sams, 2012, p. 15).



Bases del aula invertida

ANTES	AHORA YA
proceso de enseñanza mediante interacción humana	proceso de aprendizaje automatizado mediante las tic
pensamiento de ´orden desde la acción superior en la taxonomía de Bloom	pensamiento de ´orden desde la acción inferior en la taxonomía de Bloom
aplicar	conocimiento
evaluar	comprensión
analizar	aplicación
crear	
actividades interactivas sincrónicas	actividades autónomas asincrónicas
aprendizaje basado en problemas	lectura de comprensión
prácticas de laboratorio	resumen - ensayo
discusiones	cuestionarios
proyecto	videos temáticos

Los profesores que aplican el modelo de aula invertida se apoyan en el uso de tecnología para el desarrollo y distribución de contenidos que los alumnos explorarán antes de comenzar la clase (Tecnológico de Monterrey, 2014; Tourón, Santiago, y Diez, 2014).

Al preparar el material para el aula invertida, el profesor pone en evidencia competencias tecnológicas como ser grabación de vídeo lecciones y selección y curación de materiales de Internet.

Existe una diferencia entre aula invertida y aprendizaje invertido. En el aula invertida el profesor asigna contenidos para revisar fuera de la clase y en el tiempo en el aula puede o no llevar a cabo dinámicas de aprendizaje invertido.

El aprendizaje invertido hace referencia a un “enfoque pedagógico que transforma la dinámica de la instrucción. Se desarrolla en un ambiente interactivo donde el profesor guía a los estudiantes mientras aplican los conceptos” (Tecnológico de Monterrey, 2014, p. 6).



Invertir el aula implica tomar una postura diferente frente al proceso de enseñanza-aprendizaje.

En primer lugar, el profesor debe estar capacitado para seleccionar el contenido que va a distribuir y luego deberá desplegar sus competencias digitales al máximo para diseñar material acorde al contenido seleccionado. Además, el docente debe estar

preparado para desplazarse del centro en el proceso de enseñanza y permitir a sus alumnos tomar las riendas de sus aprendizajes y ayudarlos a ser cada vez más autónomos

POR EJEMPLO

En la semana siguiente vamos a;

1. Establecer la diferencia entre estiramientos y movilidad articular
2. Por grupos seleccionar 6 ejercicios de movilidad articular
3. Igualmente, por grupos 6 ejercicios de estiramiento.
4. Todo esto lo aplicamos en clase gracias



DENTRO DEL AULA EN GRUPOS COLABORATIVOS

FUERA DEL AULA INDIVIDUAL O EN GRUPOS PEQUEÑOS

<i>construir tablas comparativas</i>	responder a test o pruebas
<i>elaborar mapas conceptuales y redes de conceptos</i>	ver y analizar videos
<i>analizar libros de textos escolares</i>	leer textos científicos
<i>consensuar definiciones</i>	responder preguntas orientadoras
<i>crear recursos didácticos</i>	generar apuntes y resúmenes
<i>debatir, dialogar y preguntar de manera reflexiva</i>	compartir y publica material generado en clases
<i>diseñar y planificar las clases</i>	
<i>implementar estrategias activas</i>	
<i>evaluación entre pares coeducación de meta cognición</i>	

El aula invertida promueve un aprendizaje activo basado en la exploración y la comunicación atenta y respetuosa. Propicia así la transferencia de hábitos motores, habilidades y contenidos y el intercambio de ideas, pero también ofrece otras ventajas como estas que te comentamos:

1. Favorece el trabajo colaborativo.
2. Involucra estrechamente al estudiante en el proceso de aprendizaje.
3. Atiende la diversidad de ritmos de aprendizaje y el aprovechamiento de los conocimientos.
4. Desarrolla habilidades en los estudiantes como la comunicación oral y escrita, la capacidad de análisis y síntesis, la gestión del tiempo, la autocrítica, la adaptación a nuevas situaciones, la toma de decisiones y la creatividad, por poner algunos ejemplos.
5. En el caso a nivel de educación física y deportes se convierte en el motivador para la asimilación de tareas motoras, si tenemos en cuenta que cuando se conoce teóricamente una técnica deportiva significa un adelanto de un 33 por ciento para la asimilación de nuevas acciones motoras

Otro aspecto interesante es la capacidad de aplicar el conocimiento a la práctica, un hecho que motiva al alumnado puesto que encuentra un sentido a la práctica.

Ejemplos:

1. Prepara un entrenamiento en circuito para un deporte sea: baloncesto, voleibol, futbol, atletismo, gimnasia y presentarlo para su práctica al día o a la clase siguiente.
2. Mejorar tu capacidad aeróbica realizando ejercicios de carrera alrededor de tu manzana de tu casa
3. Próxima clase trabajaremos el salto alto estilo fosbury flop leer e dotarse de conocimientos sobre este estilo y preparar una serie de ejercicios para el trabajo en clase
4. Dotarse de conocimiento sobre el entrenamiento isocinetico y pliometrico

1. *Journal of the American Medical Association*, 2000; 284: 2689-2695.

LIBROS JR 1983-2000

DEPORTES DE LA EDUCACION FISICA (Parte I)

DE JUAN BLASCO RODRIGUEZ VILLALBA

1983

LA ADMINISTRACION Y EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN EL PERU

DE JUAN BLASCO RODRIGUEZ VILLALBA

1983-1984-1985

MANEJO ORGANIZATIVO DE JUEGOS DEPORTIVOS

ADEFEP ASOCIACION REPORTAJA DE FUTBOL PROFESIONAL

2da. Edición de la A.D.F.P.

BIBLIOTECA DE LA EDUCACION FISICA (Parte I)

DE JUAN BLASCO RODRIGUEZ VILLALBA

1983

EL ENTRENAMIENTO Y LA ADMINISTRACION DEPORTIVA EN EL PERU

DE JUAN BLASCO RODRIGUEZ VILLALBA

1983

BIBLIOTECA DE LA EDUCACION FISICA (Parte II)

DE JUAN BLASCO RODRIGUEZ VILLALBA

1983

DICCIONARIO Enciclopedia de Ciencias y Deportes

DE JUAN BLASCO RODRIGUEZ VILLALBA

1983

LOS 100 MEJORES JUEGOS PRE DEPORTIVOS DE FUTBOL

DE JUAN BLASCO RODRIGUEZ VILLALBA

1983

BIBLIOTECA DE LA EDUCACION FISICA (Parte III)

DE JUAN BLASCO RODRIGUEZ VILLALBA

1983

FUTBOL EDUCACION DE EQUIPOS

ADEFEP ASOCIACION REPORTAJA DE FUTBOL PROFESIONAL

2da. Edición de la A.D.F.P.

TEORIA Y PRACTICA DE LA EDUCACION FISICA PARA LA ESCUELA PRIMARIA

DE JUAN BLASCO RODRIGUEZ VILLALBA

1983

LIBROS JR 2005- 2020

Didáctica por la Educación Física

Didáctica por la Educación Física. Este libro es una guía para el docente de Educación Física, que le permitirá planificar, desarrollar y evaluar sus clases, basándose en los principios de la didáctica y en los contenidos de la asignatura. El libro está dividido en tres partes: la primera trata sobre los fundamentos de la didáctica, la segunda sobre los contenidos de la asignatura y la tercera sobre la evaluación. El libro es una herramienta indispensable para el docente de Educación Física.

Didáctica por la Educación Física

Didáctica por la Educación Física

editorial académica colombiana

Los 100 Mejores juegos por deportes de Fútbol

Los 100 Mejores juegos por deportes de Fútbol. Este libro es una guía para el docente de Educación Física, que le permitirá planificar, desarrollar y evaluar sus clases, basándose en los principios de la didáctica y en los contenidos de la asignatura. El libro está dividido en tres partes: la primera trata sobre los fundamentos de la didáctica, la segunda sobre los contenidos de la asignatura y la tercera sobre la evaluación. El libro es una herramienta indispensable para el docente de Educación Física.

Los 100 Mejores juegos por deportes de Fútbol

Los juegos por Deportes

editorial académica colombiana

Planificación y evaluación del fútbol en el Perú

JAVIER RICARDO RODRIGUEZ VILAQUEZ

COLECCIÓN PEDAGÓGICA CATELÉN. INVENTAR PARA LIBRAR

Proceso de Investigación Científica

Proceso de Investigación Científica. Este libro es una guía para el docente de Educación Física, que le permitirá planificar, desarrollar y evaluar sus clases, basándose en los principios de la didáctica y en los contenidos de la asignatura. El libro está dividido en tres partes: la primera trata sobre los fundamentos de la didáctica, la segunda sobre los contenidos de la asignatura y la tercera sobre la evaluación. El libro es una herramienta indispensable para el docente de Educación Física.

Proceso de Investigación Científica

Un proceso en educación física y deporte

editorial académica colombiana

Libro de oro de los juegos autómatas de Fútbol

Libro de oro de los juegos autómatas de Fútbol. Este libro es una guía para el docente de Educación Física, que le permitirá planificar, desarrollar y evaluar sus clases, basándose en los principios de la didáctica y en los contenidos de la asignatura. El libro está dividido en tres partes: la primera trata sobre los fundamentos de la didáctica, la segunda sobre los contenidos de la asignatura y la tercera sobre la evaluación. El libro es una herramienta indispensable para el docente de Educación Física.

Libro de oro de los juegos autómatas de Fútbol

los juegos autómatas

editorial académica colombiana

tenemos el reto innegable para la satisfacción de nuestros alumnos, de poder contar con un material de trabajo o de información especializado en relación a los deportes paralímpicos, nuestros alumnos son los futuros docentes de poblaciones especiales los cuales siempre están a la búsqueda de una información de acuerdo a su especialidad o a su orientación, la necesidad en nuestro país de tomar en serio el problema de los pobladores especiales, no hace pensar en el 15 por ciento de la población nacional los distintos síndromes de las diferentes necesidades especiales.

DEPORTEES PARALÍMPICOS O JUEGOS PARALÍMPICOS

urbanas, reduciendo el espacio verde.

Jaime Ricardo Rorodriguez Velasquez

Deportes Paralímpicos

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS 7

El aula invertida y su relación con la Gamificación

En los últimos tiempos tenemos la necesidad de buscar nuevos horizontes metodológicos en la formación del profesorado. Los estudios internacionales han subrayado la necesidad de renovar los procesos de enseñanza-aprendizaje en educación los recursos tecnológicos y las conexiones móviles juegan un papel importante en estos estudios, al tiempo que el aprendizaje basado en juegos ha mostrado un aumento en el compromiso y la motivación del alumnado. En este contexto ha surgido el fenómeno en forma d estrategia conocido como Gamificación. La Gamificación se basa en el argumento de que muchas actividades tradicionales (incluidas las actividades escolares y el aprendizaje tradicional) no son intrínsecamente interesantes, y el convencimiento de que la introducción de características similares a los juegos los haría más atractivos. Desde una definición básica, la Gamificación introduce recompensas cuando un usuario alcanza un objetivo específico, existe un sistema de puntuación y un registro de logros, clasificaciones (generales o parciales), y los usuarios pueden ganar insignias. Igualmente, gracias al apoyo de las tecnologías educativas, el aula invertida (también conocida como flipped-classroom) se ha convertido en un enfoque pedagógico que intenta abordar las necesidades de los estudiantes de hoy.

El aula invertida permite una mayor actividad práctica de los estudiantes en el aula, dejando la transmisión del conocimiento conceptual para la visualización de videos en casa y el uso de la plataforma virtual de la universidad (Moddle).

Las estrategias metodológicas como el Aula Invertida y la Gamificación han transformado las dinámicas de enseñanza-aprendizaje, permitiendo una mayor participación de los estudiantes y mejorando la comprensión de los contenidos. A continuación, se analizan ambas estrategias, sus beneficios y ejemplos prácticos de implementación.

Aula Invertida

¿Qué es el Aula Invertida?

El Aula Invertida (Flipped Classroom) es un modelo pedagógico en el que los estudiantes exploran los contenidos teóricos fuera del aula, a través de materiales proporcionados por el docente, como videos, lecturas o presentaciones interactivas. El tiempo en clase se utiliza para actividades prácticas, resolución de dudas y trabajo colaborativo.

Beneficios del Aula Invertida

- Fomenta la autonomía del estudiante.
- Permite un aprendizaje más profundo y significativo.
- Optimiza el tiempo en el aula para actividades prácticas.
- Refuerza la comprensión mediante la interacción y la retroalimentación.

Ejemplos prácticos

1. Los estudiantes ven un video explicativo sobre un tema en casa a través de la plataforma moddle y completan un cuestionario. En clase, trabajan en grupos para resolver problemas relacionados.
2. Se proporciona una lectura previa sobre conceptos clave, y en clase se organizan actividades prácticas.

Gamificación

¿Qué es la Gamificación?

La Gamificación implica el uso de elementos propios de los juegos, como puntos, insignias, niveles y recompensas, en contextos educativos para hacer que el aprendizaje sea más atractivo y motivador. Esta estrategia transforma las tareas académicas en desafíos interactivos, fomentando la competencia sana y el compromiso.

Aplicaciones de la Gamificación en el aula

- Incorporación de plataformas como Kahoot! o Quizizz para repasar conceptos mediante cuestionarios interactivos.
- Creación de sistemas de puntos y recompensas por completar tareas o alcanzar objetivos.
- Organización de competencias grupales donde los estudiantes ganan insignias por resolver problemas complejos.

Ventajas de la Gamificación

- Aumenta la motivación y el interés de los estudiantes.
- Mejora la participación activa en el proceso de aprendizaje.
- Promueve la colaboración y el trabajo en equipo.
- Proporciona retroalimentación inmediata y fomenta el esfuerzo continuo.

Cómo combinar Aula Invertida y Gamificación

La combinación de Aula Invertida y Gamificación permite maximizar los beneficios de ambas estrategias. Por ejemplo, se pueden asignar videos o lecturas para que los estudiantes completen en casa y luego gamificar las actividades en el aula mediante juegos de roles, desafíos grupales o sistemas de puntos.

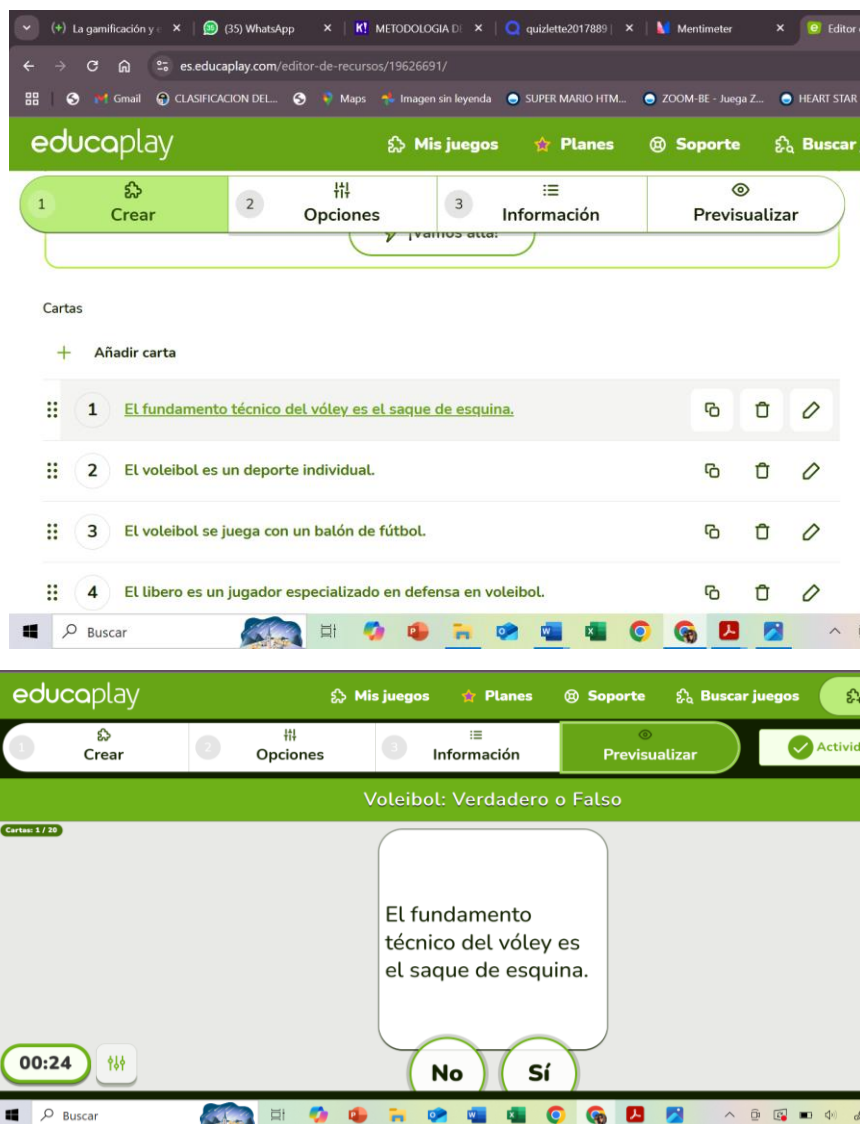
Ejemplo práctico de combinación

Los estudiantes ven un video sobre el fundamento técnico en el vóley en casa y completan un cuestionario gamificado con puntos por respuestas o como se ejecutan los fundamentos técnico, en clase, participan en una competencia por equipos para resolver situaciones de juego en función a las posiciones de juego (coordinación, dirección, orientación).





Los estudiantes revisan los fundamentos técnicos en una app gamificada Educapley antes de la clase compiten en juego virtual.



Conclusión: Las estrategias utilizadas en el curso de Teoría y Metodología del Vóley se basaron en el aula invertida, como un enfoque de enseñanza, y la gamificación, como técnica para fomentar la motivación. Los resultados han mostrado una opinión muy positiva tanto de las estrategias y técnicas utilizadas en el curso de Teoría y Metodología del Vóley como de su percepción del aprendizaje. El aprendizaje de los estudiantes, según lo determinado por las unidades didácticas diseñadas, se vio afectado positivamente. Si el uso del aula invertida fue un cambio metodológico en el que los estudiantes adquirieron

un papel más activo, el uso de la Gamificación mantuvo la motivación alta con el trabajo diario.

ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE 8

APRENDIZAJE AUTÓNOMO

El aprendizaje autónomo es una forma de enseñar y aprender en la que los estudiantes se convierten en los principales gestores de su proceso educativo. En la Educación Física (EF), esto implica que los estudiantes no solo sigan instrucciones o hagan ejercicios repetitivos, sino que se conviertan en participantes activos en el diseño, ejecución y evaluación de sus actividades físicas. Este enfoque beneficia la salud física, emocional y cognitiva de los estudiantes, permitiendo que cada uno pueda explorar y desarrollar sus habilidades a su propio ritmo. Además, el aprendizaje autónomo en EF ofrece una forma de personalizar la educación, adaptándose a las necesidades y ritmos individuales de cada estudiante.



¿Qué es?

Aprendizaje Autónomo

El aprendizaje autónomo se basa en la iniciativa y el esfuerzo personal del estudiante para adquirir conocimiento. Este enfoque fomenta la responsabilidad y la independencia, elementos clave en la formación integral del individuo. En un entorno educativo tradicional, los métodos rutinarios y monótonos pueden impedir el desarrollo del aprendizaje autónomo, lo que resalta la necesidad de transformar la estructura pedagógica para centrarse en la individualidad y creatividad de cada alumno. El aprendizaje autónomo es un proceso donde el estudiante autorregula su aprendizaje y toma conciencia de sus propios procesos cognitivos y socio-afectivos. Esta toma de conciencia es lo que se llama meta cognición. El esfuerzo pedagógico en este caso está orientado hacia la formación de sujetos centrados en resolver aspectos concretos de su propio aprendizaje, y no sólo en resolver una tarea determinada, es decir, orientar al estudiante a que se cuestione, revise, planifique, controle y evalúe su propia acción de aprendizaje (Martínez, 2005).

Principios Fundamentales del Aprendizaje Autónomo

1. **Autodirección:** En el contexto de la EF, los estudiantes tienen la capacidad de decidir qué tipo de actividades quieren realizar y qué metas desean alcanzar. Esta autodirección también implica la habilidad para ser responsables de las decisiones que toman durante su proceso de aprendizaje, evaluando tanto sus éxitos como fracasos.
2. **Reflexión:** Este principio se refiere al acto de pensar sobre lo aprendido, lo que ayuda a los estudiantes a identificar sus fortalezas y debilidades. La reflexión permite que los estudiantes comprendan mejor cómo las actividades físicas impactan su bienestar general y cómo pueden mejorar en el futuro.
3. **Motivación:** La motivación es un factor clave en el aprendizaje autónomo. En EF, los estudiantes deben sentirse interesados en participar en actividades físicas por sus propios beneficios, no solo porque se les diga que lo hagan. Fomentar una motivación intrínseca es esencial para que los estudiantes sigan comprometidos con su aprendizaje.

4. **Interdependencia:** Aunque el aprendizaje autónomo promueve la independencia, también reconoce que los estudiantes no aprenden en aislamiento. La interacción con compañeros, profesores y recursos tecnológicos juega un papel importante en la mejora continua de su proceso de aprendizaje.



Contexto Histórico y Teórico

Orígenes y Teorías Pedagógicas

El aprendizaje autónomo ha evolucionado a lo largo del tiempo. A inicios del siglo XX, la educación física estaba basada en métodos autoritarios, donde el maestro dirigía cada actividad y los estudiantes solo ejecutaban órdenes. Sin embargo, con el tiempo, las teorías pedagógicas, como el **constructivismo** de Piaget y el **aprendizaje sociocultural** de Vygotsky, pusieron énfasis en la participación activa del estudiante y en el aprendizaje basado en la experiencia.

- **Piaget** argumentó que el aprendizaje debía ser un proceso activo, en el cual los estudiantes construyeran su conocimiento a través de la interacción con el entorno. En EF, esto se traduce en la idea de que los estudiantes deben interactuar físicamente con su entorno (el deporte, el ejercicio físico) para aprender.
- **Vygotsky**, por su parte, enfatizó la importancia del contexto social en el aprendizaje. En EF, los estudiantes aprenden no solo de la actividad en sí, sino también de la interacción con sus compañeros y profesores. La

colaboración y el trabajo en equipo son aspectos fundamentales una disciplina en la que los estudiantes debían ser protagonistas activos. A medida que se adoptaron enfoques más centrados en el estudiante, como el **aprendizaje basado en proyectos** que enriquecen el aprendizaje autónomo.

Desarrollo del Aprendizaje Autónomo en la Educación Física

La educación física comenzó a ser vista como y el **aprendizaje experiencial**, el estudiante comenzó a tener un papel más central en su propio aprendizaje. Las actividades físicas ya no eran solo para mejorar el estado físico, sino para fomentar habilidades más amplias como la toma de decisiones, la autorreflexión y la capacidad de trabajar en equipo.

Estrategias para Promover el Aprendizaje Autónomo

- **Metas SMART:** Estas metas ayudan a los estudiantes a desarrollar objetivos claros que pueden alcanzar de manera autónoma. Establecer metas específicas (qué quieren lograr), medibles (cómo medirán el progreso), alcanzables (de acuerdo con su capacidad), relevantes (importantes para su desarrollo) y temporales (con un plazo determinado) les da una estructura clara y alcanzable.
- **Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP):** Los estudiantes tienen la oportunidad de diseñar proyectos que integren la actividad física con otros conocimientos. Por ejemplo, pueden desarrollar un programa de ejercicio para mejorar su rendimiento deportivo o investigar sobre los beneficios de la actividad física para la salud.
- **Evaluación Continua:** Una evaluación constante permite a los estudiantes ajustar sus metas y actividades conforme avanzan. El feedback continuo de los docentes y compañeros les permite tomar decisiones informadas sobre sus prácticas.
- **Uso de Tecnología:** Las aplicaciones y los dispositivos de seguimiento de actividad física ofrecen una forma moderna y efectiva de evaluar el progreso. Herramientas como los monitores de actividad permiten a los estudiantes

observar cómo sus esfuerzos se traducen en resultados concretos, como el aumento de la resistencia o la mejora de la flexibilidad.

- **Tareas Interactivas:** El trabajo en grupo y las actividades de colaboración permiten a los estudiantes compartir ideas, resolver problemas y aprender unos de otros. Juegos y competencias diseñadas por los propios estudiantes no solo promueven la actividad física, sino también habilidades de trabajo en equipo.
- **Diarios de Aprendizaje:** Los diarios permiten a los estudiantes reflexionar sobre su progreso, identificar sus fortalezas y debilidades, y ajustar sus actividades físicas según sea necesario.

Características del Aprendizaje Autónomo

1. *Autogestión del Proceso de Aprendizaje:* Los estudiantes planifican, ejecutan y evalúan su propio proceso de aprendizaje, estableciendo metas y gestionando sus recursos y tiempo. Se fomenta la autoevaluación, permitiendo a los estudiantes reflexionar sobre sus logros y áreas de mejora.
2. *Motivación Intrínseca:* El interés y la curiosidad innata de los estudiantes son los motores del aprendizaje autónomo. La motivación proviene del deseo de aprender y mejorar, más que de recompensas externas.
3. *Flexibilidad y Adaptabilidad:* Los estudiantes aprenden a adaptarse a diferentes situaciones y a buscar soluciones de manera independiente. Desarrollan la habilidad de ajustar sus métodos de aprendizaje según sus necesidades y circunstancias.



Estrategias para Fomentar el Aprendizaje Autónomo

1. *Creación de un Entorno Estimulante:* Proveer un entorno rico en recursos y materiales educativos que inspire curiosidad y deseo de aprender. Espacios diseñados para la exploración autónoma y la experimentación práctica.
2. *Desarrollo de Habilidades de Gestión del Tiempo:* Enseñar a los niños a organizarse y establecer horarios que les permitan gestionar su tiempo de manera efectiva. Utilización de herramientas como calendarios y listas de tareas para planificar sus actividades.

3. *Estimulación de la Curiosidad y Exploración:* Fomentar que los niños hagan preguntas y busquen información sobre temas que les interesen. Proporcionar oportunidades para realizar proyectos y experimentos que permitan una exploración práctica.
4. *Modelado de Comportamientos Autónomos:* Demostrar ejemplos de cómo resolver problemas y tomar decisiones de manera independiente. Compartir estrategias de aprendizaje y técnicas de gestión del tiempo que los estudiantes puedan emular.
5. *Provisión de Retroalimentación Constructiva:* Ofrecer comentarios positivos y constructivos que motiven a los estudiantes a mejorar y seguir aprendiendo. Promover la autoevaluación y la reflexión sobre su propio trabajo y progreso.





Ejemplos de Actividades de Aprendizaje Autónomo

1. *Proyectos Independientes*: Permitir que los estudiantes elijan un tema de interés, lo investiguen y presenten sus hallazgos de manera creativa.
2. *Diarios de Aprendizaje*: Mantener un registro donde los estudiantes anoten sus metas, avances y reflexiones sobre su proceso de aprendizaje.
3. *Juegos Educativos*: Utilizar juegos y aplicaciones que promuevan el aprendizaje autónomo y la resolución de problemas.
4. *Lectura Independiente*: Fomentar la lectura autónoma de libros y materiales de interés personal.
5. *Exploración en la Naturaleza*: Realizar actividades al aire libre que estimulen la curiosidad y el aprendizaje a través de la observación e investigación.

Ejemplos de Actividades Autónomas en EF

1. **Diseño de Programas de Entrenamiento**: Los estudiantes diseñan programas de ejercicios o entrenamientos específicos según sus metas físicas (aumentar fuerza, mejorar resistencia, etc.).
2. **Juegos Creados por los Estudiantes**: Los alumnos tienen la oportunidad de diseñar y modificar juegos y deportes, aplicando sus conocimientos

para crear reglas que favorezcan la actividad física y el desarrollo de habilidades.

3. **Exploración de Nuevas Actividades:** Los estudiantes pueden investigar nuevos deportes o actividades que les interesen (como yoga, Pilates, deportes alternativos) y desarrollar proyectos basados en la práctica autónoma de estas actividades.
4. **Reto Personal de Mejora de Marca:** Los estudiantes se desafían a mejorar sus marcas personales en actividades físicas, como correr, saltar o levantar pesas, tomando responsabilidad sobre su progreso.

Desafíos del Aprendizaje Autónomo

1. *Falta de Motivación:* Algunos alumnos pueden necesitar más apoyo para mantener su motivación.
2. *Desarrollo de Habilidades de Gestión del Tiempo:* Los estudiantes pueden requerir guía y práctica para aprender a gestionar su tiempo de manera efectiva.
3. *Acceso a Recursos:* No todos los estudiantes tienen el mismo acceso a materiales educativos y tecnológicos.
4. *Necesidad de Supervisión:* Aunque el objetivo es la autonomía, los niños aún necesitan supervisión y apoyo para asegurar un aprendizaje efectivo.

Rol de los Padres y Educadores

1. *Guía y Apoyo:* Proveer orientación y apoyo sin intervenir excesivamente en el proceso de aprendizaje autónomo.
2. *Fomento de la Independencia:* Animar a los niños a tomar decisiones y resolver problemas por sí mismos.
3. *Provisión de Recursos:* Ofrecer recursos y materiales que faciliten el aprendizaje autónomo.
4. *Establecimiento de Rutinas:* Ayudar a los niños a establecer rutinas y horarios que promuevan la autonomía.



EN CONCLUSIÓN El aprendizaje autónomo es esencial para desarrollar habilidades de autogestión y automotivación desde una edad temprana. Con el apoyo adecuado de padres y educadores, los niños pueden aprender a ser responsables de su propio aprendizaje, lo que les preparará para el éxito a lo largo de su vida académica y más allá.



Aprendizaje autónomo:

El aprendizaje autónomo corresponde a un proceso de construcción de conocimiento organizado, reglado y acompañado por un sistema educativo el cual se caracteriza por el protagonismo que juega el aprendiente quien es el principal responsable de dichos aprendizajes.

Dirección: la dirección del aprendizaje está motivada por las necesidades de adquisición de competencias requeridas para la formación en el programa específico, en esta característica, la Universidad propone dichos logros y el estudiante aporta su protagonismo para lograrlo.

Control y motivación: Lo desarrolla el estudiante, quien debe llevar un correcto desempeño según las agendas propuestas para que el proceso se cumpla según lo establecido y por el otro lado el tutor de una manera asertiva motiva para que el estudiante pueda cumplir con lo planeado.

Regulación: Conjunto de normas

Regulación: Conjunto de normas que hacen parte del proceso de formación, generalmente se encuentran en el estatuto estudiantil

Evaluación: Proceso necesario para determinar el nivel de logros obtenidos y la fase de promoción académica

Control y motivación: Lo desarrolla el estudiante, quien debe llevar un correcto desempeño según las agendas propuestas para que el proceso se cumpla según lo establecido y por el otro lado el tutor de una manera asertiva motiva para que el estudiante pueda cumplir con lo planeado.

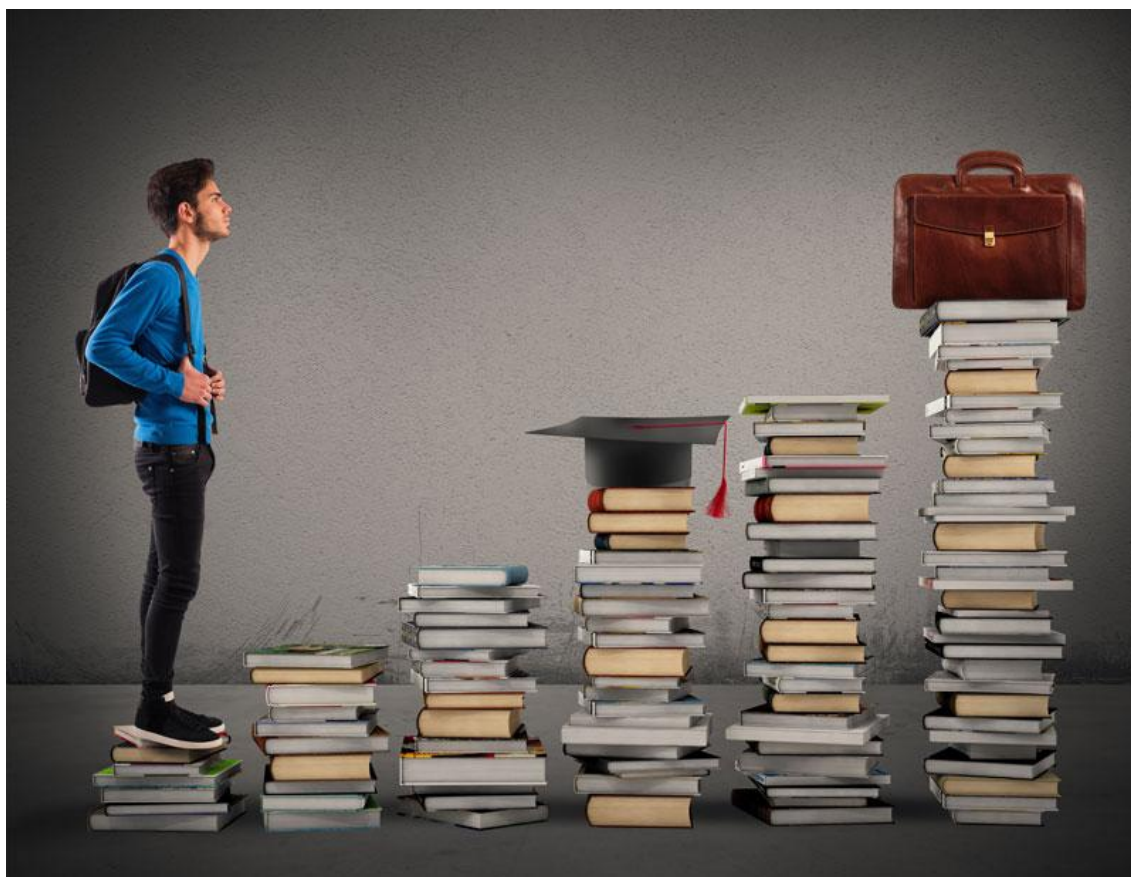
Regulación: Conjunto de normas

Regulación: Conjunto de normas que hacen parte del proceso de formación, generalmente se encuentran en el estatuto estudiantil

Evaluación: Proceso necesario para determinar el nivel de logros obtenidos y la fase de promoción académica

7 estrategias del aprendizaje autónomo que los docentes deben aplicar en el aula

¿Qué estrategias existen para favorecer y **estimular el aprendizaje autónomo**?
Veamos las 7 estrategias que puedes aplicar para motivar a tus estudiantes:



1. Integración tecnológica

El docente debe manejar con soltura herramientas avanzadas de tecnología para aplicarla en el aula. De esta forma, el estudiante aprenderá a usarlas gracias a la guía de su profesor y podrán seguir avanzando en su proceso de aprendizaje de una forma amena y dinámica.

La idea es que el alumno llegue a desenvolverse con suficiente autonomía, llegando a **manejar esas herramientas con soltura sin que el profesor esté delante.**

Aprendizaje cooperativo

El aprendizaje cooperativo es una metodología que rompe con la tradicional, en la que el alumno pasa de ser un aprendiente pasivo a uno activo. Gracias al trabajo en grupo, el profesor puede obtener información de valor sobre cada uno de sus alumnos.

Pensamiento crítico

El objetivo del pensamiento crítico es conseguir que el alumno desarrolle su visión sobre un tema que se está tratando en clase.

Para desarrollar su **capacidad crítica y de análisis**, es necesario alejarlo de otros factores que puedan influir, para que cada uno tenga una postura única.

Estudio de casos

Llevar a clase ejemplos reales invita al alumno a la reflexión y a un acercamiento directo sobre las cuestiones a tratar en el aula.

El reto del docente será investigar determinados casos que tengan relación con lo que se esté dando en clase, según **las necesidades de sus estudiantes** para llamar su atención y fomentar su participación y compromiso con el tema.

Aprendizaje por discusión

El profesor debe **crear un espacio en el aula que invite al debate**, para mostrar pros y contras sobre un tema según el pensamiento de cada uno, dejando que todos puedan intervenir y llegar a **conclusiones coherentes**.

Aprendizaje activo

Cuando alguien es consciente de su evolución, **se motiva y se implica más en el aprendizaje**.

El papel del docente es despertar interés en el alumno y promover su participación. El profesor actuará como guía y su labor será motivar al alumno en el proceso.

Para ello, se recomienda:

- Fomentar la curiosidad mediante juegos.
- El profesor pasa a un segundo plano, ya no es protagonista en las clases.
- Establecer hojas de rutas.
- Trabajar en la **autodisciplina**, que se consigue mediante hábitos como la concentración, la implantación y consecución de objetivos, el razonamiento crítico o la motivación.

Aprendizaje por competencias

Este se caracteriza por mostrar el progreso de cada uno a su ritmo. Por lo que aquello que se le da mejor, porque tiene mejores habilidades, aprenderá más rápido.

Cada profesor deberá tener en cuenta las necesidades de sus alumnos antes de aplicar estas estrategias de aprendizaje autónomo. Todas ellas han sido probadas y se ha demostrado su efectividad en el proceso educativo. ¿Cuáles ya has probado tú?



ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE 9

Aprendizaje basado en retos

Un reto es una actividad tarea motora nueva o situación de estímulo que implica al estudiante una respuesta y un desafío para llevarse a cabo el aprendizaje



Es un enfoque pedagógico que involucra activamente al estudiante en una situación problemática real, significativa y relacionada con su entorno, lo que implica definir un reto e implementar para éste una solución. Establece diferencias y similitudes entre este enfoque y los aprendizajes basados en problemas y en proyectos en cada clase debe haber mínimo, un nuevo ejercicio o un ejercicio novedoso

La cual forma parte de una perspectiva más general del Aprendizaje Vivencial. Primero se abordan elementos del Aprendizaje Vivencial, para después enfocar la

discusión hacia el aprendizaje centrado en la solución de retos. Existen diversas perspectivas para abordar este acercamiento, mucho más en nuestra especialidad por lo que en este documento se presentan algunas con el objetivo de alimentar la discusión y reflexión

Podría Ud. crear un deporte nuevo, creo que sí, apúntese por favor



U otro



O talvez ese



La educación universitaria enfrenta hoy el enorme desafío de preparar profesionales para progresar en un mundo mediado por el rápido avance tecnológico.

Los estudiantes no solo deben dominar habilidades en áreas como correr, lanzar, cabecear, nadar, matemáticas y ciencias, sino también deben poseer habilidades transversales tales como el pensamiento crítico, la resolución de problemas, la persistencia y el trabajo aprendizaje de varios idiomas colaborativo. Sin embargo, en muchos países, los estudiantes no están desarrollando estas habilidades (World Economic Forum, 2021). De la comunidad académica

Aprendizaje Basado en Retos es un enfoque pedagógico que se ha incorporado en áreas de estudio como la ciencia, la educación física, el entrenamiento deportivo, y demanda una perspectiva del mundo real porque sugiere que el aprendizaje involucra el hacer o actuar o saber ser, del estudiante respecto a un tema de estudio

Este acercamiento ofrece un marco de aprendizaje centrado en el estudiante que emula las experiencias de un lugar de trabajo moderno. Es así que el Aprendizaje Basado en Retos aprovecha el interés de los estudiantes por darle un significado práctico a la educación física, mientras desarrollan competencias claves como el trabajo colaborativo y multidisciplinario, la toma de decisiones, conocimiento científico y proyectivo, la comunicación avanzada, la ética y el liderazgo colaborativo. Sin embargo, en muchos países, los estudiantes no están desarrollando estas habilidades de la comunidad académica

EL acceso a la tecnología es una parte integral del Aprendizaje Basado en Retos, pues no solo proporciona a los estudiantes un medio para explorar distintas fuentes de información al tiempo que generan nuevas ideas, sino que también les ofrece las herramientas para comunicar su trabajo como hacer un análisis de la carrera de 100 metros cuantos pasos, distancia de cada paso, medir la velocidad de cada compañero o la velocidad a que lanzan en balón o disparan

Un reto es:

Correr 3000 metros

Dominar el balón 50 repeticiones

Encestar 10 veces seguidas

Hacer un gol de área a arco en balonmano

Hacer un gol olímpico en el fútbol

Elementos del aprendizaje basado en retos

- IDEA GENERAL gimnasia
- PREGUNTA ESENCIAL que hacer
- RETO hacer un mortal
- PREGUNTAS ACTIVIDADES Y RECURSOS GUIA en el piso o en colchoneta
- SOLUCION ejecutarlo
- IMPLEMENTACION tabla de pique , colchoneta o pozo de salto
- Evaluación ejecución perfecta
- VALORACION ; 20 0 19
- DOCUMENTACION Y PUBLICACION
- REFLEXION Y DIALOGO

ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE 10

EL APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS

El Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) es un **enfoque metodológico** que permite a las y los estudiantes investigar e involucrarse en diversos temas, conectándose con el mundo real de manera multidisciplinaria. Esta metodología promueve autonomía, desarrollo de habilidades y una evaluación basada en los productos que generan. Es un enfoque que vincula el aprendizaje con situaciones reales y significativas.

Desde los primeros filósofos como Platón, que enseñaba a sus discípulos en el templo, hasta la actualidad, la evolución de la educación ha sido visible en todos los sentidos, persiguiendo siempre que el ser humano tenga capacidad de pensar y razonar de forma independiente, y posea libertad de decisión y de acción (Kant, 1787).

En este sentido, autores como Anderman & Midgley (1998) y Challenge 2000 Multimedia Project (1999) coinciden en que la motivación por parte del individuo es el motor de la educación y, que una de las metodologías para su trabajo se basa en el aprendizaje por proyectos, puesto que cuando la adquisición de conocimientos está relacionada con los intereses, motivaciones y necesidades del alumno, sus resultados académicos son más favorables.

Por tanto, el estudio realizado se centra en la aplicación de un propuesta práctica del Aprendizaje Basado en Proyectos en el área de Educación Física,

Es un modelo de aprendizaje en que los estudiantes planean, implementan y evalúan proyectos que tienen aplicación en el mundo real más allá del aula de clase (harwell, 1997)

Aprendizaje Basado en Proyectos —en adelante ABP—, puesto que, de acuerdo con Trujillo (2012), hoy en día, supone “la mejor garantía didáctica para una contribución

eficaz al desarrollo de las competencias básicas y al aprendizaje de los contenidos del currículo”.

Por tanto, el término Aprendizaje Basado en Proyectos se engloba dentro del concepto de Educación y, de acuerdo con De Miguel (2006), es una estrategia de enseñanza innovadora que engloba tareas, procedimientos y técnicas y hace referencia a las pautas que el profesor decide para intervenir en el aula, para que los alumnos desarrollen un pensamiento propio, sean capaces de transferir aprendizajes y estén motivados en aprender.

Este modelo de enseñanza – aprendizaje tiene sus orígenes, según Galeana (2006), en la teoría del constructivismo, que enfoca el aprendizaje como construcciones mentales a partir de conocimientos previos, relacionando los aspectos pedagógicos de la educación con el aprendizaje experimental, para solucionar una inquietud educativa del alumno mediante actividades (Ryan & Deci, 2000).

De este modo, el ABP está presente en muchos de los centros educativos nacionales e internacionales pero, no se ha encontrado documentación de fuentes fidedignas que centren el ABP en el área de Educación Física, puesto que toda la documentación que se ha encontrado sobre el ABP en esta área, se concentra en la elaboración de blogs de aula por profesores de Educación Física que ofrecen ejemplos de cómo llevar a la práctica esta metodología en el área de EF sin ofrecer datos relativos a un trabajo de investigación o de análisis.

Al utilizar ABP, la idea es que los alumnos se embarquen en un proceso de aprendizaje en respuesta a un desafío en el que no solo aprenden contenidos académicos sino que practican competencias del Siglo XXI como son las de “Comunicación”, “Trabajo en Equipo”, “Emprendimiento”, etc.

Dejan de ser meros espectadores de su formación. Al respecto, *“Los alumnos aprenden a ser competentes asumiendo retos. Nadie llega a ser competente fuera de la acción”*.

Proceso por el que el niño se apropia de los conocimientos, metas, actividades y recursos culturales que la sociedad en la que se vive ha desarrollado.

El aprendizaje humano es una actividad que el sujeto realiza a través de su experiencia con el entorno. La tarea del profesor consiste en crear situaciones de aprendizaje para el alumno construya el conocimiento a través de UN PROYECTO-

- La persona es responsable de su propio proceso de aprendizaje.
- La actividad mental constructiva se aplica a contenidos que ya se han elaborado.
- El maestro, la maestra, el promotor, la promotora es un/a facilitador/a del aprendizaje.
- Un movimiento que integra diferentes escuelas, teorías y modelos cuyo principio común es que los aprendizajes humanos no constituyen copia fiel de la realidad, sino una construcción individual, interna y activa que realiza cada persona.
- Un enfoque que sostiene que el individuo –tanto en sus dimensiones cognitivas, como sociales y afectivas- no es un producto del ambiente o un resultado de sus disposiciones internas, es una construcción propia que se desarrolla día a día como consecuencia de la interacción.
- El sujeto aprende a interactuar con el medio y con las demás personas; construye sus saberes a partir de sus propias estructuras y transforma la realidad al actuar sobre ésta.
- Los ESTUDIANTES DEBEN SER ;
- Individuos activos.
- Ser creativos.
- Pedir opiniones sobre determinados aspectos.
- Interrogar y cuestionar.
- Observadores atentos.
- Creativos.
- Ejecutar proyectos.
- Comparar sus opiniones con los demás.
- Transferir los aprendizajes.
- Trabajar en grupos.

- Discriminar informaciones.

El docente debe;

- Conocer los intereses de los estudiantes y sus diferencias individuales.
- Conocer sus necesidades evolutivas.
- Conocer los estímulos de sus contextos: familiares, comunitarios, etc.
- Contextualizar las actividades.
- Motivarlos a construir su propio aprendizaje de forma autentica, creativa y coherente.
- Tomar el contenido de diversas fuentes de información y adecuadas.
- Crear reciprocidad, participación, respeto y autoconfianza.
- Promover el aprendizaje autogenerado y autoconstructivo.
- Desarrollar la autonomía del educando.
- Promover la indagación e investigación.
- Planificar los contenidos para que el estudiante pueda construir.
- Actuar como mediador y verificador de los conocimientos de sus estudiantes.

Capacidades Pérez Gómez-considera que nuestras energías deben centrarse en el desarrollo de tres capacidades o competencias. Tres capacidades relacionadas con tres mentes que merecen ser prioritarias para nuestros ciudadanos/as del presente y futuro.

Para Ángel Ignacio Perez Gómez se debería trabajar:

La **mente científica y artística** desarrollando la capacidad de utilizar y comunicar de manera disciplinada, crítica y creativa el conocimiento. En la escuela no sólo debemos cubrir el contenido curricular, darlo a conocer sino ayudar a los que aprenden a que utilicen el conocimiento de manera reflexiva y productiva. El alumnado se enfrenta a un problema real, plantea un reto codiseña el plan, lo ejecuta y obtiene un producto. En el

proceso, el que aprende ha integrado sus conocimientos y ha adquirido otros a través de la gestión de información, que convierte en conocimiento cuando la utiliza.

La **Mente ética y solidaria** se trabaja mediante el desarrollo de la capacidad para vivir y convivir en grupos humanos cada vez más heterogéneos. A nadie se le escapa que el ser humano es necesariamente un ser social. Esto ha alcanzado dimensiones impensables con la era digital, donde además la interacción social se produce con múltiples culturas, ideologías, religiones, lenguas, identidades, intereses y expectativas. Además la interacción social estaba condicionada al tiempo y el espacio, la revolución de la información se ha llevado por delante estas variables. En este sentido, el ABP permite entrenar habilidades relacionadas con el respeto a la discrepancia, a trabajar en equipo, a asumir que los hechos individuales pueden tener consecuencias colectivas. En definitiva, nos permite entrenar a los estudiantes para la realidad interconectada.

La **Mente personal**. Se debe trabajar la capacidad para pensar, vivir y actuar con autonomía, es decir, la construcción del propio proyecto vital. Y en este sentido, y como explica Pérez Gómez, la escuela debe ayudar a “que cada individuo transite desde su personalidad heredada, a través de la personalidad aprendida, hacia una personalidad elegida”¹ y eso supone aprender y desaprender y poner en juego ideas, argumentos y prejuicios. El ABP constituye una estrategia que permite todos estos procesos y que acompaña a los estudiantes en la consecución de un plan elegido. Se trata de conseguir sujetos sociales y no objetos sociales.

Frente a la enseñanza tradicional o también denominada de las tres “p”: presentación, práctica y prueba, el ABP fomenta² buscar, elegir, discutir, aplicar, corregir, ensayar. Pasamos del “aprender es memorizar” al “aprender es hacer”. Cambiaríamos de un aprendizaje memorístico de corta duración, reiterativo y acrítico a un aprendizaje activo y compartido donde el estudiante atiende a procesos cognitivos de rango superior además de una contribución alta a un aprendizaje competencial.

Proceso del ABP

Diseño



¿Cuáles son los ingredientes básicos para construir un ABP? La receta del ABP se prepara con los siguientes ingredientes esenciales:

1. **Una idea o tema relevantes para el alumnado:** Sin duda, conocer el entorno su patrimonio cultural, físico, ambiental, etc. puede ser una fuente de recursos importante. La fórmula para activar y potenciar el interés por su entorno, algo que conocer relativamente, radica en la activación para que sus aprendizajes estén contextualizados y adquieran un acicate de motivación.
2. **Criterios de evaluación:** Nos ayudan a concretar los aprendizajes y acotar el proyecto. Son tan amplios que fácilmente cualquier aspecto del patrimonio puede facilitar el desarrollo de aprendizajes de nuestro alumnado.
3. **Pregunta orientadora o reto:** Transformemos el tema en un reto o desafío mediante una pregunta estimulante. Por ejemplo: ¿Cómo podríamos convertir nuestra localidad en un centro de interés turístico? ¿Cómo podríamos recuperar una fiesta de tradición oral? ¿Cómo entender el espacio humanizado desde los oficios patrimoniales de la zona?
4. **Actividades de aprendizaje** que los estudiantes abordarán a lo largo del proyecto.
5. **Producto final:** el reto o desafío se resolverá con un producto final.

6. **Audiencia:** el producto ha de presentarse siempre ante un público externo a la clase. Pueden ser estudiantes de otro nivel, familias, expertos, etc.

Para diseñar un proyecto, empezamos con el final en la mente. Decidimos primero qué queremos que aprenda nuestro alumnado y planificamos desde ahí hacia atrás.

El resultado final del proyecto es un producto, que tiene que tener sentido en el mundo real; es decir, que no sea solo el resultado de una actividad académica. El producto orienta la acción y el aprendizaje: es más fácil trabajar cuando sabemos qué queremos lograr al final. Puede ser un producto escrito (una noticia, un informe...), un artefacto (una maqueta...), un producto digital (un vídeo, un podcast...), una performance (una representación teatral, un baile...), un servicio (el alumnado da una clase a otro alumnado más pequeño...), etc. La posibilidad de productos es totalmente abierta y dependiendo de los aprendizajes.

El primer paso es diseñar una estrategia de evaluación con los aprendizajes imprescindibles que nos facilitará acotar el proyecto en duración, profundidad y alcance. Esto implica diseñar la estrategia de evaluación identificando los hitos o momentos para recoger evidencias, los instrumentos y la técnica de evaluación. Esto funciona como las etapas del camino que nos van a permitir hacer seguimiento, identificar debilidades y fortalezas. En definitiva dar respuesta a la evaluación formativa.

El Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) es un método¹ de enseñanza-aprendizaje² centrado en el estudiante en el que éste adquiere conocimientos, habilidades y actitudes a través de situaciones de la vida real. Su finalidad es formar estudiantes capaces de analizar y enfrentarse a los problemas de la misma manera en que lo hará durante su actividad profesional, es decir, valorando e integrando el saber que los conducirá a la adquisición de competencias profesionales."

La característica más innovadora del ABP es el uso de problemas como punto de partida para la adquisición de conocimientos nuevos y la concepción del estudiante como protagonista de la gestión de su aprendizaje.

En un aprendizaje basado en problemas se pretende que el estudiante construya su conocimiento sobre la base de problemas y situaciones de la vida real y que, además, lo haga con el mismo proceso de razonamiento que utilizará cuando sea profesional.

Mientras que tradicionalmente primero se expone la información y posteriormente se intenta aplicarla en la resolución de un problema, en el ABP, primero se presenta el problema, luego se identifican las necesidades de aprendizaje, se busca la información necesaria y finalmente se vuelve al problema.

En el proceso de enseñar-aprender intervienen una amplia gama de funciones, entre otras: cerebrales motoras, cognitivas, memorísticas, lingüísticas y prácticas. La asociación e interacción de estas funciones es lo que nos permite llegar al nivel conceptual, nivel que posibilita la abstracción, los razonamientos y los juicios. Es a través de construcciones individuales como cada uno va realizando su propio edificio intelectual.

EL ABP se fundamenta en el paradigma constructivista de que conocer y, por analogía, aprender implica ante todo una experiencia de construcción interior, opuesta a una actividad intelectual receptiva y pasiva. En este sentido, Piaget afirma que conocer no consiste en copiar lo real, sino en obrar sobre ello y transformarlo (en apariencia y en realidad), a fin de comprenderlo. Para conocer los fenómenos, el físico no se limita a describirlos tal como parecen, sino que actúa sobre los acontecimientos de manera que puede disociar los factores, hacerlos variar y asimilarlos a sistemas de transformaciones: los deduce.

De la descripción y el análisis que hace Carretero⁴ del constructivismo resaltamos los principios que nos hacen concebir el ABP dentro del mismo.

- En el aprendizaje constructivo interno no basta con la presentación de la información a la persona para que aprenda, sino que es necesario que la construya o la aprehenda mediante una experiencia interna.
- El aprendizaje consiste en un proceso de reorganización interno. Desde que se recibe una información hasta que la asimila completamente, la persona pasa por fases en las que modifica sus sucesivos esquemas hasta que comprende plenamente dicha información.

- La creación de contradicciones o conflictos cognoscitivos, mediante el planteamiento de problemas e hipótesis para su adecuado tratamiento en el proceso de enseñanza-aprendizaje, es una estrategia eficaz para lograr el aprendizaje.
- El aprendizaje se favorece enormemente con la interacción social.
- La investigación de problemas concretos crea un terreno propicio para dicha interacción.

Barrows, citado por Norman y Schmidt⁵ señala que la meta primaria en la enseñanza basada en problemas es favorecer el razonamiento y las habilidades para la solución de problemas, con lo cual, seguramente, el resultado será una ampliación en la adquisición, retención y uso de los conocimientos.

El ABP tiene sus orígenes en la Universidad de MacMaster, en Canadá, en la década de los sesenta, y una década más tarde aparece en Europa, en la Universidad de Maastricht. El objetivo era el de mejorar la calidad de la educación médica, cambiando la orientación de un currículo basado en una colección de temas y exposiciones por parte del profesor por otro más integrado que estuviera organizado según los problemas de la vida real, que, en definitiva, es donde confluyen las diferentes áreas del conocimiento que se ponen en juego.

A través del tiempo, este método se ha ido configurando como una manera de hacer docencia que promueve en los estudiantes tres aspectos básicos: la gestión del conocimiento, la práctica reflexiva y la adaptación a los cambios.

- Con la gestión del conocimiento se busca que el estudiante adquiriera las estrategias y las técnicas que le permitan aprender por sí mismo; esto implica la toma de conciencia de la asimilación, la reflexión y la interiorización del conocimiento para que, finalmente, pueda valorar y profundizar a partir de una opción personal. Este proceso permite responsabilizarse de los hechos, desarrollar una actitud crítica y poner en práctica la capacidad de tomar decisiones durante el proceso de aprender a aprender.

- La práctica reflexiva permite razonar sobre problemas singulares, inciertos y complejos. Schön⁶ concluye que los principales rasgos de la práctica reflexiva están en el aprender haciendo, en la teorización antes que en la enseñanza y en el diálogo entre el tutor y el estudiante sobre la mutua reflexión en la acción. El ABP posibilita la construcción del conocimiento mediante procesos de diálogo y discusión que ayudan a los estudiantes a desarrollar habilidades transversales de comunicación y expresión oral, al mismo tiempo que también desarrollan el pensamiento crítico y la argumentación lógica, para la exploración de sus valores y de sus propios puntos de vista. Estas capacidades les deben permitir afrontar una práctica profesional más reflexiva y más crítica.
- La adaptación a los cambios viene dada por las habilidades adquiridas al afrontar las situaciones/problemas desde la perspectiva de la complejidad de los mismos. Ya no se trata de aprender muchas cosas, sino que se busca desarrollar la capacidad de
- La adaptación a los cambios viene dada por las habilidades adquiridas al afrontar las situaciones/problemas desde la perspectiva de la complejidad de los mismos. Ya no se trata de aprender muchas cosas, sino que se busca desarrollar la capacidad de aplicar y de aprehender lo que cada uno necesita para resolver problemas y situaciones de la vida real. Este conocimiento les debe permitir a los estudiantes afrontar situaciones nuevas.

Agentes involucrados en este proceso de enseñanza-aprendizaje: el docente y el discente

El docente en el ABP adopta diferentes roles; el principal es el de tutor que facilita y fomenta en el estudiante las actividades de reflexión para que identifique sus propias necesidades de aprendizaje. El papel del tutor no es el de docente experto en la temática de la situación/problema, sino que su principal función es la de ayudar a pensar críticamente sobre los temas que se están discutiendo y ser, a la vez, un catalizador de la investigación y del descubrimiento.

Es evidente que el tutor debe poseer un conocimiento de los objetivos de aprendizaje y un dominio de las técnicas y estrategias necesarias para desarrollar el proceso.

Las características que requiere un docente en el ABP son:

- Una actitud positiva respecto al método, es decir, estar convencido de que es una estrategia de aprendizaje viable y aplicable.
- Estar formado y capacitado para aplicar el método, es decir, poseer las habilidades, actitudes, valores y conocimientos necesarios para la puesta en marcha del ABP.

En esta realidad, el tutor es el guía del proceso de gestión del conocimiento, y el estudiante es el responsable de «aprender a aprender».

Es posible que no todos los docentes posean las capacidades y las habilidades necesarias para obtener los resultados deseados a la hora de poner en práctica este método. Por eso tanto la formación como la motivación del tutor se convierten en herramientas fundamentales para poner en práctica con éxito el método ABP. El entusiasmo docente influye positivamente en los estudiantes a la hora de lograr los objetivos planificados.

El discente es el elemento central dentro de un proceso sistemático que será lento pero posible y que tendrá como resultado el cambio, tanto de la concepción del aprendizaje como de la actitud frente al mismo. Lo importante es que valore las bondades del ABP y que intente modificar su actitud de receptor pasivo de la enseñanza aceptando cambios tendentes a:

- Asumir la responsabilidad de su propio aprendizaje y dejar que el tutor le oriente en la adquisición de conocimiento.
- Desarrollar habilidades de trabajo en grupo.
- Desarrollar habilidades comunicativas.
- Desarrollar capacidades de análisis, síntesis e investigación.

Este método promueve el desarrollo del pensamiento crítico y creativo, la adquisición de

Interpersonales y el trabajo en colaboración. En definitiva: el estudiante aprende a aprender.

Elementos esenciales para la aplicación del ABP

Las competencias y los objetivos de aprendizaje

Teniendo en cuenta que el ABP conduce a la formación de habilidades y competencias, un primer paso para la implantación del mismo dentro de una disciplina pasa por la definición del perfil y las competencias profesionales de la misma. Se entiende por Perfil Profesional la descripción de un conjunto de conocimientos, destrezas y habilidades que son inherentes al desempeño profesional y que proporcionan a quien ejerce la enfermería la capacidad de pensar, crear, reflexionar y asumir su compromiso desde una perspectiva histórica y social.

Aunque no es fácil ponerse de acuerdo en una definición común del concepto de Competencia, sí parece haber consenso en que dicha noción está más relacionada con el campo del Saber Cómo que con el campo del Saber Qué. La competencia, por lo tanto, es una capacidad general basada en el conocimiento, la experiencia, los valores y las disposiciones que una persona ha desarrollado a través de la implicación en las prácticas educativas⁷.

Un arquitecto no selecciona los materiales ni establece las fechas de programación para realizar una construcción hasta no tener los planos (objetivos) de la edificación. Sin embargo, muy a menudo escuchamos a maestros que exponen los méritos relativos de algunos libros de texto u otras ayudas que van a utilizar en el aula sin haber especificado qué objetivos pretenden alcanzar con dichos textos o ayudas. (Mager, R.F.8)

Los objetivos implican que, después de realizar un proceso de aprendizaje, el estudiante tiene que haber adquirido nuevas habilidades y conocimientos.

Un objetivo de aprendizaje es la descripción del desempeño que se desea que los estudiantes puedan demostrar antes de considerarlos competentes en un área; así pues, el objetivo de aprendizaje describe el resultado esperado con la instrucción, más que el mismo proceso de instrucción.

El mismo Mager propone que para establecer objetivos de aprendizaje realmente útiles se deben tener en cuenta cuatro factores:

AUDIENCIA:

El quién. Sus objetivos deben decir: “El alumno será capaz de”.

CONDUCTA O DESEMPEÑO (COMPORTAMIENTO):

El QUÉ. Un objetivo siempre debe decir lo que se espera que el estudiante pueda realizar. El objetivo describe algunas veces el producto o resultado de lo que se hizo. Pregúntese: ¿Cuál es el producto o resultado con el que el estudiante demuestra el cumplimiento del objetivo?

CONDICIÓN:

El CÓMO. Un objetivo siempre describe las condiciones importantes (si las hay) en las que debe darse o tener lugar el comportamiento o conducta (desempeño).

GRADO O RANGO:

El CUÁNTO. Siempre que sea posible, un objetivo debe explicar el criterio de desempeño aceptable, describiendo qué grado de bondad debe tener la ejecución o realización del estudiante para ser considerada aceptable.

En el ABP, las competencias y los objetivos de aprendizaje son la base a partir de la cual se construye todo el proceso educativo.

Según Branda⁹, son el contrato con el estudiante y las únicas bases de la evaluación.

Las situaciones/problema

En el ABP, la estructuración del conocimiento se lleva a cabo a través de situaciones y problemas que permiten al estudiante alcanzar los objetivos de aprendizaje que se desprenden de las competencias profesionales.

Es fundamental señalar que las situaciones/problemas deben poseer ciertas características, ya que no todo problema cumple con las condiciones intrínsecas para poder desarrollar lo que se busca en el método ABP.

Según Duch¹⁰ las características que deben reunir son:

- El diseño debe despertar interés y motivación.
- El problema debe estar relacionado con algún objetivo de aprendizaje.
- Debe reflejar una situación de la vida real.
- Los problemas deben llevar a los estudiantes a tomar decisiones basadas en hechos.
- Deben justificarse los juicios emitidos.
- No deben ser divididos y tratados por partes.
- Deben permitir hacerse preguntas abiertas, ligadas a un aprendizaje previo y ser tema de controversia.
- Deben motivar la búsqueda independiente de información.

Características principales

Se trata de una metodología activa, en la que las y los alumnos son los protagonistas de su aprendizaje: investigan, crean, aprenden, aplican lo aprendido en una situación real, comparten su experiencia con otras personas y analizan los resultados.

Ellos elegirán, en la medida de lo posible, la problemática que desean abordar (entre varias opciones o de manera totalmente libre, en función de su nivel), y trabajarán en equipo para resolverla.

Un desafío interesante y motivador hace que alumnas y alumnos aprendan porque necesitan nuevos conocimientos para resolver un problema que les interesa y les afecta.

Si además el proyecto tiene una utilidad social, un resultado que beneficie a otras personas, habrá un impacto positivo en la autoestima de los participantes y la motivación será aún mayor. El anclar los cursos en la realidad social permite a los jóvenes comprender el sentido práctico de las enseñanzas.

Al aplicar en la práctica sus conocimientos, se adquieren aprendizajes más pragmáticos, valiosos y duraderos. Los estudiantes construyen los aprendizajes durante el proceso.

Se trata de una metodología centrada en el alumno y la alumna como sujetos que aprenden y no tanto en el docente como transmisor de conocimientos. Sin embargo, este nuevo papel no es sencillo: hay que motivar y orientar al alumnado para que asuma e interiorice su nuevo rol como algo que le enriquece. Las y los docentes asesoran y orientan, motivan, proporcionan herramientas, recursos y contactos, así como un marco de referencia teórico que dé una guía y permita la complementariedad entre las sesiones de clase y las sesiones de práctica. Son coordinadores y dinamizadores del proceso, ayudan a los alumnos a aprender por sí mismos, les dan retroalimentación y aprenden a la vez que enseñan. En resumen, el aprendizaje por proyectos permite aunar los intereses, conocimientos y contexto del alumnado con los objetivos curriculares.

¿Qué se requiere para aplicarla? Trabajar por proyectos no requiere de docentes expertos, ni de recursos financieros suplementarios, sino, ante todo, de docentes que pongan en alza su papel de guías y mediadores. En ellos recae la responsabilidad de acompañar al alumnado para que aprenda a trabajar de forma autónoma, responsable y colaborativa, y muchos estudiantes no saben porque no han tenido oportunidades para hacerlo. Un período de adaptación será a menudo necesario para que todos los participantes en el proceso encuentren un equilibrio: entre el rol activo de los alumnos y el rol del docente como guía

También es conveniente una cierta progresividad: podemos empezar imaginando proyectos en el aula, en una asignatura, para pasar a proyectos transversales con otros docentes, clases o niveles. En este proceso es importante que las y los docentes no estén solos, que las autoridades educativas y en conjunto de la comunidad escolar reconozcan la utilidad de esta metodología y les faciliten la posibilidad de compartir las experiencias de aprendizaje basado en proyectos con otros docentes y otros centros educativos.

“El aprendizaje basado en proyectos es una técnica didáctica que conecta el aprendizaje escolar con el sentido de vida de los estudiantes”.

Recuerdo el primer proyecto escolar que hicimos con un grupo de estudiantes de tercer año de la Escuela Secundaria en Argentina utilizando el **Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP)**. Apenas inició el curso de ciudadanía, los invité a ponerse cómodos y les pregunté ¿qué cosas les preocupan? ¿Qué les gustaría cambiar? Partiendo del interés de los estudiantes fue como emprendimos el trabajo en proyectos. **Entre todos mencionaron algunas problemáticas como: la violencia doméstica, los chicos que viven en situación de calle, la pobreza y el desempleo.** Fue así como en el 2007 mis estudiantes comenzaron a investigar más sobre la violencia doméstica, ya que una de sus vecinas sufría maltrato físico y verbal. **Creo que de alguna manera deseaban ayudar para evitar este tipo de situaciones.**

Durante el curso, los estudiantes se capacitaron con especialistas en temas relacionados con violencia intrafamiliar, redactaron una serie de informes, se reunieron con organizaciones no gubernamentales, elaboraron documentos, y presentaron un proyecto de ley en la municipalidad. Posteriormente se realizaron campañas de concientización sobre la violencia doméstica, elaboraron ensayos, se invitó a las familias de los estudiantes para que presentaran su proyecto y fue así como **los estudiantes aprendieron sobre los derechos humanos e implementaron acciones y mecanismos para ejercer su cumplimiento. De esta manera, como ciudadanos activos y responsables intervinieron en acciones sociales tal y como se describe en el marco del diseño curricular para el grado que cursan.**

*“Los estudiantes que experimentan el aprendizaje basado en proyectos manifiestan interés en seguir aprendiendo de este modo, ya que aprenden de forma diferente y al mismo tiempo lo disfrutan, principalmente porque encuentran **sentido de estar en la escuela**”.*

El aprendizaje basado en proyectos es una técnica didáctica que conecta el aprendizaje escolar con el sentido de vida de los estudiantes, al enfrentar problemáticas reales asumen desafíos que tienen que ver con lo que están viviendo. Es ahí donde encuentran herramientas para la vida que les brinda la escuela. **El rol del profesor es fundamental para relacionar los contenidos del diseño curricular considerando el interés de los protagonistas del aprendizaje.** Los estudios sobre el ABP demuestran que

los y las estudiantes manifiestan un mayor interés hacia los contenidos que aprenden al trabajar con esta metodología (Pepe Menéndez, 2020).

Implementa ABP en clase de forma efectiva

El ABP resulta atractivo para los estudiantes ya que conectan con la realidad y con el sentido vital que les deja el aprender. Al ser protagonistas de su aprendizaje, les permite tomar decisiones y accionar sobre el conocimiento adquirido trabajando en equipo con otros estudiantes. Ahora bien, **¿qué debes considerar al momento de implementar el ABP?** Lo primero que debes saber es en qué consiste el ABP y cómo aplicarlo teniendo en cuenta el contexto de tu escuela. Compartir las ideas con tus colegas y trabajar en equipo es muy útil para saber quiénes se sumarían a la implementación del proyecto en sus clases. Asimismo, es fundamental informar al equipo de gestión o administrativo de la escuela para el acompañamiento, enlaces con diversas organizaciones, así como propiciar espacios de aprendizaje seguros y asesorías en el camino.

A continuación, les comparto una guía para implementar ABP en clase:

- **Identifica con los estudiantes un tema de interés en común.** Una duda recurrente es si el proyecto debe basarse en un tema elegido por los docentes o los estudiantes, personalmente suelo combinar ambas formas. Parto del interés de los docentes en un primer momento ya que conocen el diseño curricular o programa de estudio, asimismo conectan con su deseo de enseñar y despiertan en sus estudiantes la curiosidad y el entusiasmo por aprender, pero siempre teniendo en claro que los estudiantes son quienes guiarán y elegirán el tema en cuestión.
- **Define objetivos concretos del proyecto.** Al diseñar el proyecto en conjunto es importante fijar objetivos concretos y planear cómo conseguirlos para realizarlos con los estudiantes. Definir objetivos claros ayuda a enfocar las acciones y esfuerzos hacia lo que queremos conseguir. Para ello, utiliza el método SMART – *Specific, Mensurable, Achievable, Relevant and Timely* (Específicos, Mensurables, Alcanzables, Relevantes y Temporales) en español. De esta manera podrás analizar mejor el desempeño de los proyectos.

- **Trabaja de manera interdisciplinar.** Es muy productivo trabajar a nivel interdisciplinar ya que los estudiantes encuentran un mayor sentido aprendiendo desde las distintas áreas. Asimismo, ten presente que la selección de las temáticas debe estar vinculadas con la realidad de los educandos.
- **Integra otras estrategias de aprendizaje con ABP.** Las estrategias de enseñanza al momento de abordar el ABP son desafiantes para los docentes. Por esa razón, sugiero utilizar la metodología de aula invertida (*flipped classroom*) con el objetivo de aprovechar el intercambio de ideas y las interrogantes que surjan luego de haber visto algunos contenidos fuera del aula. Es importante el acompañamiento del equipo directivo ya que fortalece el trabajo de los docentes siendo una oportunidad de mejora para el aprendizaje. Los docentes con los que he conversado manifiestan lo valioso que es cuando los directivos tienen confianza en ellos, valoran su experiencia y los apoyan al momento de innovar en su forma de enseñar.
- **Trabaja de forma cooperativa con tus colegas.** El trabajo cooperativo es un espacio de construcción de saberes con otros. Para la implementación de ABP la cooperación es clave ya que potencia las habilidades de los estudiantes y enriquecen las aulas heterogéneas. Asimismo, favorece el intercambio de ideas y el análisis crítico. También se puede complementar el trabajo cooperativo con otras estrategias como el juego donde conseguimos motivar y entusiasmar a los estudiantes observando los logros y aciertos de una manera diferente.
- **Planifica y prepara la información que puedan necesitar tus estudiantes con anticipación.** Para brindarles la información adecuada de manera oportuna prepara los materiales con tiempo y anticipa cómo serán los espacios y modalidades de trabajo. El ABP desafía a la comunidad educativa a trabajar sobre las habilidades de la metacognición al momento de la evaluación, esta debe ser constante y consensuada, lo cual ayuda a los y las estudiantes a comprometerse con esta forma de trabajo. No olvides pautar los momentos de retroalimentación a través de distintos instrumentos.
- **Priorizar una evaluación formativa.** Una forma de comprobar este aprendizaje es plantear **rúbricas o listas de cotejos** con pequeñas metas diarias y dar el

tiempo necesario para conseguirlas. Se puede empezar realizando preguntas o un desafío o bien, explorar y comenzar a investigar en el proyecto.

- **Comunica e informa a las familias y a los estudiantes sobre el ABP.**

Personalmente, sugiero crear un video para que las familias vean todo lo que harán sus hijos e hijas y sepan cómo podrán ayudarlos si fuera necesario. También para que sepan cómo van a trabajar y ser evaluados los estudiantes. En el ABP el proyecto debe estar muy bien estructurado y responder a las necesidades de los estudiantes quienes marcarán el ritmo. La **retroalimentación** con el docente debe ser continua.

- **Favorece el proceso más que el producto final.** En esta forma de trabajo debe primar el **proceso** más que el producto final. Algunos docentes quieren mostrar un producto final perfecto y se olvidan de que muchos de sus estudiantes se han quedado en el camino. Por esa razón, deben saber en qué momento del aprendizaje se encuentra cada estudiante para ayudarle a conseguir los objetivos propuestos.

Sin lugar a duda mi experiencia como estudiante fue lo que me motivó a enseñar de una manera diferente, con el objetivo de involucrar a los estudiantes con el aprendizaje desde otra perspectiva. **En los estudiantes que han implementado el ABP podemos observar los siguientes logros:**

- **Afianzan** mejor sus conocimientos al vincularse con el saber de un modo diferente.
- **Trabajan** varias competencias en diversas materias al mismo tiempo.
- **Fortalecen** sus capacidades al promover la búsqueda de información a través de diversos soportes tecnológicos.
- **Ejercitan** habilidades sociales ya que deben cooperar entre sí, siendo estas necesarias para aprender a vivir con los otros en sociedad como la empatía, inteligencia emocional, la escucha atenta, la asertividad entre otras.
- **Mejoran** su expresión oral al tener que exponer sus ideas realizando un trabajo de escritura y prácticas orales que les permiten mejorar la forma de expresarse.

- **Se enfrentan** a situaciones que deben resolver por lo que resulta un aprendizaje para la vida.

En mi trabajo docente siempre trato de buscar que mis estudiantes se conecten con el saber y disfruten del aprendizaje desde un contexto seguro. En esta búsqueda me perfeccioné y fui interiorizando diversas metodologías ágiles y nuevas estrategias con el fin de enseñar distinto.

Aprendizaje basado en la resolución de problemas es un método que permite que los alumnos tengan un papel más activo en su enseñanza. Al estar más implicados se les motiva a querer aprender, son más autónomos y más responsables. Si además utilizas las nuevas tecnologías como herramienta, los alumnos aprenderán a usar las Tablet y los ordenadores como medios idóneos para encontrar información.

Solucionar los siguientes problemas

- ▶ Cuanto litros de sangre se expulsan en las diferentes arterias y venas del organismo humano

30, 50 60 100, 120 200

- ▶ En que tiempo fallece una persona si se le cercena una de esas arterias
- ▶Cuál es la carga de trabajo de un atleta en una plancha, en una vertical invertida , en un salto de profundidad o en una carrera de 100 metros planos
- ▶ a cuantas pulsaciones se fuerza el corazón en una caminata , en un trote , en una carrera de 100 metros planos en 400 metros y en 3000 metros en 30 abdominales , en 20 pruebas de burpee
- ▶ *es un modelo de aprendizaje en que los estudiantes planean, implementan y evalúan proyectos que tienen aplicación en el mundo real más allá del aula de clase (harwell, 1997)*

ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE 11

Aprender a ser más eficaz

La eficacia, comúnmente entendida, no pasa solo por poseer unas habilidades determinadas para desempeñar un puesto de trabajo o un proyecto puntual. Lo que cuenta, en la gran mayoría de ocasiones, son los resultados. La eficacia individual, sin embargo, tiene seis variables distintas:

1.- Capacidad.

Para poder alcanzar los objetivos marcados, una persona debe contar con ciertos conocimientos, habilidades y actitudes.

Es la capacidad: un conjunto de elementos imprescindibles para alcanzar los objetivos de nuestro puesto de trabajo. Cuantas más habilidades tengamos, más capaces seremos de lograr un grado de eficacia superior.



Para ser eficaz, eso sí, conviene buscar puestos de trabajo acordes a las habilidades de cada uno y mejorar todas aquellas capacidades que necesitamos. Para que nuestro

desarrollo sea efectivo tendremos que conocer nuestras limitaciones. Solo así podremos alcanzar nuevos retos, actuar en consecuencia y superarnos. La clave está, sin lugar a dudas, en aprender de los fracasos. la capacidad es la herencia histórico social de nuestros padres y nuestros ancestros ellos son los autores de nuestra capacidad y nosotros la heredamos, pero cuando es lo que tenemos o debes de seguir cultivándola, es imprescindible que nuestras habilidades y hábitos mejoren día a día sin este patrón solo somos un robot. Nunca seremos mejor que lo que fuimos la capacidad se hereda, pero se mejora



Algunos seres humanos o deportistas nacen con una gran capacidad, otros debemos de incrementarla por medio del entrenamiento o del proceso de la educación física

2. Automotivación.

Para llevar a cabo bien un trabajo es eminentemente necesario estar motivado. Esto significa que estaremos más dispuestos a esforzarnos al máximo para lograr aquello que deseamos. Lograrlo es más fácil, al minimizar aquellos elementos que nos

desmotivan. Esto pasa por tener una actitud positiva ante los acontecimientos y mostrar ambición y ganas en cada uno de los retos para intentar dar el máximo sentido a todo lo que hacemos.

SIMONE BILES



El docente de educación física y el entrenador de deportes debe ser capaz de movilizar esta característica psicológica propia de los seres humanos y deportistas superiores

3. Autogestión.

Para ser más eficaces es necesario contar con cierta capacidad de autogestión y participar, de acuerdo con nuestro criterio, en las decisiones que atañen a nuestro trabajo. Para ello, será necesario que se produzcan tres condiciones necesarias:

La primera, tener los objetivos y tareas claras; la segunda, disponer de todos los recursos, información y medios materiales imprescindibles para llevar a cabo las tareas; la tercera, ser autónomos para poder actuar y cumplir con los objetivos marcados.

La capacidad, la automotivación y la autogestión son tres factores clave en su conjunto. Una persona que esté capacitada y motivada NO tendrá dificultades para ser eficaz si la empresa en la que trabaja le impide auto gestionarse. Ninguno de estos tres elementos puede fallar. Pero existen otras tres variables cuya importancia también es vital

LOS SIGUIENTES LLEGARON A SER ENTRENADORES



4. Simplificación.

La simplicidad no es un hecho natural. Hay que buscarla para que se produzca. En la mayoría de ocasiones, las cosas tienden a evolucionar hacia la complejidad, en lugar de simplificarse. Para conseguirlo hay que identificar todos y cada uno de aquellos aspectos a simplificar. Nos resultará más fácil si priorizamos y nos centramos en lo que de verdad es importante, focalizando nuestra atención en el presente y aceptando la realidad tal y como es.

Siempre debemos ser capaces de simplificar las cosas, no es posible en todos pero en la mayoría de los casos podemos hacer las cosas más simples de la vida y luego al unir varias cosas simples, las podemos hacer más complejas y propias de logro.

Esta característica de los seres humanos los hace ser más humanos, porque otros son capaces de proezas de alta complejidad, pero no es lo que precisamos en educación física, ser simple es más efectivo.





5. Suerte.

Existe, aunque no hay que pensar en ello. Se trata de todos aquellos elementos que no están bajo nuestro control, pero que juegan una importancia vital en la consecución de nuestros objetivos y, por lo tanto, en la eficacia resultante. el que te ubiquen en un colegio eso se llama suerte y que te toquen grandes maestros eso es suerte. Lo mejor, en estos casos, es no quejarse ni lamentarse cuando la mala suerte juegue a nuestra contra, aparte de saber gestionar de manera proactiva las consecuencias. Nunca al victimismo

6. Responsabilidad.

La eficacia individual repercute de manera ventajosa en las personas, pero también en las organizaciones. De este modo, las empresas compuestas por personas eficaces sus compañeros siempre serán eficaces y sus alumnos también serán eficaces. En cambio, las que no potencian la eficacia de sus empleados obtendrán unos resultados empresariales paupérrimos.

Conviene huir de las actitudes negativas, cuyo único cometido es el de achacar los malos resultados a las demás personas o a factores externos o al destino. Solo lo conseguiremos trabajando la responsabilidad individual y haciendo todo lo posible para ser eficaces en conjunto. Es el motor de la eficacia porque es la que nos empuja al esfuerzo. Nos ayuda a centrarnos en nuestros objetivos y a intentar ser eficaces a pesar

del factor suerte, que no siempre es favorable. En este sentido, será imprescindible aplicar conductas tan necesarias como la proactividad. Nos resultará más fácil si asumimos objetivos realistas y si nos esforzamos para conseguirlo. Eso sí, si no lo logramos, no deberíamos entregarnos nunca al victimismo

SER DOCENTE ES UNA DE ELLAS



ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE 12

Aprendizaje activo

El **aprendizaje activo** debe originarse de una experiencia de la vida real tal como un entrenamiento especial o una clase de educación física personal. o puede derivarse de una experiencia creada en el laboratorio de biomecánica

Cada niño aprende a un ritmo, así mismo desarrolla unas habilidades más que otras y adquiere los conocimientos de una manera distinta a la de sus compañeros, es lo que se denomina inteligencia. Además de aprender a leer y escribir tus alumnos deben de saber controlar y gestionar sus sentimientos y emociones, de ahí de la importancia de la educación emocional en las aulas. Teniendo en cuenta estos aspectos son muchos los docentes que optan por las estrategias didácticas innovadoras,

El aprendizaje activo debe originarse de una experiencia de la vida real tal como un entrenamiento especial para la vida o una clase de educación física deferente e forma personal. O puede derivarse de una experiencia creada en el laboratorio



Observemos lo que hacen a mayoría de los que se hacen llamar docentes que podemos extrapolar de esta clase rutinaria o arcaica, algo nuevo hay que hacer o es preciso cambiar la estructura cerebral del docente

En esta fotografía hay una falta de respeto por la integridad física de los alumnos, un insulto a la individualidad de cada uno de ellos, bajo nivel de actividad cognitiva y la mínima idea de creatividad, así es como se desarrollan las clases y se han desarrollado por siempre, en síntesis eso no es una forma de aprendizaje activo, no hay aprendizaje de ningún tipo es una práctica monótona y rutinaria que no fortalece la formación integral del ser humano,

El **aprendizaje activo** es un tipo de estrategia didáctica en la que el maestro trata de implicar a los estudiantes de manera directa en el propio proceso de adquisición del conocimiento.

Existen distintos tipos en función del grado de implicación de los alumnos, pero en todos ellos tienen que hacer una actividad o trabajo de campo. Con un propósito (diseñados para producir un efecto deseado)

Mediante un proceso de aprendizaje activo, los estudiantes pueden adquirir tantos conocimientos, como habilidades y actitudes. Debido a ello, se trata de uno de los procesos de los más completos para que los alumnos consigan afianzar sus nuevos aprendizajes



El alumno toma el papel protagonista En la mayoría de métodos de enseñanza, el profesor o maestro es sobre quien recae la responsabilidad del aprendizaje. Generalmente, se presupone que el educador es quien posee el conocimiento, por lo que su tarea es transmitírselo a los estudiantes de la manera más eficiente posible.

En el aprendizaje activo, estos papeles se invierten. Los alumnos tienen que ser capaces de generar su propio conocimiento realizando tareas o reflexionando sobre aquello en lo que quieren trabajar; y el profesor o maestro toma un papel de guía, ayudando simplemente a sus estudiantes cuando se encuentran con dificultades.

Requiere un mayor esfuerzo Debido a que el papel principal recae en los estudiantes en un proceso de aprendizaje activo, esta estrategia didáctica requiere una mayor inversión intelectual por parte de los alumnos.

Por ejemplo, estos tienen que tener niveles más altos de motivación, realizar un mayor número de actividades físico deportivo, y prestar una mayor atención u concentración a lo que están haciendo.



Requiere un mayor esfuerzo Esta estrategia se caracteriza porque logra provocar que el aprendizaje activo no sea el más idóneo para todos los tipos de alumnos que existen. Algunos estudiantes, ya sea debido a un bajo nivel de motivación o a una falta de capacidades o habilidades, simplemente no pueden cumplir los requisitos necesarios para llevar a cabo este proceso de forma correcta. Demostrado en la investigación del logro en educación física escolar, las investigaciones demuestran que n hay logro en educación

física, el estudiante solo asiste porque es un requisito para su promoción, pero no siente ninguna motivación especial por las clases, ellos solo quieren jugar y los docentes los complacen. O en síntesis hace lo que los alumnos quieren, de intelecto y creatividad cero.



Crea más conocimiento cuando se aplica correctamente los procesos motores o psicomotores Numerosos estudios relacionados con el funcionamiento de la memoria han comprobado que la mejor forma de adquirir conocimientos es mediante la acción. Para aprender algo nuevo, generalmente no basta con escucharlo, verlo o leerlo; es necesario una actuación para crear una memoria motora con base fisiológica en el estereotipo dinámico y actuar para poder interiorizarlo completamente y de forma duradera.

El aprendizaje activo genera resultados mucho más profundos y conocimientos significativos que la mayoría de procesos de enseñanza más tradicionales

Aprendizaje activo, los estudiantes tienen que ser capaces de mantener su motivación alta, tomar acción y realizar tareas que pueden llegar a ser bastante complicadas, de lo simple a lo complejo o de lo fácil lo difícil. Debido a ello, este proceso educativo también desarrolla sus habilidades emocionales de forma indirecta.



Cuando un alumno es capaz de hacer un buen aprendizaje activo, también está fortaleciendo su capacidad de automotivación, deseo de hacer actividades físicas es un medio para su desarrollo psico emocional, su facilidad para gestionar y controlar sus propias emociones, su proactividad y su curiosidad. Si, además, el proceso se lleva a cabo con otras personas, también se verán beneficiadas sus habilidades sociales.

Estilos de aprendizaje activo

1.- aprendizaje activo básico

Movimientos simples y elementales acto motor y acciones motoras con un alto nivel de concentración físico y mental

2.- aprendizaje activo situacional saber para qué sirve cada ejercicio, el poder entender el objetivo de cada acción motora de los alumnos y el poder direccionar su utilidad en la vida de cada estudiante

3.- aprendizaje basado en la solución de problemas en la actividad deportiva y en las tareas motoras

No debemos de pasar de largo esta estrategia ni ser superficial en el entendimiento de la necesidad de los trabajos físicos y el nivel de trabajo intelectual y neuromotor

Aprendizaje autónomo

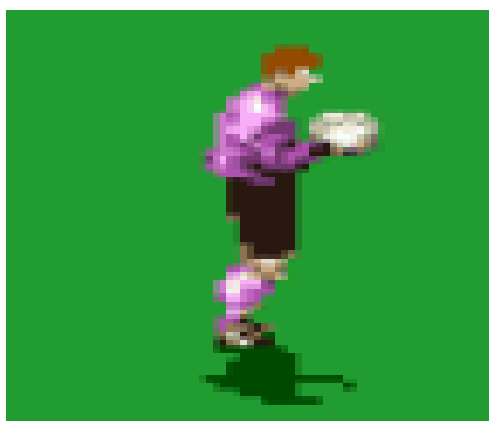
Se refiere a la capacidad de aprender por uno mismo, sin necesidad de alguien más. Diversos autores, a lo largo del tiempo se han referido a éste por medio de términos

como autoaprendizaje, estudio auto dirigido, aprendizaje autorregulado, estudio independiente, entre otros.

A pesar que el concepto no es nuevo, hoy en día ha tomado relevancia por el contexto en el que nos encontramos, donde el acceso abierto a la información se utiliza en los entornos de aprendizaje para generar conocimiento.

El concepto de aprendizaje autónomo refiere al grado de intervención del estudiante en su propio proceso, estableciendo sus objetivos, procedimientos, recursos, evaluación y momentos de aprendizaje, desde el rol activo que debe tener frente a las necesidades actuales de formación.

De la Barrera y Donolo (2009) mencionan que, particularmente a los alumnos de la universidad se les debería de inculcar en la adopción de determinados comportamientos que guíen hacia la autorregulación



Los alumnos deben auto-observarse continuamente para aprender significativamente los contenidos y hacerlo a través de procedimientos efectivos. El poder cuestionar, volver a pensar, pensarlo de otra manera, realizar aportes, reconstruir conceptos, son acciones que conllevan a un aprendizaje viable.

El aprendizaje autónomo o independiente también se conoce con varios términos, aprendizaje auto planificado, aprendizaje autodirigido, autoeducación, auto instrucción, auto enseñanza, autoestudio y autoaprendizaje. Todos estos términos se refieren al mismo significado relacionado con la independencia del aprendizaje, es decir, la capacidad de

los estudiantes para llevar a cabo actividades de aprendizaje de forma independiente sin depender de otros para lograr los objetivos de aprendizaje.

El aprendizaje autónomo es un proceso de aumento del conocimiento, las habilidades, los logros y el autodesarrollo individual que comienza con su propia iniciativa mediante el aprendizaje auto planificado y auto dirigido, la realización de las necesidades de aprendizaje, las metas de aprendizaje, la creación de estrategias de aprendizaje, la evaluación del aprendizaje y los resultados, y tienen su propia responsabilidad de ser agentes de cambio en el aprendizaje.

Las siguientes son definiciones del aprendizaje independiente o aprendizaje autónomo que se han recopilado desde distintas fuentes:

El aprendizaje autónomo es un proceso en el que una persona tiene la iniciativa, con o sin la ayuda de otros, para analizar sus propias necesidades de aprendizaje, formular sus propias metas de aprendizaje, identificar los recursos de aprendizaje, seleccionar e implementar los recursos apropiados. estrategias de aprendizaje y evaluar los propios resultados de aprendizaje.

- El aprendizaje autónomo es un proceso de aprendizaje en el que los estudiantes toman sus propias iniciativas para planificar, implementar y evaluar sus experiencias de aprendizaje tomadas de diversas fuentes o literatura.
- El aprendizaje auto dirigido es un esfuerzo realizado por un estudiante para aumentar el conocimiento, las habilidades, los logros relacionados con la orientación del autodesarrollo donde los individuos utilizan muchos métodos en muchas situaciones y tiempos que se llevan a cabo de forma relativamente independiente.
- El aprendizaje autónomo es una condición en la que los alumnos tienen control total en el proceso de toma de decisiones relacionadas con su propio aprendizaje y aceptan toda la responsabilidad por ello, aunque luego necesiten la ayuda y el consejo de un maestro.
- El aprendizaje autónomo es un método de aprendizaje flexible pero todavía orientado a la planificación, seguimiento y evaluación en función de la

capacidad de los estudiantes para gestionar el aprendizaje de acuerdo con su autonomía.

Características del aprendizaje autónomo

Hay cinco características o aspectos básicos en las actividades del programa que son muy importantes en el aprendizaje autónomo, son las siguientes:

Los estudiantes controlan el número de experiencias de aprendizaje

El cambio principal del aprendizaje dirigido por el maestro al aprendizaje autónomo es un cambio en la influencia del maestro al alumno. Para los estudiantes, esto indica un cambio de control externo a control interno. Los estudiantes comienzan a formarse sus opiniones e ideas, toman sus propias decisiones, eligen sus propias actividades, asumen la responsabilidad de sí mismos y entran al mundo laboral.

Llenar a los estudiantes con tareas para desarrollar su aprendizaje, desarrollarlos individualmente y ayudarlos a practicar en roles más maduros y explotar sus diferentes tipos de inteligencia. El aprendizaje autodirigido no solo hace que los estudiantes aprendan de manera efectiva, sino que también los hace más en sí mismos.

Desarrollo de habilidades

El control que proviene del interior no servirá de nada a menos que los estudiantes aprendan a concentrarse y aplicar sus talentos y habilidades. El aprendizaje autónomo enfatiza el desarrollo de habilidades y procesos hacia actividades productivas. Los estudiantes aprenden a lograr los resultados del programa, pensar de forma crítica e independiente y planificar y llevar a cabo sus propias actividades. Los estudiantes se preparan y luego consultan con su maestro. La intención es proporcionar un marco que permita a los estudiantes identificar sus intereses y prepararlos para el éxito.

Mejor desempeño/rendimiento

El aprendizaje autodirigido puede fallar si no se presenta un desafío a los estudiantes. Primero, el maestro desafía a los estudiantes, luego el maestro desafía a los estudiantes a desafiarse a sí mismos. Este desafío requiere alcanzar un nuevo nivel de

rendimiento en un entorno familiar o probar un lugar de interés. Desafiarte a ti mismo significa tomar riesgos para salir de algo fácil y familiar.

Autogestión del estudiante

En el aprendizaje autónomo, la elección y la libertad están asociadas con el autocontrol y la responsabilidad. Los estudiantes aprenden a expresar el autocontrol buscando y adquiriendo compromisos, intereses y aspiraciones. El aprendizaje autónomo requiere confianza, coraje y determinación para el esfuerzo que implica, además de mucha motivación.

Los estudiantes desarrollan estos atributos y se vuelven expertos en administrar su tiempo y esfuerzo y los recursos que necesitan para hacerlo. Ante los obstáculos, los estudiantes aprenden a enfrentar sus dificultades, encontrar alternativas y resolver sus problemas para mantener una productividad efectiva. La combinación de fuentes internas y experiencia en desempeño es necesaria para poder gestionar el aprendizaje autónomo.

Automotivación y autoevaluación

Se construyen muchos principios de motivación para el aprendizaje autodirigido, como el logro de metas de alto interés. Cuando los estudiantes usan este principio, los estudiantes se convierten en el elemento principal de la automotivación de los estudiantes. Al establecer metas importantes para sí mismos, recopilar comentarios para su trabajo y lograr el éxito, aprenden a inspirar sus propios esfuerzos.

Del mismo modo, los estudiantes aprenden a evaluar su propio progreso, evalúan la calidad de su trabajo y los procesos diseñados para hacerlo (mapas conceptuales, mapas mentales, folletos, crucigramas, estrategias nemotécnicas de aprendizaje, etc.). En el aprendizaje autónomo, la evaluación es una parte importante del aprendizaje y de aprender a aprender (metacognición). Los estudiantes a menudo inician una autoevaluación del aprendizaje que envían al maestro, incluida una descripción del estándar que lograrán.

Bedoya, Giraldo, Montoya y Ramírez, en su deserción doctoral, definen al aprendizaje autónomo como "la capacidad que tiene el sujeto para auto-dirigirse, auto-

regularse siendo capaz de tomar una postura crítica frente a lo que concierne a su ser, desde un punto de vista educativo y formativo”. La autonomía en el aprendizaje se define como el grado que una actividad es importante para en sí misma para el aprendizaje de la persona y puede estar influenciada por factores externos

La autonomía proporciona:

1. Libertad.
2. Capacidad y pensamiento crítico.
3. Liderazgo.
4. Momentos de reflexión y observación.
5. Mayor Autoestima.
6. Independencia.
7. Creador, propositivo e innovador.
8. Capacidad de fomentar la investigación sobre la realidad y sus fenómenos.
9. Capacidad de buscar conocimientos.
10. Cuestionamiento a los paradigmas.
11. Pre Resolución de problemas.





ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE 13

Aprendizaje para la vida

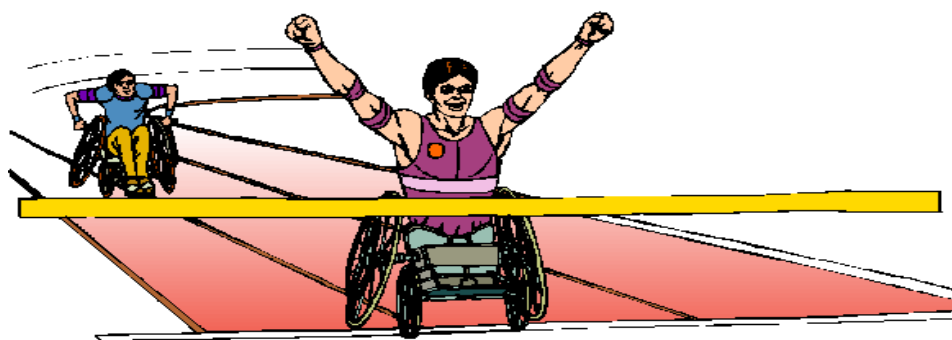
En busca de alumnos preparados **para** vivir en el mundo nuevo... y **para** cambiarlo. Hablar de aprendizaje **para la vida** es una oportunidad única **para** poner en valor el papel de la sociedad en la educación y el de cada uno de nosotros como profesores de educación física

Aprender para la vida no es una opción, es una obligación de todos los sistemas educativos, ASI debería ser **ofrecer a los ciudadanos las herramientas necesarias para que puedan integrarse de forma activa y constructiva dentro de los distintos escenarios sociales**. Es evidente: la escuela educa para la vida. Es el desarrollo sostenible de nuestra existencia

Hablar de **Aprendizaje para la vida** es una oportunidad única para poner en valor el papel de la educación, convicción de que lo que uno aprende le sirva para la vida Y DE la sociedad y el de cada uno de nosotros como profesores. Hoy quiero proponer que Nos detengámonos un momento a reflexionar sobre ello; por eso DEBEMOS compartir estas ideas fuerza

Tradicionalmente, la utilidad de los aprendizajes ha sido difícil de entrever fuera del hecho de cambiarlos por calificaciones y reconocimientos.

En muchas ocasiones **hemos terminado confundiendo los fines con los medios**, de manera que las dinámicas y **tareas que se desarrollaban en nuestras CLASES O aulas han tenido poco que ver con la vida de los estudiantes**. Es entonces cuando la escuela empieza a educar para la escuela, Y NO PARA LA VIDA, teniendo como consecuencia un impacto muy negativo en la **motivación** de muchos alumnos, que no le han encontrado sentido al esfuerzo que exige el trabajo escolar.



La falta de conexión de los aprendizajes con la vida es uno de los puntos clave de la reforma educativa que se está produciendo a nivel mundial.

Por esto, en las últimas décadas se viene produciendo un **replanteamiento del sistema educativo**, que pretende superar esta visión más academicista de la vida escolar.



Estamos educando en la incertidumbre.

La rapidez de los cambios sociales complica el poder anticipar qué aprendizajes resultarán relevantes para la vida. **Estamos educando a los estudiantes para desempeñar trabajos que no existen, en los que tendrán que utilizar tecnologías que aún no se han inventado para resolver problemas que todavía no se han planteado.**

¿Qué adolescente hace diez años soñaba con ser operador de drones, analista de *big data*, creador de contenidos de YouTube o gestor de redes sociales O PRACTICAR UN DEPORTE NUEVO ? Si buena parte de las profesiones más interesantes no existían hace una década, prácticamente el 90 % de los contenidos se han creado en los dos últimos años y nuestro conocimiento técnico se duplica cada dos años, está claro que nos enfrentamos a un futuro complejo. Entonces, ¿qué debemos enseñar en las escuelas hoy día?

Educar a los alumnos no solo para vivir en el mundo, sino también para cambiar el mundo

El papel de la escuela no se relaciona solamente con la transmisión de la cultura de la sociedad, sino que debe apuntar a mejorar dicha sociedad.

El proyecto DeSeCo (Definición y Selección de Competencias) establece tres competencias fundamentales que pueden ayudarnos a movernos dentro de este panorama incierto.

Utilizar las herramientas (lenguajes, conocimientos y tecnologías) de manera interactiva.

Interactuar en contextos de gran heterogeneidad, practicar gran variedad de deportes

Actuar de forma autónoma, crítica y creativa

Don tap scott, experto mundial en gestión del cambio y en el impacto de la tecnología en la sociedad, sostiene que vivimos en la era de la inteligencia en red.

Todos estamos conectados a una vasta red social en la que no solo compartimos información y conocimiento, sino que podemos pensar juntos. Desde esta perspectiva, tenemos nuevas y enormes posibilidades, ya que "pensando en red" somos mucho más capaces de hacer frente a tantos y tantos problemas que seguimos sin resolver y, por supuesto, a aquellos problemas que se nos plantearán en el futuro.

Las competencias claves no se aprenden en un año, ni en una asignatura: es necesario un aprendizaje sistemático y coordinado a lo largo de todas las etapas educativas.

Ahora bien, para que esto sea posible, los profesores debemos enseñar en red. **El desarrollo de estas competencias esenciales por parte de los alumnos trasciende a lo que cada profesor puede hacer desde su asignatura.** Esta no es una obra para solistas, sino para toda la orquesta



Los aprendizajes para la vida son un conjunto de **competencias que todo estudiante de Educación Básica debe desarrollar para cumplir con su proyecto de vida.**

Para el logro de cada competencia se han determinado un conjunto de metas que los estudiantes de Lima Metropolitana deben lograr como aprendizajes indispensables **desde los 3 años hasta el 5to grado de educación secundaria y el 4to de educación básica alternativa.**

Para su construcción se tomó en cuenta la normatividad vigente y las exigencias planteadas en un escenario educativo post pandemia. Estos aprendizajes son de carácter habilitador y pueden ser comprendidos con facilidad por las familias y comunidad en general.

Los aprendizajes para la vida buscan formar buenos estudiantes y, fundamentalmente, buenos ciudadanos, para eso se han dividido en cuatro dimensiones:

- Protección de la vida
- Inclusión económica
- Educación para la ciudadanía

- Habilidades para la vida.

• Los aprendizajes para la vida, son un conjunto de competencias que el estudiante de educación básica debe desarrollar para cumplir con su proyecto de vida. Para cada competencia se han determinado un conjunto de metas que los estudiantes de Lima Metropolitana deben lograr como aprendizajes indispensables desde los 3 años hasta el 5to grado de educación secundaria y el 4to de educación básica alternativa.

• Para su construcción se tomó en cuenta la normatividad vigente y las exigencias planteadas en un escenario educativo post pandemia. Estos aprendizajes son de carácter habilitador y pueden ser comprendidos con facilidad por las familias y comunidad en general.

• Los aprendizajes para la vida buscan, no sólo, formar buenos estudiantes, sino fundamentalmente buenos ciudadanos, para eso se han dividido en cuatro dimensiones: Protección de la vida, Inclusión económica, Educación para la ciudadanía y Habilidades para la vida.

Qué son las habilidades para la vida?

• Las habilidades para la vida son transversales y les permiten a los jóvenes reinventarse a lo largo de todas las etapas de la vida, adaptarse a circunstancias cambiantes y muy diversas, así como identificar las oportunidades de crecimiento.

• Según el reporte El Futuro Ya Está Aquí, entre este grupo de habilidades clave para prosperar en el siglo XXI se encuentran las competencias digitales (como el pensamiento computacional), las habilidades cognitivas avanzadas (como el pensamiento crítico y la resolución de problemas), las habilidades relacionadas con la función ejecutiva (como la autorregulación y la metacognición) y las habilidades socioemocionales (como la autoestima, la adaptabilidad, la creatividad, la perseverancia y la empatía). Estas competencias son ampliamente transferibles a diversos contextos, no específicas a un determinado trabajo, tarea, sector, disciplina u ocupación.

• El desarrollo de las habilidades transversales es esencial, ya no solo para ingresar al mercado laboral y aportar al desarrollo de la región, sino también para mejorar el bienestar y la salud mental de las personas. Por ejemplo, la adaptabilidad, el aprendizaje continuo, la mentalidad de crecimiento y la colaboración son herramientas poderosas contra la ignorancia, el odio y el miedo que afectan a algunos de nuestros jóvenes en la actualidad. En un mundo donde la tecnología se ha hecho omnipresente, la ciudadanía

digital es también fundamental y abarca no solo el conocimiento técnico, sino que implica el desarrollo de otras habilidades transversales que les permita a los jóvenes utilizar la tecnología de manera ética, responsable y productiva en su vida diaria y en el ámbito profesional. Desarrollar estas habilidades transversales y digitales de manera paralela es imprescindible.

Preparar a los jóvenes va más allá del aprendizaje académico

- El desarrollo de habilidades transversales requiere intencionalidad y acción sistemática. Afortunadamente, en los últimos tiempos, se visualiza un aumento en el reconocimiento de las habilidades transversales en la agenda de la política educativa y en el debate público. Cada vez se valora más su importancia como pilar fundamental para el bienestar personal, el rendimiento académico y el éxito laboral.
- Es posible promover de manera activa la integración de las habilidades transversales en el currículo escolar, así como valorar opciones más allá de la jornada escolar para repensar las escuelas, ya no solo como centros para el aprendizaje, sino como espacios orientados al desarrollo integral del estudiante y de apoyo a las trayectorias de vida. Al mismo tiempo, es primordial valorar y estimular los diversos intereses y talentos de los estudiantes, ya sean académicos, artísticos, deportivos o cualquier otro que despierte la pasión en cada individuo. Cualquiera de estos intereses, además de tener un valor en sí mismo, puede convertirse en una poderosa plataforma para desarrollar habilidades transversales, contribuyendo además a la motivación y a un crecimiento integral y armónico de los estudiantes.

Te puede interesar: Transformando el futuro de los jóvenes a través de la música



Cualquiera sea la alternativa, es fundamental apoyar a los docentes

- Las pedagogías activas de aprendizaje, basadas en la indagación y la resolución de problemas, además de ser efectivas para el aprendizaje, pueden ser importantes aliados para desarrollar habilidades como la comunicación, el trabajo en equipo y el pensamiento crítico. Al permitir que sus estudiantes aprendan de sus errores, los docentes juegan un rol fundamental para ayudarlos a ser más resilientes, perseverantes y a cultivar una mentalidad de crecimiento.
- Nos queda mucho por aprender sobre cómo apoyar a nuestros docentes para incorporar el desarrollo de habilidades transversales y estamos comprometidos a continuar identificando y desarrollando maneras prácticas de hacerlo, promoviendo la innovación y basados en la evidencia de lo que realmente funciona. La invitación es a buscar, sin temores ni excusas, la mejor manera para que la educación de nuestros jóvenes los prepare para vivir y transformar la época en la que nacieron: el Siglo XXI.



Mejorando el talento humano en la región

- La Iniciativa de Habilidades del Siglo XXI lanzada en el 2019 por el BID busca la colaboración continua con los sectores público y privado para respaldar una nueva generación de políticas y programas que garanticen una educación inclusiva y de calidad en la región. Debemos invertir en nuestros jóvenes, brindándoles oportunidades para desarrollar sus competencias y aprovechar la tecnología en los procesos de aprendizaje.
- Este año, con motivo del Día Internacional de la Educación pusimos especial énfasis en el desarrollo de habilidades para los jóvenes y brindamos un espacio de diálogo con el sector público y privado para encontrar sinergias y hacer que la educación de hoy sea más pertinente y adecuada para el mercado laboral y para la vida. Según los expertos, la adquisición de habilidades transversales y socioemocionales es crucial para transformar los sistemas educativos. Conoce sus perspectivas en el evento completo aquí y descubre cómo desarrollar habilidades como la autorregulación, la comunicación, la empatía, el pensamiento crítico, la creatividad, la ciudadanía global, las habilidades verdes y otras más en nuestras publicaciones.



ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE 14

Aprender haciendo



La metodología Aprender haciendo o Learning By Doing es un aprendizaje caracterizado por estar presente en muchas de las técnicas y metodologías activas que están transformando las aulas y el quehacer diario del docente de deportes: la cultura maker o la Clase al revés. En este sentido, es compatible con aquellas que parten de una situación.

Su puesta en práctica no sólo rompe con las estructuras tradicionales, genera conocimiento en cada momento y ayuda a enfrentarse a retos (tanto individuales o grupales) para que el estudiante despliegue y avive su espíritu por aprender, su curiosidad, su afán por superarse, su creatividad... Incluso la arquitectura del aula se ve afectada. “A veces, me paro a observar y tengo a 15 alumnos trabajando de pie. El ritmo de aprendizaje hace que les sobren las sillas. En movimiento se aprende mucho mejor”, explica García.

Al igual que sucede con otras metodologías activas, la técnica del Aprender haciendo podría aplicarse a priori a cualquier asignatura en el caso nuestro es imprescindible, siempre y cuando los docentes manifiesten su intención de querer hacer las cosas de manera distinta: a partir de aquí, se darían las condiciones necesarias para

pasar de un currículo basado en contenidos a otro de procesos que ayude al alumnado a aprovechar el conocimiento adquirido. “El Learning by Doing aporta valor al conocimiento. Parte de la pregunta y de la curiosidad, por lo que genera motivación y un vínculo de interés”,

ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE 15

Aprender para la vida

En busca de alumnos preparados **para** vivir en el mundo... y **para** cambiarlo. Hablar de Aprendizaje **para la vida** es una oportunidad única **para** poner en valor el papel de la educación en la sociedad y el de cada uno de nosotros como profesores.



Atención para otros así como los profesores de educación física

Aprender para la vida no es una opción, es una obligación de todos los sistemas educativos, ASI debería ser **ofrecer a los ciudadanos las herramientas necesarias para que puedan integrarse de forma activa y constructiva dentro de los distintos escenarios sociales**. Es evidente: la escuela educa para la vida. Es el desarrollo sostenible de nuestra existencia

Hablar de **Aprendizaje para la vida** es una oportunidad única para poner en valor el papel de la educación, convicción de que lo que uno aprende le sirva para la vida y de la sociedad y el de cada uno de nosotros como profesores. Hoy quiero proponer que nos detengámonos un momento a reflexionar sobre ello; por eso debemos compartir estas ideas fuerza.

Tradicionalmente, la utilidad de los aprendizajes ha sido difícil de entrever fuera del hecho de cambiarlos por calificaciones y reconocimientos.

En muchas ocasiones **hemos terminado confundiendo los fines con los medios**, de manera que las dinámicas y **tareas que se desarrollaban en nuestras clases o aulas han tenido poco que ver con la vida de los estudiantes**. Es entonces cuando la escuela empieza a educar para la escuela, y no para la vida, teniendo como consecuencia un impacto muy negativo en la **motivación** de muchos alumnos, que no le han encontrado sentido al esfuerzo que exige el trabajo escolar.



La rapidez de los cambios sociales complica el poder anticipar qué aprendizajes resultarán relevantes para la vida. **Estamos educando a los estudiantes para desempeñar trabajos que no existen, en los que tendrán que utilizar tecnologías que aún no se han inventado para resolver problemas que todavía no se han planteado.**

¿Qué adolescente hace diez años soñaba con ser operador de drones, analista de *big data*, creador de contenidos de YouTube o gestor de redes sociales o practicar un deporte nuevo? si buena parte de las profesiones más interesantes no existían hace una década, prácticamente el 90 % de los contenidos se han creado en los dos últimos años y nuestro conocimiento técnico se duplica cada dos años, está claro que nos enfrentamos a un futuro complejo.

Educar a los alumnos no solo para vivir en el mundo, sino también para cambiar el mundo

El papel de la escuela no se relaciona solamente con la transmisión de la cultura de la sociedad, sino que demostrar cómo se van a efectuar los cambios

El proyecto DeSeCo (Definición y Selección de Competencias) establece tres competencias fundamentales que pueden ayudarnos a movernos dentro de este panorama incierto.

1. Utilizar las herramientas (lenguajes, conocimientos y tecnologías) de manera interactiva.
2. Interactuar en contextos de gran heterogeneidad, PRACTICAR GRAN VARIEDAD DE DEPORTES
3. Actuar de forma autónoma, CRITICA Y CREATIVA

Don Tap scott,

Experto mundial en gestión del cambio y en el impacto de la tecnología en la sociedad, sostiene que vivimos en la era de la inteligencia en red.

Todos estamos conectados a una vasta red social en la que no solo compartimos información y conocimiento, sino que podemos pensar juntos. Desde esta perspectiva, tenemos nuevas y enormes posibilidades, ya que "pensando en red"

somos mucho más capaces de hacer frente a tantos y tantos problemas que seguimos sin resolver y, por supuesto, a aquellos problemas que se nos plantearán en el futuro.

Las competencias claves no se aprenden en un año, ni en una asignatura: es necesario un aprendizaje sistemático y coordinado a lo largo de todas las etapas educativas.

Ahora bien, para que esto sea posible, los profesores debemos enseñar en red. **El desarrollo de estas competencias esenciales por parte de los alumnos trasciende a lo que cada profesor puede hacer desde su asignatura.** Esta no es una obra para solistas, sino para toda la orquesta.

La eficacia, comúnmente entendida, no pasa solo por poseer unas habilidades determinadas para desempeñar un puesto de trabajo o un proyecto puntual. Lo que cuenta, en la gran mayoría de ocasiones, son los resultados. La eficacia individual, sin embargo, tiene seis variables distintas:

1.- Capacidad.

Para poder alcanzar los objetivos marcados, una persona debe contar con ciertos conocimientos, habilidades y actitudes.

Es la capacidad: un conjunto de elementos imprescindibles para alcanzar los objetivos de nuestro puesto de trabajo. Cuantas más habilidades tengamos, más capaces seremos de lograr un grado de eficacia superior.

2. Automotivación.

Para llevar a cabo bien un trabajo es eminentemente necesario estar motivado. Esto significa que estaremos más dispuestos a esforzarnos al máximo para lograr aquello que deseamos. Lograrlo ES más fácil, AL minimizar aquellos elementos que nos desmotivan. Esto pasa por tener una actitud positiva ante los acontecimientos y mostrar ambición y ganas en cada uno de los retos para intentar dar el máximo sentido a todo lo que hacemos.

3.- Autogestión.

Para ser más eficaces es necesario contar con cierta capacidad de autogestión y participar, de acuerdo con nuestro criterio, en las decisiones que atañen a nuestro trabajo. Para ello, será necesario que se produzcan tres condiciones necesarias:

La primera, tener los objetivos y tareas claras;

La segunda, disponer de todos los recursos, información y medios materiales imprescindibles para llevar a cabo las tareas;

La tercera, ser autónomos para poder actuar y cumplir con los objetivos marcados.

4.- Simplificación.

La simplicidad no es un hecho natural. Hay que buscarla para que se produzca. En la mayoría de ocasiones, las cosas tienden a evolucionar hacia la complejidad, en lugar de simplificarse. Para conseguirlo hay que identificar todos y cada uno de aquellos aspectos a simplificar. Nos resultará más fácil si priorizamos y nos centramos en lo que de verdad es importante, focalizando nuestra atención en el presente y aceptando la realidad tal y como es.

5.- Suerte.

Existe, aunque no hay que pensar en ello. Se trata de todos aquellos elementos que no están bajo nuestro control, pero que juegan una importancia vital en la consecución de nuestros objetivos y por lo tanto, en la eficacia resultante. Lo mejor, en estos casos, es no quejarse ni lamentarse cuando la mala suerte juegue a nuestra contra, aparte de saber gestionar de manera proactiva las consecuencias. Nunca al o hacerse la víctima o el victimismo

6.- Responsabilidad.

La eficacia individual repercute de manera ventajosa en las personas, pero también en las organizaciones. De este modo, las empresas compuestas por personas eficaces también serán eficaces. En cambio, las que no potencian la eficacia de sus empleados obtendrán unos resultados empresariales paupérrimos. Conviene huir de las actitudes

negativas, cuyo único cometido es el de achacar los malos resultados a las demás personas o a factores externos. Solo lo conseguiremos trabajando la responsabilidad individual y haciendo todo lo posible para ser eficaces en conjunto

Es el motor de la eficacia porque es la que nos empuja al esfuerzo. Nos ayuda a centrarnos en nuestros objetivos y a intentar ser eficaces a pesar del factor suerte, que no siempre es favorable. En este sentido, será imprescindible aplicar conductas tan necesarias como la proactividad. Nos resultará más fácil si asumimos objetivos realistas y si nos esforzamos para conseguirlo. Eso sí, si no lo logramos, no deberíamos entregarnos nunca al victimismo

ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE 16

DESCUBRIMIENTO GUIADO

Es tarea del docente desarrollar en sus alumnos/as el aprendizaje significativo (por descubrimiento)

Se ha demostrado que este tipo de aprendizaje está asociado con niveles superiores de comprensión de la información y es más resistente al olvido.

Jerome Bruner, el teórico de las múltiples facetas de la cognición (ha tratado temas como pensamiento, percepción, lenguaje, etc.), fue uno de los participantes activos dentro de las reformas con Davis P. Ausubel

Davis P. Ausubel elaboró la teoría del aprendizaje significativo o de la asimilación

Estas posiciones son anteriores al constructivismo

Según Ausubel (1976), no todos los tipos de aprendizaje son iguales, como lo han señalado los conductistas, para quienes sólo existe una forma de aprender.

J. Bruner es uno de los psicólogos cognitivos CON MAYOR impacto en los sesenta con sus propuestas del aprendizaje por descubrimiento y del currículo para pensar.

Para que ocurra el aprendizaje significativo son necesarias varias condiciones:

- Que la información adquirida sea en forma sustancial (lo esencial) y no arbitraria (relacionada con el conocimiento previo que posee el alumno).
- Que el material a aprender (y por extensión la clase o lección misma) posea significatividad lógica o potencial (el arreglo de la información no sea azaroso, ni falto de coherencia o significado).

- Que exista disponibilidad e intención del alumno para aprender

David Ausubel, (1968) distingue entre el aprendizaje por recepción y el aprendizaje por descubrimiento.

- Aprendizaje por recepción lo que ha de aprenderse se presenta al estudiante en su forma final y sólo se le pide que internalice el material que se le presenta de tal modo que pueda recuperarlo o reproducirlo en un momento posterior.

En el aprendizaje por descubrimiento lo que ha de aprenderse tiene que determinarlo el estudiante antes de que pueda comprenderse a fin de lograr el descubrimiento, el estudiante tiene que incorporar e integrar la información con lo que ya se sabe, de manera que descubra una nueva relación



En el aprendizaje por descubrimiento, lo que va a ser aprendido no se da en su forma final, sino que debe ser re- construido por el alumno antes de ser aprendido e incorporado significativamente a su estructura cognitiva.

Los factores que influyen en la adquisición en la forma de adquisición por descubrimiento inductivo están relacionadas con:

- Los datos: (cantidad, organización, complejidad)
- El contexto: o áreas de búsqueda y grado de reestructuración de las instrucciones, que favorecieron la aparición de respuestas convergentes o divergentes.
- El individuo: (formación, conocimientos, actitudes, capacidad cognoscitiva).
- El ambiente inmediato.

Entre las ventajas de este tipo de aprendizaje están:

- Es el mejor medio para estimular el pensamiento simbólico y la creatividad del individuo.
- Estimula la mayor utilización del potencial intelectual, crea una motivación intrínseca, se domina la heurística del descubrimiento y ayuda a la conservación de la memoria.

La enseñanza programada es un ejemplo del aprendizaje por recepción, lo que habrá de aprenderse se presenta final y estimula al alumno a trabajar a través del material paso a paso

APLICACIONES PEDAGOGICAS DEL APRENDIZAJE POR DESCUBRIMIENTO

1. enseñanza abierta:

Muchas actividades ocurren a la vez y los niños son libres de pasar de una actividad a otra. El ambiente de clase es tranquilo y se estimula a los estudiantes a hablar entre sí.

. Áreas de aprendizaje:

Las aulas abiertas se dividen en áreas separadas de aprendizaje por medio de pantallas, libreros y plantas.

Áreas de arte, lectura, lenguaje, ciencias, matemáticas, teatro, trabajo en madera, etc

Planificación cooperativa

- Se les permite a los estudiantes dedicarse a un examen libre, auto seleccionado de materiales en las diversas áreas de aprendizaje.
- Después de una hora se convoca a una reunión de planificación.
- El profesor puede describir algunas actividades o llamar la atención a las adiciones de los centros de aprendizaje y se invita a los estudiantes a describir libros o actividades que les han parecido especialmente interesantes
- Luego cada estudiante elabora un plan personal para el día.
- Estos planes incluye reuniones con el maestro en pequeños grupos para la enseñanza de habilidades específicas.
- Al final del día se reúnen nuevamente para describir que les ha parecido interesante o instructivo.

Planificación INDIVIDUALIZADA

- ❑ El maestro trata de concentrarse en el aprendizaje de alumnos individuales.
- ❑ Observa a los alumnos y conversa con ellos, lleva un registro de su progreso hasta el punto de describir algo de cada niño todos los días y recoge los registros que los estudiantes llevan de sus propias actividades, los ejercicios reales y reportes de los estudiantes

Implicaciones educativas

Si decide experimentar con la enseñanza abierta, permita a los estudiantes pasar de una actividad a otra, estableciendo centros de aprendizaje

Podría utilizarlo como una técnica para permitir la iniciativa al alumno como un aprendizaje auto dirigido

Cualquiera que sea la técnica de discusión se establece en un ambiente de tranquilidad para que el alumno exprese sus ideas sin temor al ridículo o al fracaso

Adaptar técnicas para que se lleve a cabo el aprendizaje por descubrimiento. Que comenten temas conocidos por ellos o los que sean de opinión pública



- Estimularlos para que lleguen a conclusiones a las cuales han llegado otros.
- QUE Presente temas controvertidos en los cuales no hay respuesta única
- Hacer preguntas que estimulen a los estudiantes a aplicar, analizar, sintetizar o evaluar.



Dar tiempo suficiente para que las respuestas iniciales y después buscar más información si procede

- Al seleccionar a estudiante para exponer un tema, evitar seleccionar a los brillantes que hablan caramente o que son muy seguros de si mismo.
- Conformar grupos de trabajo con moderador, secretario y un ponente, que todos comenten el tema durante tres minutos.

FASES DEL APRENDIZAJE SEGÚN GAGNE

Robert Gagnè de la Universidad de Florida considera que la mente humana procesa la información de forma similar a la computadora

Fases en el proceso por el cual la información se convierte en conocimiento.

1. **MOTIVACION:** Se estimulan las expectativas y el alumno es motivado para aprender.
2. **CAPTACION:** Se pone atención.
3. **ADQUISICION.** Se codifica la información para el almacenamiento
4. **RETENCION:** La información queda almacenada en la memoria.

5. RECUERDO Y RECUPERACION: Se recuerda y se utiliza la información.
6. GENERALIZACION: Se aplica la información a una situación nueva; ha ocurrido la transferencia.
7. EJECUCION: El aprendizaje actúa en forma tal que confirma que el aprendizaje ha ocurrido.
8. RETROALIMENTACION Y REFORZAMIENTO: Se confirma la expectativa de la fase de la motivación; el aprendizaje ha logrado su meta

Gagnè define la captación y la adquisición como aprendizaje y la retención , evocación y la generalización como recuerdo.

Los alumnos no absorben lo que escuchan en clase o lo que leen en un texto, no aprenden, sino ponen atención.

¿Como asegura un maestro la atención del alumno? ¿Cómo podemos estar seguros de que el estudiante realmente lo escucha y sí esto sucede, pone atención?

CAPTACION: ASEGURAR LA ATENCION DE LOS ALUMNOS

El bagaje cultural o la perspectiva mental del estudiante afecta la atención, lo que espera ver u oír, así como el mensaje mismo y el grado de significancia de las señales.

ORGANIZACIÓN PREVIA

El uso de organización previa es una forma para organizar la estructura de la materia en cuestión para alcanzar el mayor efecto posible (Ausubel).

Al utilizar la organización previa presentando antes a los alumnos, en forma verbal o escrita una visión global de lo que el contenido contendrá, los estudiantes la utilizan como un medio para organizar el material mentalmente

AUSUBEL explica que la estructura cognoscitiva está organizada por jerarquías en términos de grupos conceptuales altamente estables e inclusivos bajo los cuales se subsuman materiales ilustrativos menos estables e inclusivos.

Un buen ejemplo es el bosquejo del contenido o tema en el pizarrón



INSTRUCCIONES: OBJETIVOS Y PREINTERROGACIONES

- El uso de instrucciones, objetivos y pre interrogaciones.
- Estas deben dirigirse a todo el grupo no a un alumno en particular.
- Se deben formular primero las preguntas y luego pedir que la responda

RECUERDO DE REQUISITOS PREVIOS:

- Para asegurar el esquema contextual o bagaje cultural es PRECISO recordar los prerrequisitos.
- Cuando los alumnos pueden revisar conocimientos anteriores y demuestran su conocimiento de los prerrequisitos están listos para entrar a nuevas áreas de conocimiento.
- Gagnè cree que revisar los prerrequisitos es una función importante para asegurar la atención.

ESTRUCTURA DEL MENSAJE:

- Es mas probable que la atención del alumno se enfoque en un mensaje que contenga señalamientos críticos , que exijan inspecciones.
- Las señales críticas son aquellas partes del mensaje que resultan significativas, sobresalientes y novedosas, que llaman la atención.
- Un método es la exageración selectiva, son inductores (Subrayado) utilizarse únicamente para controlar la atención.
- Al principio del proceso de aprendizaje y desaparecer conforme se afirma el aprendizaje.

DEBEMOS TENER EN CUENTA

- El aprendizaje debe ser descubierto activamente por el alumno más que pasivamente asimilado.
- Los alumnos deben ser estimulados a descubrir por cuenta propia, a formular conjeturas y a exponer sus propios puntos de vista
- El aprender es un proceso activo, social en el cual los estudiantes construyen nuevas ideas o los conceptos basados en conocimiento actual.
- El estudiante selecciona la información, origina SUS hipótesis, y toma decisiones en el proceso de integrar experiencias en sus construcciones mentales existentes.

REFERENCIAS.

1.- secretaria de educación, ministerio de educación argentina (2005) aprendizaje integrado.

2.- Dene gri Coria, M. (2005). “Proyectos de aula interdisciplinarios y Re profesionalización de profesores: un modelo de capacitación”. *Estudios Pedagógicos*, vol. XXXI, nº 1. Universidad Austral, Chile.

3.- Diker, G . y Terigi, F. (2003). *La formación de maestros y profesores: hoja de Ruta*. Barcelona: Paidós.

4.- Gimeno Sacristán, J.; Pérez Gómez, A. I. (2008). *Comprender y transformar La enseñanza*. Madrid: Morata.

5.- Litwin, E. (2008). *El oficio de enseñar. Condiciones y Contextos*. Buenos Aires: Paidós.

6.- Perkin s, D. (2010). *Aprendizaje Pleno. Principios*

7.- Boix Mansilla V. (2017). *Cinco preguntas para la enseñanza interdisciplinaria*. Project Zero Harvard Graduate School of education (Publicación interna).

8.- Boix Mansilla V. (2017). *Enseñar para lograr una comprensión interdisciplinaria: ¿Qué se considera un trabajo de calidad?* Project Zero Harvard Graduate School of education, (Publicación interna).

9.- Cárdena s, Castro Orellana y Soto Bustamante (2001). “El desafío de la interdisciplinariedad en la formación de docentes”. *Revista Electrónica*

Diálogos Educativos. a. 1, nº 1. Disponible en: [http://dialogoseducativos.](http://dialogoseducativos.cl/articulos/2001/)

[cl/articulos/2001/](http://dialogoseducativos.cl/articulos/2001/)

RODRÍGUEZ VELÁSQUEZ Jaime, (1995) teoría y práctica de la educación física para la educación primaria, Ed. SM, Lima Perú

(2016) diccionario enciclopédico de ciencias y técnicas deportivas, Ediune, Lima, Perú,

(2005) planificación y evaluación del futbol en el Perú, editorial San Marcos

(2020) didáctica de la educación física editorial académico española

(2024) evaluación del rendimiento deportivo, editorial académico española

(2024) juegos paralímpicos, editorial académico española

RODRIGUEZ & VILLENA (2024) la ciencia en el futbol peruano.

Manrique, L. (2004). El aprendizaje autónomo en la educación a distancia. Primer congreso Virtual Latinoamericano de • UCENevaluacion

(2009). Aprendizaje Autónomo Parte 1 - Miguel Ángel Zabalza. [Video]. Recuperado el 15 de Septiembre de 2015, de: https://www.youtube.com/watch?t=1&v=MoOt8H-i_W0

Miguel, M. (2006). *Modalidades de enseñanza centradas en el desarrollo de competencias*:

Miguel, M. (2009). *Metodologías de enseñanza y aprendizaje para el desarrollo de competencias*

Morales, P., Landa, V. (2004). Aprendizaje basado en problemas. Observatorio de Innovación Educativa, Tecnológico de Monterrey.

Parra, K. N. (2010). El docente de aula y el uso de la mediación en los procesos de

Perkins, D. (1999). ¿Qué es la comprensión? En M. Stone (corp.), *La enseñanza para la comprensión*.

Rodríguez, R. (2007). *Compendio de estrategias bajo el enfoque por competencias*.

Universidad Politécnica de Madrid. (2008). *Aprendizaje orientado a proyectos*. Recuperado IBLIOGRÁFICA. *Revista de Educación*, 14(27), 33-52. Recuperado de [aprendizaje_Basado_en_Proyecto_ABPr_.pdf](#)

UCEN evaluacion (2009). *Aprendizaje Autónomo Parte Universidad Nacional Abierta y a Distancia (s.f.)*. *Aprendizaje Autónomo*.