

Tipo de artículo: Artículo original  
Recibido: 24/02/2023  
Aceptado: 13/08/2023

# **Actividades para la enseñanza de Educación Física a través de las redes sociales en situaciones de emergencia**

## **Activities for teaching Physical Education through social networks in emergency situations**

**Lic. Adriano Valente Pique<sup>1</sup>, Dr.C. Moraima Barroso Palmero<sup>2</sup>, MSc. Sebastião Rodrigues Pedro<sup>3</sup>, Lic. Yasika García Hernández<sup>4</sup>, MSc. Lina Juana Barroso Palmero<sup>5</sup>**

<sup>1</sup>Instituto Médio Técnico Privado de Saúde Albino (su), lda. do Cazenga. Luanda Angola. E-mail: [valentepique50@gmail.com](mailto:valentepique50@gmail.com) <https://orcid.org/0009-0003-5503-4486>

<sup>2</sup>Facultad de Cultura Física UCLV. País: Cuba. E-mail: [morabarroso51@gmail.com](mailto:morabarroso51@gmail.com) <https://orcid.org/0000-0002-6256-6072>

<sup>3</sup>Instituto De Educação Física e Desporto. Luanda Angola. E-mail: [rodriguespassito82@gmail.com](mailto:rodriguespassito82@gmail.com) <https://orcid.org/0000-0002-3107-9466>

<sup>4</sup>INDER Municipal Santa Clara. País: Cuba. E-mail: [yasikagarciahernandez82@gmail.com](mailto:yasikagarciahernandez82@gmail.com) <https://orcid.org/0000-0003-3876-1975>

<sup>5</sup>Universidad Central Marta Abreu de Las Villas. Facultad de Cultura Física. E-mail: [lbarroso@uclv.cu](mailto:lbarroso@uclv.cu) <https://orcid.org/0000-0001-6788-7118>

---

### **Resumen**

La pandemia del COVID-19 provocó cambios que afectaron directa e indirectamente el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física. En el contexto actual, es necesario que los docentes de Educación Física busquen alternativas que garanticen el cumplimiento de los contenidos de manera

creativa y motivadora, considerando el potencial de las redes sociales en situaciones de emergencia. El objetivo de la investigación fue proponer actividades para el incentivo del uso de las redes sociales como alternativa en la enseñanza de la Educación Física en situaciones de emergencia por diferentes causas. El estudio se realizó con dos poblaciones, una de estudiantes y otra de profesores de Educación Física. Se utilizaron métodos y técnicas de investigación tales como: analítico-sintético, inductivo-deductivo, observación, entrevistas, cuestionarios, criterio de usuario y estadístico-matemático. Permitieron obtener la información necesaria para realizar el diagnóstico y determinar las actividades que conforman la propuesta. Los resultados que se ofrecen en la presente investigación son la propuesta de actividades para la enseñanza aprendizaje de la Educación Física en situaciones de emergencia a través de las redes sociales, así como, las orientaciones metodológicas para su implementación. Los usuarios introductorios emiten juicios de valor a favor de la propuesta en cuanto a su utilidad social y posibilidad real de ser implementada.

Palabras clave: Educación Física; actividades; emergencia; redes sociales.

### **Abstract**

*The COVID-19 pandemic caused changes that directly and indirectly affected the teaching-learning process of Physical Education. In the current context, it is necessary for Physical Education teachers to look for alternatives that guarantee compliance with the contents in a creative and motivating way, considering the potential of social networks in emergency situations. The objective of the research was to propose activities to encourage the use of social networks as an alternative in the teaching of Physical Education in emergency situations for different reasons. The study was carried out with two populations, one of students and the other of Physical Education teachers. Research methods and techniques were used such as: analytical-synthetic, inductive-deductive, observation, interviews, questionnaires, user criteria and statistical-mathematical. They made it possible to obtain the necessary information to carry out the diagnosis and determine the activities that make up the proposal. The results offered in this research are the proposal of activities for the teaching-learning of Physical Education in emergency situations through social networks, as well as the methodological guidelines for their implementation. Introductory users make value judgments in favor of the proposal regarding its social usefulness and real possibility of being implemented.*

*Keywords: Physical Education; activities; emergency; social networks.*

## **Introducción**

Desde el 11 de marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró situación de pandemia a nivel mundial debido al nuevo coronavirus (COVID-19). Autoridades de varios países presentan una serie de medidas para reducir el número de contagiados. En Angola, en lo más alto de las recomendaciones está el aislamiento social. Evitar el contacto con otras personas se considera la

principal forma de contener la propagación del virus. Por otro lado, una de las medidas para controlar la propagación en esta región fue el cierre de las escuelas.

Lo anterior llevó al Ministerio de Educación y Comunicación Social a rubricar un convenio con vigencia de un año, para la transmisión de clases en los medios públicos. Pero las teleclases transmitidas por la Televisión Pública de Angola y las audioclases transmitidas por la Radio Nacional de Angola, de lunes a viernes, no incluyeron la asignatura de Educación Física. De ahí la necesidad de nuevas propuestas que garanticen su tratamiento, en este sentido las tecnologías de la información y las redes sociales juegan un papel fundamental.

De igual manera Valdivia, S., Quintero, LA., Banguela, S., Ramos, G y Entensa, SG (2021) señalan que debido a la situación epidemiológica en ese momento, se hace necesario reemplazar las actividades físicas al aire libre realizadas en los círculos de abuelos, con actividad física y entrenamiento en el hogar, según la condición de salud y el nivel de acondicionamiento de cada uno y proponen ejercicios en el hogar.

Según Barrios (2014) la tecnología debe ser tratada en términos de oportunidades para el futuro de los jóvenes, y para ello es necesario conocer la influencia e impacto real que están teniendo en la vida de los adolescentes, así como su impacto positivo sin descuidar ni dejar de señalar los peligros que, como en muchos otros temas, aparecen al pasar del uso al abuso de las mismas, elementos con los que se armonizan y son abordados en esta investigación.

Como afirman Hernández et al. (2017) las redes sociales son estructuras en las que diferentes grupos mantienen relaciones sentimentales, amistosas o laborales en el contexto de la web 2.0, concepto que se asume en la presente investigación, ya que abarca aspectos esenciales del uso actual de las tecnologías. En el ámbito educativo, Cabero et al. (2016) afirman que las redes sociales se han incorporado a la educación como herramientas que avanzan hacia entornos comunicativos de aprendizaje y colaboración, cuya aplicación ha ido creciendo exponencialmente.

Las redes sociales, surgidas del desarrollo tecnológico, han permeado el escenario educativo mediante la incursión de tecnologías y herramientas que enriquecen y fortalecen los procesos de formación académica. De este modo emergen como innovaciones útiles para la educación superior (Chacón y Limas, 2019), resultado de la revolución tecnológica propia de la era digital en el siglo XXI.

Existe consenso en los autores citados en que las redes sociales pueden ser útiles no sólo para profesionales y empresas, sino que también constituyen una herramienta interesante para los estudiantes, porque les permiten trabajar en grupo; sobre todo, quienes tienen dificultades para coordinar reunirse con algunos compañeros para realizar algún trabajo académico o institucional o participar en actividades sociales, tienen una opción inédita en las redes sociales.

Autores como Barrios (2014), López (2017), Hernández et al., (2017), Chacón y Limas (2019), Limas y Vargas (2020) investigan las ventajas y desventajas del uso de internet por parte de adolescentes y jóvenes, el papel de los educadores y las familias a la hora de orientar su uso adecuado, sin embargo, no exploran el potencial de utilizar estas redes como una alternativa en la enseñanza de la Educación Física.

Estas tecnologías digitales traen entonces importantes oportunidades asociadas a los procesos académicos; de ahí el valor de integrarlos al contexto educativo, obviamente de acuerdo al contexto y tipo de actividad académica a desarrollar. (López, 2017)

A nivel mundial las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones han ampliado la transmisión de información y conocimientos, propiciando nuevas estrategias educativas, en las cuales el papel central radica en el educando y se torna algo menos activo el del profesor. (Comboza, et. al. 2021)

En el Instituto Medio Técnico Privado de Salud Albino (Sur) Luanda de Cazenga, durante el estado de emergencia, situación de calamidad pública, y el reinicio de la enseñanza de forma presencial, las actividades no fueron concebidas para darle tratamiento a los contenidos de la Educación Física, no se concibió el uso de las redes sociales para abordar el tratamiento de estos contenidos, los profesores no buscaron alternativas para que sus alumnos, desde la casa, trabajaran algunos de los contenidos de esta asignatura fuera del contexto de la escuela, limitaciones que justifican la necesidad y pertinencia de la presente investigación.

En este sentido, el objetivo general de esta investigación es: proponer actividades para el incentivo del uso de las redes sociales como alternativa en la enseñanza de la Educación Física en situaciones de emergencia por diferentes causas.

La importancia del trabajo radica en que ofrece actividades que garantizan dar continuidad a la enseñanza de la Educación Física en situaciones de emergencia, a través de las redes sociales, garantizando el tratamiento de estos contenidos desde la casa, con la participación de las familias y minimizando las afectaciones a la salud por tiempo prolongado de inactividad.

## **Materiales y métodos**

El estudio se realizó en una institución de enseñanza media, en el nivel secundario del subsistema de educación técnico-profesional de Angola, en el Instituto Medio Técnico Privado de Salud Albino (Sur), Luanda de Cazenga.

La selección de la muestra se realiza según el tipo de estudio, los objetivos de la investigación y los intereses de los investigadores. En esta investigación se trabaja con dos poblaciones, una primera compuesta por 68 estudiantes del 11<sup>o</sup> grado del instituto antes mencionado, para verificar la situación actual del uso de las redes sociales en la enseñanza de la Educación Física en situaciones de emergencia, así como los medios y recursos de que disponen para su utilización, y una segunda población que la conforman los seis profesores de Educación Física que imparten la asignatura.

De la primera población de estudiantes de 11<sup>o</sup> grado se trabaja con una muestra de 24 estudiantes. El tipo de muestreo que se utiliza es no probabilístico intencional, atendiendo al interés manifestado en participar de la investigación, motivados por su objetivo y por contar con los recursos indispensables requeridos. La edad promedio de la muestra seleccionada es de 18 años, de ellos 21 del sexo femenino y tres varones. Los criterios de selección de la muestra fueron los siguientes:

1. Presentar como grupo, un excelente récord de asistencia y participación activa en las actividades de Educación Física,
2. Obtener altas calificaciones en las evaluaciones,
3. Y mostrar interés en participar en el estudio.

Se trabaja con una tercera muestra que está integrada por diez usuarios introductorios que serán beneficiarios directos de la propuesta. Son profesores de Educación Física de diferentes instituciones educativas de Cazenga, con un promedio de 5 años de experiencia. Fueron seleccionados en base a los siguientes criterios:

- Ser profesor de Educación Física en el 1º o 2º ciclo de educación secundaria general y educación secundaria técnico-profesional.
- Contar con al menos 2 años de experiencia en el tema de estudio.
- Ser usuario y conocedor de las redes sociales.
- Tener la posibilidad de utilizar las redes sociales como alternativa en la enseñanza de esta asignatura.
- Mostrar interés en participar en la investigación.

Se utilizan diferentes métodos y técnicas de la investigación científica en correspondencia con las diferentes etapas por las que atraviesa la investigación, se asumen los aportes de Estévez et al. (2006):

- Primera etapa: Diagnóstico de la situación actual del uso de las redes sociales en la enseñanza de la Educación Física en situaciones de emergencia y conocer los recursos y los medios de los que disponen los estudiantes de la 11ª promoción por asumir este desafío.
- Segunda etapa: Determinación de las actividades que conforman la propuesta para incentivar el uso de las redes sociales como alternativa en la enseñanza de Educación Física.
- Tercera etapa: Valoración expresada por los usuarios en relación a la utilidad social y posibilidad real de implementar las actividades propuestas.

Los métodos empíricos:

Encuesta: realizada a profesores de Educación Física y estudiantes de 11º grado, para conocer en el caso de la primera si el profesor fomenta el uso de las redes sociales como alternativa en la enseñanza de Educación Física en situaciones de emergencia y en la encuesta a estudiantes verificar si utilizan las redes sociales como alternativa en el aprendizaje de esta asignatura.

Observación participante: se observaron en línea las redes sociales más utilizadas por los estudiantes que se investigan.

Análisis de documentos: se utiliza para determinar si existen orientaciones para la enseñanza de la Educación Física a través de las redes sociales en situaciones de emergencia y aislamiento por diferentes causas.

Criterio de usuario: con el objetivo de conocer las opiniones de sujetos que se convierten en usuarios o beneficiarios directos de la propuesta.

Los métodos estadísticos matemáticos se emplearon para procesar la información obtenida de las encuestas y observaciones, específicamente el cálculo porcentual o distribución empírica de frecuencias.

## **Resultados y Discusión**

### Resultados del análisis de documentos

El análisis de documentos reveló que el docente de Educación Física cuenta con el plan de clases actualizado. Además, en los Programas de Educación Física 11° grado del Instituto Nacional de Investigación y Desarrollo de la Educación (INIDE, 2013) no se incluye el uso de las redes sociales como alternativa en la enseñanza de Educación Física en situaciones de emergencia.

Tampoco se prevé utilizar actividades para la enseñanza-aprendizaje de la Educación Física a través de medios alternativos de las redes sociales en el contexto del hogar. En consecuencia, no se presta atención a las diferencias individuales en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la asignatura mediante el uso de las redes sociales, ya que no está previsto. Elemento que corrobora la pertinencia de la presente investigación.

### Resultados del análisis de la encuesta realizada a los profesores

Respecto a la primera pregunta, el 100% considera que las redes sociales, como en otras materias, se pueden utilizar en la enseñanza de Educación Física, pero no argumenta su respuesta. En cuanto al uso de las redes sociales como alternativa para la enseñanza de esta materia en situaciones de emergencia, no está previsto su uso en sus clases ya que no está orientado en el programa ni por los directivos, y estas son eminentemente prácticas en el contexto de la escuela.

Los recursos informáticos con los que cuenta el docente que participa en la investigación son un teléfono de calidad y una computadora portátil con conexión a internet, requisitos indispensables para utilizar las redes como alternativa en la enseñanza de la Educación Física en tiempos de aislamiento. En la tercera pregunta se les pedía enumerar en orden de preferencia las redes sociales que más utilizan, a lo que responden que el Facebook y WhatsApp.

En su opinión, algunas de las actividades que se pueden utilizar para la enseñanza-aprendizaje de la Educación Física a través de las redes sociales son:

- Publicaciones de contenidos temáticos,
- Clases en video y clases en línea,
- Orientaciones sobre las actividades físicas,

- Profundizar en las reglas de los diferentes deportes,
- Analizar la técnica de diferentes habilidades deportivas mediante videos didácticos,
- Guías de rutinas diarias de actividades físicas que pueden realizar los estudiantes.

En otra pregunta, cinco (83,3%) consideran que es posible prestar atención a las diferencias individuales en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física a través del uso de las redes sociales. En la última pregunta el 100% considera importante proponer actividades para incentivar el uso de las redes sociales como una alternativa en la enseñanza de la Educación Física en situaciones de emergencia por diferentes causas o en la vida cotidiana en estudiantes de 11° grado, dada por las preferencias de los estudiantes por las redes sociales y las múltiples opciones que estas pueden ofrecer.

#### Resultados del análisis de la observación

A partir de la observación online se pudo comprobar que el 100% de los estudiantes forman parte de alguna red social. Algunos de ellos son usuarios de más de una. Y las tres redes sociales más utilizadas por ellos, por orden de preferencia, son Facebook, WhatsApp y YouTube. De los estudiantes investigados, 22, para un (91,66%), utilizan “a veces”, o incluso “rara vez”, las redes sociales con el fin de aprender los contenidos de la Educación Física, 19 para un (79%) están asociados en las redes sociales a diversos grupos de la Institución, lo que facilitará la implementación de la propuesta, 18 que representan el (75%) de los estudiantes se conectan a las redes sociales en cualquier momento del día. Respuestas que evidencian que están en condiciones de utilizar las redes sociales con otros fines que respondan a la enseñanza de la Educación Física en situaciones de emergencia.

#### Resultados del análisis de la encuesta a estudiantes

En la primera tabla se presentan las respuestas a la primera interrogante, relacionada con las razones que justifican su afinidad, gusto y preferencia por las redes sociales.

Tabla 1. Razones del porque le gustan las redes sociales a los alumnos que se estudian.

Categoría	Respuestas de los Alumnos	Por ciento
Comunicación	10	41,66%
Investigación y solución de tareas	8	33,33%
Obtener y desarrollar conocimientos	5	20,83%

Actualizarse	2	8,33%
Realizar diversas actividades	1	4,16%
Olvidarse de los problemas personales	1	4,16%

Fuente: elaboración propia

De los estudiantes encuestados, 21 (87,5%) consideran que las redes sociales, al igual que en otras materias, pueden utilizarse en la enseñanza de la Educación Física, el resto no lo considera así y argumenta que son actividades muy difíciles de realizar de cualquier forma, aparte de la práctica.

En cuanto a la disposición de recursos informáticos y conexión a internet, la encuesta arrojó que 21 estudiantes para un (87,5%) cuentan con un teléfono de calidad para enfrentar el desafío, 13 (54,16%) acceden a las redes o internet, a través, de una computadora de escritorio con conexión a internet, el mismo número (13) utilizan tables con conexión a internet, 11 (45,83%) utilizan una computadora portátil con conexión a internet y 10 estudiantes (41,66%) tienen acceso a internet en un Cybercafé.

Las redes sociales más utilizadas por los estudiantes son Facebook con un 95,83% (23), WhatsApp con un 62,5% (15 estudiantes), YouTube con un 16,66% (cuatro estudiantes) y Twitter con un 4,16% (un estudiante).

Al abordar las respuestas a la pregunta 5 sobre qué actividades se pueden utilizar para la enseñanza-aprendizaje de la Educación Física a través de las redes sociales, se agruparon las respuestas de la siguiente manera como se muestra en la tabla a continuación:

Tabla 2. Sugerencias de actividades para la enseñanza de la Educación Física a través de las redes sociales.

Categoría	Respuestas de los Alumnos	Porcentaje
Video aulas	10	41,66%
Videos de deportes	1	4,16%
Videos de ejercicios	9	37,5%
Aulas on-line	3	12,5%
Textos escritos sobre contenido escolar de la Educación Física	2	8,33%

Fuente: elaboración propia

En general, los métodos y técnicas aplicados corroboran que, en los programas de Educación Física, los planes de clases y las observaciones online realizadas, los profesores no disponen de actividades que fomenten el uso de las redes sociales como alternativa en la enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en tiempos de aislamiento social por emergencias por diferentes causas, y todos coinciden en reconocer la importancia y necesidad de la investigación.

En la segunda etapa se proponen nueve actividades, seis de las cuales son prácticas y tres teóricas, debido a que la asignatura de Educación Física es predominantemente práctica. Las actividades propuestas fueron diseñadas de acuerdo con los objetivos del Programa de Educación Física para el 11º grado de la educación técnico-profesional. Dado que ocho de las nueve actividades se realizarán en alguna red social en internet, se seleccionó Facebook, debido a que el 95.83% de los estudiantes participantes en la investigación lo utiliza por su popularidad.

Se llega a la propuesta de actividades a través de:

- a) Los métodos de investigación.
- b) Los resultados del diagnóstico realizado al docente y estudiantes de la muestra investigada.
- c) La creatividad de los investigadores.

Las actividades dan continuidad a los contenidos del Programa de Educación Física del 11º grado de la educación técnico-profesional, se combinan actividades teóricas relacionadas con la historia y reglamentación del Voleibol y las prácticas, que son las predominantes, dirigidas al análisis, demostración, ejercicios para los diferentes elementos técnicos de este deporte. La propuesta es flexible y puede ser enriquecida en su implementación y no tiene precedentes al utilizar las redes sociales como alternativa para la enseñanza de esta asignatura.

### **Actividad N° 1**

Nombre: conferencia sobre el uso de las redes sociales en la enseñanza de la Educación Física en situaciones de emergencia por diferentes causas o en la vida cotidiana.

Objetivo: identificar las potencialidades del uso de las redes sociales en la enseñanza-aprendizaje de los contenidos de la Educación Física en situaciones de emergencia por diferentes causas en estudiantes de 11º grado.

Forma organizativa: grupo.

Medios: proyector de vídeo, computadora, cuaderno de estudios, portaminas.

Participantes: docentes y estudiantes de 11° grado e interesados.

Descripción: de forma fluida, el ponente o conferencista debe responder a las siguientes preguntas principales: ¿qué son las redes sociales? ¿Para qué sirven? ¿Cómo se han utilizado en la Educación Física? ¿Y cómo se pueden ser utilizadas para la enseñanza-aprendizaje de los contenidos de la Educación Física en una situación de emergencia? Se permitirán algunas intervenciones controladas y limitadas por parte de los estudiantes, ya que tienen experiencia con las redes sociales.

Orientaciones Metodológicas: la conferencia deberá presentarse en cada grupo por separado en días diferentes. Al finalizar la conferencia se debe orientar la siguiente actividad, incluyendo los requisitos para su materialización, como definir fecha y hora, luego de haber creado ya un grupo para tal fin en la red social seleccionada. La actividad debe ser dinámica, activa y resaltar el potencial de las redes sociales en la enseñanza de la Educación Física.

### **Actividad: N° 2**

Nombre: clase teórica (texto) – breve historia del Voleibol.

Objetivo: identificar las principales fechas importantes de la historia del Voleibol, desarrollando el gusto por la lectura de textos escritos.

Forma organizativa: individual.

Medios: Cuaderno de materias, portaminas o lápiz.

Participantes: alumnos de 11° grado.

Descripción: el profesor deberá publicar en el grupo de la red social seleccionada un breve texto escrito sobre la historia del Voleibol mundial. A su vez, los estudiantes deberán observar, leer el texto, anotar y comentar brevemente lo que más les interesó individualmente. Al final del texto se les deja a los estudiantes una tarea que consistirá en una investigación sobre el Voleibol angolano.

Orientaciones Metodológicas: Las actividades deben ser dinámicas, activas, de manera sintética, se deben mencionar las fechas más importantes, los resultados más significativos, el desarrollo de los implementos y superficies de juego, así como la reglamentación.

### **Actividad: N° 3**

Nombre: video clase–Ejercicios de las posiciones básicas en el Voleibol y la adaptación con la pelota.

Objetivo: realizar las posiciones básicas del Voleibol y ejercicios de adaptación con la pelota, desarrollando el equilibrio y la honestidad.

Forma organizativa: individual.

Medios: pelota de Voleibol.

Participantes: alumnos de 11° grado.

Descripción: el profesor deberá publicar en el grupo de las redes sociales seleccionado un vídeo grabado en el que aparezca él realizando posiciones básicas de Voleibol y ejercicios de adaptación con el balón. A su vez, los estudiantes deben observar y reproducir todas las actividades que el profesor de Educación Física realiza y orienta. Al final de la clase, los estudiantes deberán comentar individualmente su apreciación por su desempeño en la clase.

Orientaciones Metodológicas: dirigir la atención a los elementos a tomar en consideración en el momento de realizar las posiciones básicas del Voleibol relacionadas con las posiciones del cuerpo, correcto agarre de la pelota, dirección de la vista, y los movimientos a realizar.

#### **Actividad: N° 4**

Nombre: clase online – Pase del Voleibol.

Objetivo: ejecutar pases de frente del Voleibol, desarrollando la fuerza de brazos y la concentración de la atención.

Forma organizativa: en parejas.

Medios: pelota de Voleibol.

Participantes: Estudiantes de 11° grado y/o un miembro de su familia.

Descripción: a través de la red social seleccionada, el profesor, con la ayuda de un asistente si es posible, deberá presentar la clase del pase de frente en el Voleibol, en directo, es decir, en tiempo real en el que los alumnos a su vez deberán observar y reproducir el ejercicio, con un colega o un miembro de la familia para que lo ayude. Al finalizar, los participantes podrán comentar brevemente la experiencia.

Orientaciones Metodológicas: dirigir la atención a la forma correcta de pasar la pelota en el Voleibol, la posición de las piernas, posición del tronco, la colocación de los brazos, la zona de la mano con la que se golpea el balón, finalizando con la extensión de ambos brazos.

#### **Actividad: N° 5**

Nombre: Vídeo de ejercicios – ejercicios de saque en el Voleibol.

Objetivo: realizar saques de Voleibol, desarrollando la flexibilidad del tronco y el colectivismo.

Forma organizativa: trío.

Medios: pelota de Voleibol.

Participantes: Estudiantes de 11° grado y/o familiares de estos.

Descripción: se deberá publicar en el grupo de la red social seleccionado un vídeo de personas ejercitando la técnica del saque en el Voleibol, en el que no aparezca el profesor de Educación Física. Los tres participantes deben observar el video, analizar integralmente el gesto técnico y reproducirlo. Al final se debe orientar la investigación sobre el tema de la siguiente actividad.

Orientaciones Metodológicas: dirigir la atención a la forma correcta de realizar el saque en el Voleibol, la colocación de los brazos, la zona de la mano con la que se golpea el balón, la potencia de golpeo y la dirección del balón.

### **Actividad: N° 6**

Nombre: Vídeo de las señales de árbitro de Voleibol.

Objetivo: identificar las señales más utilizadas en el arbitraje de Voleibol, su análisis, mejora de la memoria y mostrando respeto a las reglas.

Forma organizativa: individual.

Medios: cuaderno de curso y portaminas.

Participantes: alumnos de 11° grado.

Descripción: el docente deberá publicar en el grupo de la red social seleccionado un video editado con escenas que muestren a los árbitros haciendo señales de Voleibol ante diferentes jugadas y situaciones de juego.

Orientaciones Metodológicas: los estudiantes deberán observar, analizar y comentar brevemente sobre una o dos de las señales.

### **Actividad: N° 7**

Nombre: Vídeo deportivo – Una jugada de Voleibol que termina en tanto.

Objetivo: realizar los principales elementos técnicos del Voleibol, desarrollando la fuerza en los miembros inferiores, la concentración de la atención y el respeto a los compañeros.

Forma organizativa: grupo (4 elementos).

Medios: pelota de Voleibol, red.

Participantes: Estudiantes de 11° grado y/o familiares de estos.

Descripción: se deberá publicar un video de Voleibol en el grupo de redes sociales seleccionado, en el que se demuestre la técnica del saque, recepción, pase y remate en el Voleibol. Los participantes a

su vez deberán observar y reproducir con la ayuda de otros compañeros o miembros de su familia, alternando las posiciones de cada participante después de realizar el gesto técnico.

Orientaciones Metodológicas: se realizan según la técnica de ejecución del saque, recepción, pase y remate en el Voleibol, luego de ver el video los estudiantes realizan los diferentes ejercicios.

### **Actividad: N° 8**

Nombre: juego predeportivo de Voleibol.

Objetivo: aplicar los contenidos aprendidos en clases en una situación de juego predeportivo, desarrollando la rapidez de reacción y respetando las posiciones de los demás compañeros.

Forma organizativa: 2 grupos (3 a 4 participantes).

Medios: pelota de Voleibol y red.

Participantes: Estudiantes de 11° grado organizados en dos equipos y/o miembros de su familia.

Descripción: a través de la red social seleccionada, el docente deberá organizar a los alumnos y dividirlos en dos grupos de 3 a 4 integrantes, quienes jugarán un juego predeportivo, sujeto a adaptaciones. Los participantes deberán jugar con especial atención a los elementos técnicos y a las señales arbitrales.

Orientaciones Metodológicas: jugar aplicando la técnica de los diferentes elementos básicos del Voleibol, cumpliendo las tareas dirigidas por el docente y cumpliendo el reglamento.

### **Actividad: N° 9**

Nombre: “Ya sabemos acerca del Voleibol” (respuestas rápidas)

Objetivo: evaluar teóricamente el aprendizaje de los estudiantes sobre los contenidos impartidos a través de la red social, mejorando la memoria a largo plazo y desarrollando la autoestima.

Forma organizativa: individual.

Medios: cuaderno de curso y portaminas.

Participantes: alumnos de 11° grado.

Descripción: el docente deberá publicar algunas preguntas evaluativas en el grupo de la red social seleccionada. Los estudiantes deben ver la pregunta, analizar y responder a sus comentarios. El profesor de Educación Física evalúa las respuestas correctas, abona puntos adicionales a los que más rápido y de forma correcta respondan la pregunta después de ser publicadas, se otorgan entre 1 a 20 puntos.

**Orientaciones Metodológicas:** Los estudiantes de forma individual deben demostrar los conocimientos aprendidos en relación a la historia, técnica y reglamentación del Voleibol, las respuestas son individuales y se evalúa que sean correctas las respuestas y la agilidad al responder para motivar aún más a los participantes.

Se prevén pocas actividades de evaluación ya que su objetivo es darle continuidad al tratamiento de los contenidos de esta asignatura fuera del contexto escolar, en el hogar o la comunidad con la participación de la familia y el auxilio de las redes sociales. La forma fundamental de evaluar los resultados es, al iniciar las actividades docentes de la Educación Física en el contexto escolar, con la utilización de las formas previstas en los programas que evidenciarán la realización o no de estas actividades.

La evaluación de la primera actividad es a través de las respuestas dadas por los estudiantes, las actividades teóricas se evalúan mediante tareas investigativas que se orientan, tarea que consisten en una investigación sobre el Voleibol angoleño, comentarios individuales de los videos observados en las redes utilizadas, al socializar sus experiencias acerca de las actividades prácticas realizadas. En la última actividad que es evaluativa se conceden puntos por la calidad de las respuestas y la rapidez al responder.

### **Valoración de la propuesta por criterio de los usuarios introductorios**

Se trabaja con una muestra intencional de 10 usuarios introductorios, de ellos, dos mujeres y ocho hombres, el promedio de años de experiencia como profesores de Educación Física es de 5 años.

La encuesta que se les aplica a usuarios introductorios contiene dos indicadores:

- 1) Utilidad social de las actividades propuestas.
- 2) Posibilidad real de implementar la propuesta de actividades para la enseñanza de la Educación Física en situaciones de emergencia por diferentes causas.

Estos se presentan en forma de afirmaciones positivas, en relación a que las actividades propuestas son muy útiles y realmente pueden implementarse, donde cada usuario pudo asignar de forma independiente, valores que van del 1 al 5, correspondientes a las siguientes valoraciones:

- |     |                        |     |                    |
|-----|------------------------|-----|--------------------|
| (5) | Muy adecuado (MA)      | (2) | Poco adecuado (PA) |
| (4) | Bastante adecuado (BA) | (1) | No adecuado (NA)   |
| (3) | Adecuado (A)           |     |                    |

En la primera pregunta relacionada con la utilidad social de la propuesta, cinco de los usuarios encuestados, que representan el 50%, responden que estoy completamente de acuerdo, el otro 50% parcialmente de acuerdo, lo que demuestra que en su totalidad los usuarios otorgan las calificaciones más altas de 5 y 4 puntos a este indicador relacionado con la utilidad de la propuesta.

En el segundo indicador los resultados son favorables siendo el porcentaje más alto de seis usuarios, que representan el 60%, consideran que es muy adecuada para ser implementada y el 40% que es bastante adecuada. Aunque las respuestas no son del todo similares, sí son a favor de su posible implementación. En general se constata que de las posibles 20 respuestas que pueden ofrecer, el 100% se corresponde con respuestas favorables, en las que asignan calificaciones entre 5 y 4 puntos, en relación con la utilidad y posibilidad real de implementar la propuesta.

Tabla 3. Valor y significado de la prueba alfa de Cronbach

---

<b><math>\alpha</math> de Cronbach</b>	<b>0.80</b>
Evaluación	Confiabilidad

---

Fuente: elaboración propia

La tercera pregunta se les pedía tres sugerencias para mejorar la propuesta y señalaron:

1. Analizar el número de participantes en algunas actividades,
2. Recomendar a los participantes las características que deben tener los espacios que se utilicen y adecuación de las dimensiones.
3. Analizar los procedimientos organizacionales.

Para los promedios se calculó en primer lugar, a partir de los puntos emitidos por cada usuario y en segundo lugar del conjunto de ellos, en relación a los dos indicadores, operaciones cuyo resultado es 4,45. Dado que no se utilizaron números decimales en la puntuación, se redondeó hacia abajo, acción que resultó en un promedio general de 4 puntos. Este valor implica que, en promedio, los usuarios consultados consideran de “bastante adecuada” lo que evidencia que las actividades propuestas son muy útiles y realmente pueden implementarse. Y los criterios emitidos tienen un bajo coeficiente de variación, lo que demuestra la alta capacidad del promedio para representar la totalidad de los datos.

## Conclusiones

La propuesta de actividades para incentivar el uso de las redes sociales como alternativa en la enseñanza de la Educación Física en situaciones de emergencia por diferentes causas o en la vida cotidiana, atiende las características de los estudiantes de 11º grado, estas son variadas y motivadoras, predominan las actividades prácticas y garantizan darle tratamiento a los objetivos del 11º grado.

La totalidad de los usuarios consultados emitieron criterios favorables en relación a la utilidad social y posibilidad real de implementar las actividades propuestas para incentivar el uso de las redes sociales como alternativa en la enseñanza de la Educación Física.

## Referencias

- Barrios (2014) Ávila Barrios, Delia. (2014). El uso de las TIC en el entorno de la nueva gestión pública mexicana. *Andamios*, 11(24), 263-288. Recuperado el 30 de junio de 2023, de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S187000632014000100014&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S187000632014000100014&lng=es&tlng=es).
- Cabero Almenara, J., Barroso Osuna, J., Llorente Cejudo, M. d. C. y Yanes Cabrera, C. (2016). Redes sociales y Tecnologías de la Información y la Comunicación en Educación: aprendizaje colaborativo, diferencias de género, edad y preferencias. *Revista de Educación a Distancia*, 51, 1-23. 10.6018/rojo/51/1
- Cabero, Almenara. J. y Marín, Díaz. V. (2014). Posibilidades educativas de las redes sociales y el trabajo en grupo. Percepciones de los estudiantes universitarios. *Rev. Científica de Comunicación y Educación*. No 42, pág 165-172. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4525785>
- Chacón Díaz, L. F. y Limas Suárez, S. J. (2019). Cursos virtuales orientados a competencias: una mirada a la relevancia y la innovación educativa y tecnológica del siglo XXI. *Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologías de Informação*, E20, 113-125. <https://search.proquest.com/openview/24835c788dbfae06c71df3c751073ea3/1.pdf?pq-origsite=gscholar&cbl=1006393> [Enlaces]

- Comboza Alcívar, YR., Marcos Alejandro Yáñez Rodríguez y Yeneri Carolina Rivas: “El uso de las TIC en el proceso de enseñanza y aprendizaje”, Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo (enero 2021). En línea: <https://www.eumed.net/es/revistas/atlante/2021-enero/uso-tic-ensenanza>
- Hernández Mite, K. D., Yanez Palacios, J. F., & Carrera Rivera, A. A. (2017). Las redes sociales y adolescencias. Repercusión en la actividad física. *Universidad y Sociedad*, 9(2), 242-247. Recuperado de <http://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus>  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S2218-36202017000200033](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2218-36202017000200033)
- INIDE. (2013). Programa de Educação Física - 11ª Classe do ensino secundário técnico profissional. (2ª ed.). Luanda: Angola.
- Limas, S. J. y Vargas, G. (2020). Las redes sociales como estrategia académica en la educación superior: ventajas y desventajas. *Educación y Educadores*, 23(4), 559-574. <https://doi.org/10.5294/edu.2020.23.4.1>
- López Neira, L. R. (2017). Indagación sobre la relación aprendizaje-tecnologías digitales. *Educación y Educadores*, 20(1), 91-105. 10.5294/edu.2017.20.1.5 [ Enlaces ]
- Valdivia, S., Quintero, LA., Banguela, S., Ramos, G y Entensa, SG (2021). Ejercicios para la condición física de adultos mayores en el hogar durante la pandemia Covid-19. *Ciencia y Actividad Física* Vol. 8, No. 2, Mes julio-diciembre, 2021. Pág. 73-82. <http://revistaciaf.uclv.edu.cu/index.php/revista/article/view/129/422>.