

Ambientes Virtuales de Aprendizaje para La promoción de Descansos Activos Escolares

Sebastián Alejandro Aguilar Montaña, Fabian Andrés Ibáñez Sarmiento y

Michael Steven Pulido Gómez

Tutor

Mg. Ricardo Gutiérrez Cifuentes

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física

Abril, 2026

Dedicatoria

El presente proyecto está dedicado a personas fundamentales que han sido partes de este proceso, en mi caso, Sebastian Alejandro Aguilar Montaña, dedico este proyecto a mi madre Gloria Yolanda Montaña Diaz y a mi hermano Hugo Carlos Padilla Montaña, los cuales me han apoyado en diferentes aspectos para lograr este proceso.

Dedico este proyecto a mi madre, mi abuelita y mi hermano quienes se fueron de este plano confiando en que yo lograría sacar la carrera adelante, a Dios por permitirme cumplirlo, a mi abuelo quien me apoyo hasta el último segundo y siempre busco lo mejor para mí, a mis gatos por trasnocharse haciendo trabajos y ser mi publico practicando para la sustentación, por ultimo le dedico este trabajo a mis compañeros “Sebitas” y “Maicol”, hermanos de vida a quienes agradezco por siempre apoyarnos como equipo y dar lo mejor de nosotros, por soportar cada momento difícil y estar firmes hasta el final. – Fabian Ibáñez

Yo Michael Steven Pulido Gómez Dedico este proyecto en primer lugar a mis padres Jazmín Gómez y Mario Pulido, por su apoyo incondicional, orientación constante y principios inculcados que han guiado mi formación personal y académica, a mi pareja, por ser un gran ejemplo a seguir y su compañía para transitar con confianza cada uno de los pasos, también por su comprensión, paciencia y apoyo permanente, siendo un estímulo fundamental para la culminación de este logro, a mi hermana por confiar en mí y este proceso siendo ella una inspiración cada día.

Agradecimientos

Expresamos nuestros más sinceros agradecimientos a todo el grupo de profesores que acompañó el proceso de construcción de este proyecto, por todas sus recomendaciones y valiosas observaciones, especialmente a nuestro tutor Ricardo Gutiérrez Cifuentes, quien siempre confió en nosotros y que gracias a su gran orientación se logró llegar a la culminación de esta propuesta. Asimismo, agradecemos a la Universidad Pedagógica Nacional por brindarnos espacios de formación, aprendizaje y crecimiento que construyeron experiencias significativas para enriquecer nuestro proceso formativo y académico.

Tabla de contenido

Lista de Tablas	6
Lista de Figuras	7
Lista de Siglas	8
Introducción	9
Fundamentación Contextual	11
Pregunta Orientadora	12
Propósito De Formación	13
Justificación	13
Antecedentes	15
Referentes Locales	15
Referentes Nacionales	18
Referentes Internacionales	20
Marco Legal	24
Macro Contexto	25
Perspectiva Educativa	26
Área Humanística.....	27
Concepto De Educación	27
Concepto Sociedad	28
Concepto Cultura	28
Ideal de ser humano	29
Teoría del desarrollo humano	29
Área Pedagógica	31
Concepto De Educación Física	31
Currículo De Implementación	32
Teoría del aprendizaje	32
Modelo pedagógico	33
Enfoque curricular	33
Área Disciplinar	35
Cuerpo.....	35
Corriente de la Educación Física	36
MOOC	37
REDA (Recursos Educativos Digitales Abiertos)	38

Descansos Activos	39
Hábitos saludables	39
Diseño E Implementación	41
Macrocurriculo.....	41
Propósito General De La Propuesta	41
Propósitos Específicos	42
Mesocurriculo	43
Plataforma chamilo	44
Instrumentos de recolección de información.	47
Consideraciones Éticas.	49
Microcurriculo	50
Contextualización de la institución	50
Cronograma.....	51
Sistematización De La Propuesta.....	54
Análisis de Datos Cuantitativos	54
Estrato Socioeconómico.....	54
Edad.....	55
Genero	56
Posibilidad de conexión a internet	57
Análisis Cualitativo Según La Entrevista semiestructurada	58
Categorías de análisis cualitativo	59
Ingreso al aula virtual.....	59
Contenidos.....	60
Plataforma.....	61
Descansos activos.....	62
Informes Del MOOC.....	63
Conclusiones	67
Referencias.....	70
ANEXOS	72
Anexo 1	72
Anexo 2	73
Anexo 3.....	¡Error! Marcador no definido.
.....	¡Error! Marcador no definido.

..... ¡Error! Marcador no definido.

Lista de Tablas

Tabla 1

Control y seguimiento de los descansos activos.

Tabla 2.

Relaciones área humanística

Tabla 3

Relaciones área pedagógica

Tabla 4

Variables Cuantitativas

Tabla 5

Análisis Cualitativo

Tabla 6

Tabla de cronograma

Lista de Figuras

Figura 1.

Gráfico relación, perspectiva educativa.

Figura 2.

Gráfico fractal macro currículo.

Figura 3

Configuración chamilo

Figura 4

Carpetas de plataforma.

Figura 5

Vista de profesor.

Figura 6

Estrato socioeconómico.

Figura 7

Edad cronológica

Figura 8

Genero.

Figura 9

Posibilidad de conexión a internet.

Figura 10

Registro de actividad.

Figura 11

Análisis estadístico de la plataforma.

Figura 12

Visualizaciones en *YouTube*

Lista de Siglas

EF	Educación Física
LEF	Licenciatura en Educación Física
MEN	Ministerio de Educación Nacional
PCP	Proyecto Curricular Particular
UPN	Universidad Pedagógica Nacional
PEI	Proyecto Educativo Institucional
I.E.D	Institución Educativa Distrital
PNOE	Plan De Orientación Escolar
MOOC	<i>Massive Online Open Course</i>
REDA	Recursos Educativos Digitales Abiertos

Introducción

Este proyecto curricular particular (PCP) presentado con el título de Ambientes virtuales de aprendizaje para la promoción de descansos activos escolares, se construye en el ámbito educativo de la institución Ramón de Zubiría I.E.D., ubicada en la ciudad de Bogotá en la localidad de Suba Rincón, en la cual se reconoció como problemática y necesidad inicial la ausencia de métodos sistémicos que implementen los descansos activos durante la jornada escolar. Esta situación ha producido efectos negativos en el bienestar físico y emocional de los estudiantes, evidenciando fatigas, malas posturas y falta de concentración en las clases.

Con base a esta necesidad, este proyecto pone en mesa el diseño e implementación de un ambiente virtual de aprendizaje tipo *MOOC*, como método didáctico e innovador que se vea plasmado desde la educación física, todo esto enfocado a la promoción de los hábitos saludables y la importancia del movimiento regulado y consciente para la mejora del bienestar de la comunidad escolar. Según lo mencionado se genera y se plantea una pregunta orientadora:

¿De qué manera el diseño e implementación de un ambiente de aprendizaje tipo *MOOC* en el Ramón De Zubiría I.E.D puede influir en la promoción de los descansos activos y su impacto en el bienestar físico y emocional de la comunidad educativa?

El propósito de formación se basa en implementar estrategias didácticas con la ayuda de la tecnología para promover los hábitos saludables y la higiene corporal, de esta manera potenciando el bienestar físico, emocional y académico de los estudiantes. En ese enfoque, este proyecto se desarrolla desde una perspectiva educativa que abarca y reconoce al cuerpo de una forma integral y punto central de aprendizaje, juntando aspectos motores, cognitivos y socioemocionales.

En primer lugar, ese documento se muestra la fundamentación contextual, en la cual se narra y se describe la problemática y necesidad identificada en la institución educativa ya mencionada, así como la justificación de la misma y antecedentes sustentan temáticas relacionadas a nivel nacional, local e internacional. Como consecutivo a esto se muestra el marco legal y el macro contexto, en donde se logra mostrar la propuesta frente a las normativas educativas que actualmente están vigentes y características primordiales que comparte la institución.

En segundo lugar, se desarrolla la perspectiva educativa, en donde se plasma los fundamentos teóricos vistos desde las áreas humanística, pedagógica y disciplinar, dando una base conceptual al análisis y encaminando la intención formativa que se tiene con este proyecto. Seguido a esto se presenta la construcción de la propuesta, todo estructurado desde el diseño instruccional a partir del modelo ADDIE, donde se desarrollan las fases de análisis, diseño, desarrollo, implementación y evaluación del ambiente virtual propuesto.

En tercer lugar, se expone la sistematización de la propuesta, en donde se enfoca en los análisis de resultados que se adquieren gracias a los métodos de recolección datos cuantitativos y cualitativos, de esta manera comprendiendo el impacto de este proceso de implementación en la población tratada. Por último, se registran referencias y anexos que dan un respaldo frente al proceso investigativo que se realizó en la institución.

En síntesis, este proyecto curricular particular- PCP busca proponer una educación física escolar que se medie en la integración de métodos didácticos que sean innovadores y que articulen la tecnología, el movimiento y el aprendizaje significativo, de esta manera ayudando a potenciar de forma positiva la formación de los estudiantes frente a los conceptos de cuerpo, salud y autocuidado.

Fundamentación Contextual

En el colegio Ramón De Zubiría I.E.D en Bogotá - Colombia, la falta de descansos activos se ha convertido en una posible problemática que impacta de manera negativa el bienestar físico, social y emocional de los estudiantes. A pesar de la gran cantidad de beneficios que tiene la actividad física dentro de la jornada académica, esta institución educativa no maneja políticas claras que regulen la implementación de descansos activos. Esto genera un impacto perjudicial en el desarrollo integral de los estudiantes.

Las problemáticas encontradas en esta institución educativa durante los ciclos de profundización I y II establecidos en el programa de Licenciatura en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional hacen referencia a:

1. Mala higiene postural: frente a la ausencia de estos descansos activos la mala higiene postural. “La mayoría de los problemas de espalda no son el resultado de un solo evento traumático, sino de la acumulación de tensiones posturales diarias y movimientos repetitivos incorrectos.” (McKenzie, 2002). La permanencia prolongada en estas posiciones estáticas, sumándole la falta de ejercicios de movilidad y estiramientos orientados de manera incorrecta, ha llevado a un aumento de problemas musculoesqueléticos en niños y adolescentes aumentando de esta manera dolores de espalda, rigidez muscular y problemas de circulación que se han convertido en afecciones recurrentes entre los estudiantes, afectando su rendimiento y calidad de vida.

2. Ausencia de descansos activos: La falta de descansos activos impacta de forma negativa la capacidad de atención y concentración en los estudiantes, generando una fatiga mental y física por jornadas continuas de estudio sin un descanso adecuado el cual disminuye esa capacidad de retención de información y el desempeño académico en general. Según

(Ratey, 2008) la actividad física tiene un impacto significativo en el funcionamiento del cerebro.

3. Políticas Institucionales: La carencia de políticas institucionales deja todo este campo de descansos activos en el abandono, adicionalmente el MEN no establece políticas escolares que apoyen estas actividades de promoción y prevención de actividad física.

Teniendo en cuenta las problemáticas anteriores esto repercute a nivel individual en la falta de generación de hábitos de vida saludable y de la importancia de realizar descansos activos con frecuencia constante en pro de prevenir lesiones, evitar el sedentarismo y prevención de enfermedades cardiovasculares; en el contexto social, evidenciados en la ausencia de espacios activos de recreación y de estrategias institucionales en descansos activos que afectan la interacción no solo entre los estudiantes sino con los demás miembros de la comunidad educativa (docentes, directivos, funcionarios y familiares).

Al no manejar estos momentos de descansos activos de manera correcta para la movilidad y el esparcimiento, las relaciones interpersonales se ven de cierta manera afectadas, aumentando esa falta de relacionarse con el otro y crear habilidades comunicativas. Este aspecto afecta directamente la aplicación de la inteligencia emocional dentro del aula, ya que los estudiantes no crean esas oportunidades para liberar tensiones, gestionar las emociones y desarrollar empatía a través de la interacción con el otro.

Pregunta Orientadora

¿De qué manera el diseño e implementación de un ambiente de aprendizaje tipo *MOOC* en el Ramón De Zubiría I.E.D puede influir en la promoción de los descansos activos y su impacto en el bienestar físico y emocional de la comunidad educativa?

Propósito De Formación

Implementación de estrategias didácticas (*MOOC*) en el Ramón De Zubiría I.E.D relacionadas con los descansos activos en el entorno escolar, promoviendo la actividad física y la higiene corporal, fortaleciendo el bienestar físico y emocional de los estudiantes para optimizar su desempeño académico y social.

Justificación

En primera estancia, en el colegio Ramón De Zubiría I.E.D los estudiantes presentan ciertos signos de fatiga, mala postura y falta de concentración en los espacios académicos durante la jornada escolar, lo cual puede llegar a afectar su rendimiento académico y su bienestar físico. (Colegio Ramón de Zubiría I.E.D, 2024) Surge el interés de poder fomentar estilos de vida más activos desde edades tempranas a través de los descansos activos escolares como una forma de prevenir enfermedades físicas y mentales, ya que, a pesar de sus beneficios, se ha notado que no hay una integración sistemática de estrategias didácticas relacionadas con los descansos activos en el aula. De hecho, según estudios, enfocado a las pausas activas y viéndolo relacionado con los descansos activos “las pausas activas durante la jornada escolar pueden mejorar la atención y concentración en estudiantes de primaria. Los resultados mostraron mejoras significativas en estos aspectos tras la implementación de un programa de pausas activas” (Contreras Jordan, Leon, Infantes Paniagua, & Prieto Ayuso, 2020) Este proyecto curricular particular no solo resalta la importancia de los descansos activos escolares, sino que también propone formas didácticas, prácticas y pedagógicas lo que puede ser un gran recurso no solo para los estudiantes sino también para los docentes, ya que los descansos activos pueden afectar positivamente en aspectos como la mejora de la concentración, el ambiente escolar y la

motivación lo cual puede enriquecer el conocimiento ya existente desde una perspectiva pedagógica.

Según lo anterior, este proyecto aportará una guía con base a estrategias que se puedan aplicar sencillamente por los docentes durante la jornada escolar, buscando contribuir en la mejora de los estudiantes su rendimiento académico y social. Todo esto introduce una perspectiva mucho más integral del aprendizaje, ver de manera significativa como el cuerpo y el movimiento forman gran parte de la experiencia educativa para la formación de estudiantes más conscientes de la importancia de cuidar su salud, tanto física como mental.

A nivel general, el enfoque de estos descansos activos se centra en los estudiantes para que de esta manera se fortalezca su concentración, disminuya su fatiga y aprendan a autorregular la energía y emociones durante la jornada escolar, todo esto desde la Educación Física como núcleo principal de estos aportes positivos para dinamizar las clases. También se pueden ver beneficiados los docentes ya que la implementación de las estrategias planteadas pueden ser herramientas para motivar a los estudiantes y dar mucho mejor manejo a los espacios académicos. Otras instituciones educativas e incluso las familias de cada uno de los estudiantes pueden verse beneficiados ya que al implementar una cultura escolar más activa, saludable y enfocada en el bienestar integral puede generar un impacto muy positivo para la mejora del rendimiento y salud de los estudiantes y sus familiares en casa o actividades propuestas por las instituciones.

Antecedentes

A continuación, se presentan los antecedentes a nivel local, nacional e internacional, los cuales se estudiaron detalladamente para no incurrir en un conocimiento existente sino en innovar y aportar a la Educación Física.

Referentes Locales

La correcta implementación de pausas activas tanto físicas como mentales, puede llegar a ser una estrategia lúdica para mejorar y potenciar la atención y aprendizaje del estudiante a lo largo de su jornada escolar, este estudio fue implementado por (Castro Afanador & Osorio Rivera , 2017) en la ciudad de Bogotá, dando como resultado que algunos de los problemas comunes de la población escolar como la indisciplina, la indiferencia, el bajo rendimiento académico, desmotivación o cansancio están relacionadas con la falta de actividad física y la ausencia de un momento que permita al cuerpo respirar, liberarse de toda esa presión y estrés acumulado en jornadas de incluso 6-8 horas que se puede comparar en duración con una jornada laboral. Unas horas en las que el cuerpo del estudiante actúa como una esponja de todo lo vivido en el desarrollo de clases, generando un impacto que puede ser negativo o positivo tanto en el clima escolar como en los procesos de aprendizaje.

Con estos antecedentes se resalta la importancia de incluir los descansos o pausas activas diseñadas de una forma lúdica dentro del aula. Estos descansos o momentos no buscan solo mejorar la actitud de los estudiantes en las actividades académicas, sino que tiene como propósito recuperar energía perdida y fortalecer la capacidad de concentración y de atención en cada asignatura. Al implementar estrategias lúdicas y dinámicas se fomenta un ambiente de aprendizaje más sano y participativo, optimizando así los procesos educativos, la atención y el aprendizaje en conjunto. De esta manera las pausas activas logran posicionarse con una posible solución u oportunidad de mejora frente a los retos actuales en el aula, sino también como un

recurso valioso para promover la salud, una correcta postura e incluso bienestar físico, emocional, cognitivo y social de cada estudiante.

Por su lado el Ministerio de agricultura y desarrollo rural llevo a cabo una evaluación a la estrategia utilizada al momento de desarrollar unas pausas activas en el ámbito laboral, por medio de (Carrillo Torres & Pajarito Caicedo, 2018) esta evaluación surge como una crítica a lo mal elaboradas que pueden llegar a estar unas pausas activas, ya que en el ámbito laboral hay una ley que regula estas pausas la cual se detallará en el siguiente numeral, pero aun así en el año mencionado se consolido que el 71% de la población evaluada presenta dolores o molestias en alguna parte de su cuerpo, las áreas más comunes son: cuello, espalda, muñecas o tobillos, lo cual indica un gran problema relacionado a la salud osteomuscular y la sobrecarga biomecánica a la cual se ve expuesto el cuerpo al momento de tomar malas posturas o ejecuciones erradas de movimiento a lo largo de la jornada diaria.

Los autores destacan la necesidad de implementar una correcta planeación y diseño de pausas activas que cumplan con su función de prevenir e interrumpir la monotonía y el esfuerzo y estrés físico prolongado en la jornada diaria de cada persona, de esta forma no solo se busca aliviar la molestia física del 71% de interrogados, sino también de prevenir el desarrollo de patologías en un largo plazo, lesiones o malformaciones musculoesqueléticas, dando así una mejoría quisa más física pero aun así igual de fundamental para el desarrollo del sujeto en sus contextos diarios y priorizando la longevidad del cuerpo y su salud.

Además, (Carrillo Torres & Pajarito Caicedo, 2018) señalan que para garantizar el éxito y el buen desarrollo de las pausas activas es necesario establecer un control riguroso que permita:

Tabla 1:

Control y seguimiento de los descansos activos.

Realizar un control riguroso	Seguimiento de mejoras	Cultura
Controlar de forma detallada los resultados obtenidos de sesión a sesión.	Detallar las mejoras que se han obtenido por medio de las pausas activas identificando impactos negativos y positivos.	Teniendo en cuenta los 2 anteriores y los resultados de las personas, se deben buscar los puntos fuertes y débiles para comenzar a ajustar el descanso activo y asegurar que el beneficio perdure con el tiempo

Creación Propia, 2025

De esta manera la incorporación de los descansos activos no solo surge como una herramienta para mejorar el bienestar físico, sino como un medio para promover la calidad de vida y la productividad académica de cada estudiante, docente o persona que realice estas actividades.

Recalcando la importancia de los descansos activos, (Pinzón Garzón, 2023) realiza un estudio en la ciudad de Bogotá en donde propone que se puede lograr un gran impacto significativo en la fomentación de un aprendizaje autónomo en lo relacionado a la adopción de hábitos saludables y posturas corporales correctas, estas prácticas no solo permiten desarrollar mayor consciencia sobre su cuerpo y su bienestar físico, sino que también le recuerdan al estudiante a lo largo de su rutina que debe tomar un descanso para relajarse y liberar esas tensiones que le pueden afectar a mediano y largo plazo. En su análisis el autor enfatiza y deja en

claro que las pausas activas no son solo pausas ocasionales y esporádicas dedicadas a la liberación de dichas negatividades, son una estrategia integral que promueve un equilibrio entre demandas psicológicas, sociales y físicas de cada alumno, este enfoque holístico aborda el bienestar del niño desde una perspectiva más amplia y más interrelacionada, considerando no solo su estado y bienestar físico, sino también su capacidad para gestionar sus emociones y sentimientos, mantener relaciones con lo otro, el otro y adaptarse a los retos cotidianos que pueda llegar a tener en el ámbito escolar, en el hogar o en cualquier lugar donde vaya.

Referentes Nacionales

El tiempo del estudiante en el colegio no son solo sus clases, adicional a esto cuenta con tiempo de descanso, donde es importante entrar a ver qué hace el niño en estos tiempos libres, en generalidades muchos niños salen a jugar, otros a solo comer, sentarse en su grupo social e interactuar con dialogo, pero también hay otro selecto grupo de estudiantes que no realiza ningún tipo de actividad lúdica ni interactiva con el otro, son estudiantes que están inactivos corporalmente hablando en clase y también en su descanso , ocupando rincones poco transitados del colegio y excluyéndose a sí mismos de la comunidad educativa, buscando desde la corta edad la poca interacción y participación en espacios lúdico-recreativos, perdiendo experiencias corporales, materiales, actividades y nuevos ambientes de disfrute practico. Estos estudiantes siempre están en el mismo lugar a vista de todos pero pocas veces se hace algo para ayudar a solventar esta situación, como lo demuestra (Mosquera Escarpeta & Bueno Salazar , 2016) en el proyecto de investigación de los ambientes lúdicos en los descansos escolares, como maestro se debe promover la interacción y la participación de todos los miembros de la comunidad educativa, esto por medio de actividades lúdicas en tiempo libre o de descanso con intenciones de expandir ese aprendizaje adquirido fuera de la escuela. El objetivo principal es combatir el

sedentarismo en los estudiantes, los índices de inactividad, así mismo la dependencia a un celular o un computador, también busca incluir a aquellos excluidos que se quedan solos en descansos y en clase, ya que no están desarrollando su vínculo social ni corporal y no está adquiriendo un conocimiento o una experiencia de aprendizaje correcta ya que todo este problema le genera, desánimo de ir a clase, pocas ganas de aprender y desmotivación para hacer tareas y trabajos, en el ámbito de la educación física estos niños se ven grandemente afectados porque en las actividades en grupo no participaran y en las individuales lo harán de forma tímida.

Este estudio incluye el análisis de la situación actual en el colegio ubicado en Pereira y a nivel nacional en Colombia, presenta una forma de contrarrestar e intervenir con el problema por medio de baile, rumba terapia, aeróbicos y festivales orientados al gusto de todos los niños para que puedan aprovechar su tiempo libre, mejorar su calidad de vida y el clima dentro del ambiente escolar para todos sus partícipes.

Desde la educación los retos se han convertido en identificar y proyectar sus metodologías para así responder de manera eficiente a las necesidades cognitivas, físicas y emocionales de los alumnos. En este orden, las pausas activas se han convertido en una herramienta pedagógica de gran alcance, básicamente en los niveles de educación básica primaria. Estas intervenciones planificadas y objetivadas nos permiten salir de la rutina estudiantil, para promover la movilidad articular, el refuerzo de habilidades cognitivas y las interacciones sociales, lo que aporta de manera significativa al desarrollo de enseñanza-aprendizaje.

En esa línea la Institución Educativa Rural San José de Caquetania, realizó una intervención dirigida a estudiantes de los grados cuarto y quinto de primaria, en su desarrollo, el

cual, tuvo como meta afianzar sus habilidades académicas mediante las pausas activas de tipo cognitivo, físico y social. Estas intervenciones tuvieron como base la necesidad de modificar las prácticas pedagógicas coloquiales mediante actividades llenas de dinámicas participativas para que se logre estimular adecuadamente el aprendizaje desde una perspectiva integral.

Por otro lado, durante la pandemia generada por el COVID-19, se evidenció la necesidad de adaptar y modificar los procesos de enseñanza, por ende, el Colegio Agustina Ferro tomó la decisión de implementar las pausas activas y el juego como estrategias para promover la actividad física de manera transversal al plan de estudios en los grados tercero, cuarto y quinto. Este enfoque permitió contrarrestar los efectos negativos del confinamiento sobre la salud física y emocional de los estudiantes, manteniendo y en ciertos casos fomentando la motivación y la interacción en el entorno virtual y presencial.

En ese orden de ideas, un estudio desarrollado en la Escuela 5 de junio del sector El Toro, en el municipio de Junín, tuvo como objetivo investigar la importancia de las pausas activas en el bienestar emocional de los estudiantes. Esta investigación de carácter exploratorio-descriptivo, con enfoque mixto, se realizaron entrevistas a docentes y encuestas a estudiantes para identificar y analizar los efectos de dichas intervenciones en el entorno escolar. Los resultados analizados evidenciaron que, aunque se realizan pausas activas en clase, los estudiantes presentan niveles altos de distracción, lo que refleja la necesidad de modificar y adaptar su implementación teniendo en cuenta factores contextuales como el clima escolar y las condiciones psicosociales de los estudiantes.

Referentes Internacionales

Los descansos activos son momentos importantes para el cuerpo, Para él, estos respiros revitalizantes no son lo opuesto al movimiento, sino más bien su complemento esencial.

Contrasta el sedentarismo, al que describe como un ancla que sume a la persona en el cansancio, con el descanso activo, al que ve como una chispa que impulsa la energía y la productividad. En su perspectiva, estos breves intervalos son como escapes en medio de la monotonía, ilustrando cómo detenerse de manera inteligente es, sorprendentemente, una forma eficaz de progresar.

La escuela, crisol de mentes y, paradójicamente, cárcel de cuerpos, se presenta como el escenario ideal para impulsar la actividad física diaria, un imperativo de la OMS. No obstante, la progresista LOMCE, cual tijera de la salud, cercenó la importancia y las horas de la Educación Física primaria, En la Educación Infantil, (Manrique, 2019) resalta la importancia de los descansos activos creativos, destaca cómo estas pausas dinámicas y lúdicas no solo benefician el desarrollo físico de los niños, sino que de igual forma estimulan su imaginación y expresión. Frente a este sedentarismo impuesto, enemigo del bienestar, surgen los Descansos Dinámicos Activos en el Aula, píldoras de movimiento sin alterar la indigesta receta curricular. Se busca aprovechar el tiempo escolar, oro de aprendizaje y ahora, potencial áureo de ejercicio, para trabajar contenidos, inteligencia emocional y habilidades sociales.

Varias investigaciones evidencian que los descansos activos traen demasiados beneficios para la mente y el cuerpo: mejoran notas, disfrute, cognición, actividad física y salud. Se propone el HIIT, ráfagas de energía cual guepardo en la sabana, por su adaptabilidad beneficios en corazón, figura y memoria.

Este enfoque pedagógico da respuesta a la necesidad de superar y trascender de esos modelos educativos tradicionales que privilegian las formas de aprendizaje basadas en la memoria a una división entre mente, cuerpo y emociones. Ante ello la escuela mexicana propone una construcción del conocimiento desde una educación integral reconociendo el valor del

movimiento como componente esencial del progreso educativo. Esto propicia que después de esa pausa activa los estudiantes regresarán a sus clases con mayor disposición y más energía para aprender y poner atención.

Por su lado ahora nos dirigimos al otro continente más exactamente a España- Valladolid, donde ese enfoque sobre la actividad física en el ámbito estudiantil presenta una visión holística que trasciende del ámbito netamente deportivo. (Junta de Castilla y León, 2018) a través de su consejería de sanidad establecen que la actividad física y las pausas activas se deben aplicar y fomentar tanto desde los programas de educación física como desde actividades complementarias dentro y fuera de la institución educativa, identifican estas prácticas físico-recreativas como el medio idóneo para educar al alumnado en aspectos básicos como postura, higiene o prevención de accidentes. Esta perspectiva se materializa en un material curricular tipo guía didáctica que resulta valioso al integrar conocimientos de pedagogía, medicina y perspectivas sanitarias que generan una intervención más robusta y científicamente fundamentada.

En este país, estas iniciativas se han formalizado en programas gubernamentales específicos como Escuelas Saludables que busca potenciar competencias en donde el alumno pueda elegir la forma de vida saludable que más le guste y prepara así mismo a los docentes para generar espacios de enseñanza apropiados y adaptados para el aprendizaje cooperativo, inclusivo y creativo, esto recalca la importancia otorgada al maestro como agente clave en la adquisición de hábitos y conocimientos saludables en el entorno escolar.

El estudio sistematizado por (Quizhpi Quinde & Pérez Portelles, 2023) analiza 25 investigaciones referentes a las pausas activas y concluye que estas son breves momentos de actividad y relajación que generan mejoras significativas en el clima escolar durante la jornada escolar, se plantean los siguientes beneficios

- **Mejora del rendimiento:** La integración de pausas activas en el aula nos aseguran un gran favorecimiento a la atención y a el enfoque de los estudiantes, lo que se traduce en un mejor aprendizaje, una clase más efectiva para el maestro y un mejor desempeño de tareas y evaluaciones académicas especialmente en áreas como matemáticas y lenguajes.
- **Adaptabilidad y bajo costo:** Las pausas activas se pueden realizar en cualquier contexto, con cualquier población y adicional sin requerir de grandes inversiones e incluso de ninguna, ya que hay pausas activas a desarrollar sin material, no se necesita de una instalación predeterminada. Solo se requiere de una buena capacitación y planeación de parte de los maestros que dirijan estas actividades.
- **Preparación para retos actuales:** En el contexto actual donde todo esta mediado por la sobreexposición tecnológica el aprendizaje se ha visto afectado negativamente, las pausas activas ofrecen soluciones innovadoras y lúdicas para equilibrar el rendimiento, la salud y el bienestar estudiantil.

Marco Legal

En Colombia, la Ley 1355 de 2009 establece que, “Los empleadores con apoyo de las administradoras de riesgos profesionales (ARP), deben implementar estrategias para promover la actividad física en el lugar de trabajo, incluyendo las pausas activas. Estas pausas deben ser proporcionadas por el empleador para los trabajadores que realicen una labor por más de dos horas y son clave para el cuidado integral de la salud.” Esta ley se ayuda con el mecanismo que propone El Ministerio De Protección Social el cual reglamenta que las empresas promuevan los descansos activos. Como tal esto va enfocado como se menciona al ámbito laboral y no aplica al contexto escolar, de aquí surge también la idea de poder potenciar lo que son los descansos activos en el ámbito escolar y prevenir futuras lesiones y/o enfermedades a mayores edades.

Para el ámbito escolar colombiano, según lo consultado no existe una legislación concreta y específica que obligue a las instituciones educativas a implementar los descansos activos a los estudiantes. Sin embargo, desde El Plan Nacional De Orientación Escolar, elaborado por (Mineducación, 2021) busca integrar estrategias que potencien la calidad de vida de las comunidades educativas. El Ministerio De Salud Y Protección han desarrollado materiales educativos, como el Abecé: Pausas Activas; el cual se pueden utilizar en las comunidades educativas para promover la actividad física y prevenir los malos hábitos que se puedan llegar a presentar como lo es la mala higiene postural.

Macro Contexto

El Ramón De Zubiría I.E.D ubicado en Bogotá- Colombia en la localidad de Suba Rincón en Diagonal 129B Bis N°93B-51 como su Sede A. Esta institución educativa pública, tiene un enfoque formar seres integrales, que sean capaces de analizar de forma crítica, expresar con claridad y poder gestionar sus emociones, todo esto mediante una educación que impulse el aprendizaje significativo.

Teniendo en cuenta lo mencionado, esta institución tiene como misión fortalecer en sus educandos las competencias: cognitivas, comunicativas y socioemocionales, que les permita a través de los campos del pensamiento y los énfasis de biotecnología y comunicación, construir su proyecto de vida para impactar su entorno natural, familiar y socio ocupacional. (Colegio Ramón de Zubiría I.E.D, 2024) Cómo énfasis y propuesta a futuro, esta institución tiene como visión ser una institución que fundamenta su trabajo en la construcción de aprendizaje significativos bajo las políticas educativas vigentes, apoyándose en los énfasis de biotecnología y comunicación como herramientas de construcción de un proyecto de vida, teniendo como pilares el respeto, la autonomía y la empatía.

Esta institución educativa tiene la capacidad para brindar estudio a más de 2.240 estudiantes en sus tres sedes activas actualmente las cuales se dividen en; Sede A: Educación básica y media. Sede B: Preescolar y primaria y por último su Sede C: Básica secundaria. Cada una de ellas ubicadas en la localidad de Suba Rincón, Dotadas de espacios modernos y funcionales como lo son 24 aulas de clase, dos laboratorios, dos salas de informática, aula polivalente multifuncional, dos salas de informática, sala de medios audiovisuales, comedor escolar y una biblioteca con aproximadamente 6.700 materiales para la comunidad educativa.

Perspectiva Educativa

En el contexto escolar, la institución Ramón De Zubiría I.E.D., caracterizada por sus grandes actividades académicas, surge la necesidad de implementar estrategias didácticas que promuevan el bienestar integral de los estudiantes. Desde la educación física, la implementación de ejercicios relacionados con los descansos activos se configura de cierta manera como una herramienta pedagógica que busca no solo combatir los niveles de sedentarismo, sino también busca poder fortalecer las habilidades motoras, cognitivas y socioemocionales ya que estas son capacidades fundamentales para un buen desarrollo integral de los seres humanos. Estas habilidades motoras, se refieren al control y coordinación de los movimientos del cuerpo, permitiendo acciones como lo son saltar, lanzar y correr, son habilidades fundamentales para el desarrollo de una buena vida saludable, todo esto complementándose con las habilidades cognitivas las cuales implementan procesos mentales lo cual permite pensar, actuar, recordar y poder tomar decisiones para de esta manera poder mejorar esas habilidades socioemocionales que comprenden esa habilidad de reconocer y gestionar emociones propias y ajenas para fortalecer relaciones positivas, trabajar en equipo y poder gestionar decisiones responsables en cualquier tipo de actividad cotidiana.

Se sustenta de estudiantes que son capaces de reconocer el valor del movimiento como expresión, construcción de vínculos sociales y aprendizaje, todo esto desde la Educación Física y la implementación que se tiene de las pausas activas. La propuesta se fundamenta desde la comprensión del cuerpo como una dimensión constitutiva basada en el ser humano, el cual, tiene una interacción constante con su ética y cultura del cuidado, articulando esto con enfoques de aprendizaje de manera activa para de esta manera favorecer todos esos procesos de reflexión y de participación sostenido de las tendencias de la educación física, como lo es la condición física y

salud, la cual promueve la actividad física como una gran herramienta pedagógica para la prevención de enfermedades y la mejora del bienestar emocional.

A continuación, se da a conocer cada aspecto importante de esta perspectiva educativa desde las tres áreas fundamentales, las cuales son Humanística, Pedagogía y Disciplinar, dando un mejor contexto a todo lo relacionado e implementado frente al tema de este PCP.

Área Humanística

Concepto De Educación

En la obra El arte de amar (Fromm, 1956) del psicoanalista, psicólogo social y filósofo humanista Erich Fromm, la educación es lo contrario a la manipulación, no se trata de moldear al estudiante según el deseo o interés del adulto o maestro sino ayudar al niño a desarrollar sus potencialidades, basando el acto educativo en la fe, crecimiento y libertad del estudiante promoviendo desde el maestro la autonomía y el desarrollo integral. Todo esto con base en el amor, llamando al acto de educar como un acto lleno de cariño y preocupación por la vida y el crecimiento del otro, el estudiante es y será siempre un sujeto activo y no un objeto de condicionamiento, Fromm sostiene que educar es sacar fuera lo mejor de cada persona, potenciándolo para que se convierta en un ser libre, activo, racional y con capacidad de construir su propia identidad.

La intención de este proyecto y de los descansos activos es educar para el cuidado del otro, generando autonomía, preocupación por el cuerpo, liberar estrés y sensaciones que afecten de forma negativa al estudiante para que pueda desarrollarse de forma correcta en todos sus contextos, pensando mejor, aprendiendo mejor y ayudándose a sí mismo y a los demás.

Concepto Sociedad

Para esta propuesta el contexto social del estudiante toma un papel principal ya que se busca una sociedad educativa comprometida con el bienestar de todos los implicados, maestros, estudiantes, parte administrativa, padres de familia y empleados de otras áreas. Dando prioridad a un desarrollo integral y una correcta calidad de vida dentro y fuera del entorno escolar, teniendo en cuenta este enfoque hacia el bienestar del estudiante se toma como base la perspectiva de la (Organizacion mundial de la salud & Organizacion Panamericana de la salud, s.f.) adaptándola al entorno educativo, para esta organización el bienestar estudiantil abarca 3 contextos fundamentales, social, biológico y psicológico, donde cada entidad académica debe asegurar ser una sociedad que le dé la absoluta importancia a estas 3 áreas de cada estudiante y haga todo lo posible por apoyar y ayudar a educar desde el bienestar y la preocupación por los demás.

Concepto Cultura

Una cultura enfocada en el cuidado de sí mismo y en la búsqueda de una vida saludable es la que argumenta el profesor y autor español Alfredo Fierro Bardají, nos plantea que “el cuidado de sí mismo es la cultura que cada persona debe tener ya que este cuidado es un conjunto de comportamientos autorregulados con orientación a una autoconservación y a un correcto desarrollo de la experiencia vital satisfactoria”. (Fierro Bardají, 2000)

Esto implica que la cultura del cuidado de sí mismo es un sistema de decisiones y prácticas autodirigidas al bienestar emocional psicológico y físico, lo cual constituye en un pilar fundamental para la vida saludable que promueven los descansos activos.

Ideal de ser humano

Desde una perspectiva pedagógica situada y crítica, desde los descansos activos escolares se busca formar sujetos activos, conscientes de su propio cuerpo. Sensibles a su entorno y comprometidos con el autocuidado y la salud colectiva.

Teoría del desarrollo humano

Hay que tener en cuenta el enfoque de desarrollo humano el cual es importante ya que este nos plantea que el crecimiento de los seres humanos debe ir mucho más allá de un logro económico, implementando aspectos como lo son la educación, la salud, la libertad y esas oportunidades que se dan para una vida plena. Según Amartya Sen (1999), el desarrollo humano consiste en una expansión de las capacidades que las personas tienen para ser y hacer lo que valoran en la vida, es decir, la aplicación de acciones libres y reales. (Sen, 1999),

Con base a lo mencionado, el enfoque de desarrollo humano que sostiene esta propuesta se basa en la teoría ecológica de (Bronfenbrenner, 2015) la cual sustenta que el desarrollo humano se lleva a cabo mediante procesos de interacción progresiva entre el individuo y las personas, objetos y símbolos de su entorno inmediato.

Bronfenbrenner identifica cinco niveles en este contexto:

- Microsistema: aula, familia.
- Mesosistema: familia, vínculos con la escuela.
- Exosistema: Entorno laboral de los padres y políticas educativas.
- Macrosistema: creencias, valores culturales y normas de desarrollo
- Cronosistema: dimensión temporal en el transcurso de la vida.

Teniendo en cuenta estos cinco niveles, los descansos activos escolares se vuelven una herramienta pedagógica pertinente ya que reconoce que el desarrollo de los alumnos se da en el momento de la interacción con los diferentes niveles ya mencionados. Los descansos activos se ubican en el microsistema (aula de clase), en donde estos se desarrollan e impactan en lo que es la concentración y la salud, fortaleciéndose en el mesosistema, al potenciar los vínculos entre los estudiantes, docentes y padres; se sostienen en el exosistema y el macrosistema, al dar respuesta a políticas educativas y culturales que inciden en los estilos de vida óptimos para la salud. Por último, el cronosistema permite comprender que estos descansos activos se paran en una dimensión temporal, ya que estos aportan a potenciar esos hábitos saludables de movimiento y autocuidado que se pueden mantener a lo largo de la vida. Generando ambientes virtuales de aprendizaje por medio de la incorporación del aula virtual tipo *MOOC* el cual da paso a considerar la tecnología como un medio para ampliar las interacciones educativas juntándose un poco con la visión bioecológica de Bronfenbrenner desde la importancia de estos contextos en el desarrollo humano.

Tabla 2

Relaciones área humanística

Educación	Sociedad	Cultura	Relación / Justificación
Erich Fromm.	Organización Mundial de la salud.	Alfredo Fierro.	La educación, sociedad y cultura se relacionan con los descansos activos ya que todas buscan un compromiso con el cuidado del cuerpo y de su salud, tienen como base fundamental el bienestar y no se busca una manipulación por parte del maestro

Creación Propia, 2025.

Área Pedagógica

Concepto De Educación Física

La educación física, teniendo en cuenta su gran papel en el desarrollo motor, está ha incrementado su campo de acción hacia estrategias que impulsen el bienestar integral de los estudiantes dentro del ámbito escolar. Relacionando esto con los descansos activos, se promueven como una herramienta fundamental. Como lo sustenta (Delgado Noguera, 1996), “la Educación física debe integrarse al proyecto educativo escolar como un espacio que favorece no solo el desarrollo motriz, sino también el aprendizaje, la convivencia y la salud”

(p.87). Teniendo en cuenta este concepto, los descansos activos escolares se entienden como pausas breves conteniendo actividad física ligera que, dentro del ámbito educativo, potencian la atención, reducen la fatiga mental y ayudan a la formación integral de los estudiantes.

Currículo De Implementación

Como primera instancia se implementa el currículo de movimiento y bienestar, el cual como objetivo principal propone que dentro de los espacios académicos se implemente la actividad física, no solo para mejorar la salud física, sino también como una estrategia para promover el rendimiento cognitivo y emocional de cada uno de los estudiantes. Según (Ratey, 2008), la actividad física activa áreas clave del cerebro relacionadas con la memoria, el aprendizaje y las emociones. Lo que permite que los estudiantes puedan procesar mejor los retos y enfrentar las pruebas del entorno escolar con mayor facilidad de adaptación y concentración

Teoría del aprendizaje

Como base inicial, la teoría de aprendizaje que se relaciona es el aprendizaje social, el cual lo sustenta Albert Bandura, la cual también es reconocida como aprendizaje modelado y observacional. En general, las personas en la mayoría de los casos pueden sumar nuevos niveles de aprendizaje mediante la observación, ya sea a un maestro, un familiar o un compañero, todo esto sin necesidad de experimentar directamente las consecuencias. “El aprendizaje observacional, ocurre al observar el comportamiento de los demás, y también las consecuencias que ese comportamiento tiene para ellos. La mayoría del comportamiento humano se aprende observacionalmente a través del modelado. (Bandura, (1977))

Modelo pedagógico

Como estrategia en el marco de este PCP, resulta pertinente incorporar lo que son los elementos del modelo pedagógico el cual lo sostiene María Montessori desde la pedagogía activa. Este modelo entiende al estudiante como un ser curioso y capaz de poder moldear su aprendizaje por sí mismo siempre y cuando se encuentre en un ambiente preparado que lo incite a explorar. (Montessori, 1912). El aprendizaje más significativo ocurre cuando los niños tienen libertad dentro de un ambiente estructurado, es decir, un espacio que sea seguro, pensado y que puedan tomar decisiones y aprender desde sus propios intereses y ritmos.

Este enfoque desde los descansos activos escolares ayuda a diseñar momentos donde los estudiantes puedan escoger cómo moverse, tratar de experimentar con su cuerpo de forma consciente y poder generar una participación activa en actividades que puedan estimular su motricidad, así como su autoconocimiento. De esta manera impactando de forma positiva la implementación de estas pausas activas escolares fomentando su interés frente a la actividad física y la mejora de hábitos saludables. Por último, teniendo en cuenta también cómo el estudiante aprende mediante la manipulación de materiales, experimentando con ellos y con el entorno.

Enfoque curricular

Para este PCP el enfoque principal está centrado en el estudiante, como éste reconoce su papel activo desde la construcción de su propio aprendizaje teniendo en cuenta su bienestar. Desde este enfoque se unen lo que son los intereses, las necesidades dentro de un entorno pedagógico estructurado el cual ofrece oportunidades de exploración, movimiento y un descubrimiento personal.

La implementación de los descansos activos escolares desde la clase de educación física se convierte en una fuente positiva fundamental para promover estos principios. Estos descansos activos no solo interrumpen y atacan el sedentarismo que se puede llegar a generar en la jornada académica, sino que, al ser orientadas visual y metodológicamente, se pueda crear un espacio donde el movimiento se transforma en lo que es una herramienta fundamental para el autoconocimiento corporal y poder fortalecer habilidades motoras como lo son la coordinación de movimientos usando los músculos, desde los más grandes hasta los más pequeños. Este tipo de actividades implementadas desde la educación física responde y hace énfasis al aprendizaje centrado en la persona, promovido por (Rogers, 1969), el cual menciona que el aprendizaje más efectivo se produce cuando se da el respeto a la individualidad del estudiante, se le brinda libertad de poder explorar y favorecer su propia autonomía y autorregulación. En general, teniendo en cuenta esta perspectiva, el rol docente no es imponer como tal conocimiento de forma vertical, sino de una manera más sencilla facilitar experiencias significativas acompañando un buen proceso de motivación y reflexión crítica sobre la misma practica corporal.

Según todo lo mencionado en los apartados anteriores, se da a entender la relación y justificación que se tiene frente a la teoría de aprendizaje, el modelo pedagógico y el enfoque curricular en la siguiente tabla:

Tabla 3

Relaciones área pedagogía creación propia

Teoría del aprendizaje	Modelo pedagógico	Enfoque curricular	Relación / justificación
Aprendizaje social (Albert Bandura)	Montessori (maría Montessori)	Centrado en el estudiante (Carl Rogers)	Tener en cuenta al sujeto como un ser activo en un proceso de formación. Aplicando los descansos activos escolares como un elemento clave para el aprendizaje significativo respaldando el movimiento como elemento clave para favorecer lo físico, social emocional y cognitivo.

Creación Propia, 2025.

Área Disciplinar

Cuerpo

El término cuerpo puede ser entendido de diferentes aspectos, sin embargo, el cuerpo como tal no debe ser entendido solamente como una estructura biológica o anatómica, también es importante tener en cuenta esas dimensiones físicas, sociales, culturales y simbólicas que ayudan a construir el cuerpo. En el contexto educativo, el cuerpo es observado como un medio de expresión y comunicación, el cual los individuos pueden relacionarse con lo que los rodea, con otros o incluso consigo mismos. “El cuerpo no es simplemente una cosa que tenemos, sino

una dimensión constitutiva de nuestro ser en el mundo; no es un objeto sino una vivencia, una forma de estar, de ser y de actuar en la existencia” (Le Breton, 2002)

En la educación física, el sentido y significado se convierte en ese eje de experiencias significativas, de esta manera desarrollando diferentes tipos de habilidades motrices, la formación de valores y en si poder encontrar una forma de comprender el mundo. Esto en relación con los descansos activos escolares, el cuerpo es un transporte como tal de las acciones educativas: se activa, se transforma y se expresa, todo esto a través de prácticas breves y conscientes, promoviendo una comprensión del cuerpo como una unidad integral la cual no solo atiende a diferentes estímulos físicos, sino también es el camino de la expresión, el sentir de emociones, la creación de pensamientos y diferentes procesos de aprendizaje.

Corriente de la Educación Física

Como corriente de la educación física, nos basamos desde la perspectiva de George Demeny, el cual nos sustenta que el ejercicio físico, adecuado y regular, no solo es algo importante que el cuerpo necesita, sino que es un factor de mucha importancia para la higiene de la sociedad. Sin un adecuado movimiento, los órganos del cuerpo, como los pulmones y el corazón, no pueden cumplir su función de buena manera y eficazmente, lo que este hace es que el individuo se vuelva vulnerable a diversas enfermedades. (Demeny, 1902)

Es importante este concepto ya que gracias a una buena higiene corporal que se puede implementar desde la educación física se pueden mejorar distintos hábitos saludables, ya que este concibe el ejercicio corporal como un gran elemento para mejorar la salud, ya que en si su objetivo principal no es el rendimiento deportivo ni ese desarrollo mecanicista del cuerpo, sino el cuidado de este para prevenir enfermedades y crear mejores hábitos saludables.

MOOC

Los *MOOC* son comprendidos según (Gutiérrez Cifuentes, 2023), como cursos en línea de acceso abierto, creados para poder fomentar el aprendizaje autónomo en una gran perspectiva mediante plataformas digitales. En muchos casos en general, los cursos son gratuitos y suelen estar disponibles para cualquier persona que tenga conexión a internet, esto los convierte en un elemento educativo que es flexible y se adapta a los diferentes tipos de educación que existen hoy en día. Como tal el término *MOOC* fue apropiado en el 2008 por Dave Cormier y Bryan Alexander, quienes fueron unos estudiantes que destacaron su potencial para poder transformar la educación tradicional gracias al uso de las tecnologías digitales desde enfoques pedagógicos que favorecen e innovan al aprendizaje.

El término *MOOC* proviene del acrónimo en inglés de *Massive Online Open Courses* (Cursos en línea masivos y abiertos). En otras palabras, un *MOOC* es un curso a distancia que está disponible en Internet y que admite el acceso a cualquier usuario y no tiene límites de participantes, este tuvo sus inicios en 2007, aunque su popularidad se consolidó en 2012. Stephen Downes, del Consejo Superior de Investigaciones Científicas, y George Siemens, de la Universidad de Athabasca en Canadá, desarrollaron un curso *MOOC* para ejemplificar la aplicación de su teoría del conectivismo o aprendizaje conectado en un contexto educativo específico.

Según (Siemens, 2013) un curso *MOOC* tiene las siguientes características:

- Es masivo: debido a que puede involucrar desde cientos hasta miles de estudiantes, incluso algunos cursos han llegado a tener más de 100,000 estudiantes vinculados.

- Es abierto: en términos de acceso, lo que significa que es gratuito para los estudiantes, ya que las universidades e institutos que los ofrecen no establecen una tarifa de matrícula. Sin embargo, esto no implica que el software o la plataforma en la que se imparte el curso tenga licencia abierta.
- Es exclusivamente en línea: lo que significa que la mayor parte de la interacción entre los participantes ocurre a través de plataformas en línea, aunque los usuarios puedan organizar encuentros presenciales si lo desean.
- Es un curso con una duración establecida: es decir, tiene un inicio y un fin, durante el cual los contenidos del curso pueden permanecer en la plataforma, pero la interacción social se desarrolla en ese período específico.

Para sintetizar según (Marauri Martínez de Rituerto, 2013), los *MOOC* son cursos gratuitos y abiertos, que consisten principalmente en Recursos Educativos Digitales Abiertos (REDA) y están diseñados para que cualquier persona pueda tomarlos de manera autónoma a través de Internet, sin la necesidad de contar con un tutor o profesor en línea para brindar apoyo.

REDA (Recursos Educativos Digitales Abiertos)

Los Recursos Educativos Digitales Abiertos (REDA) según (Gutiérrez Cifuentes, 2023), se refieren a materiales de enseñanza y aprendizaje en formato digital que están disponibles de manera gratuita y abierta para cualquier persona. El (Ministerio de Educación Nacional, 2021) define los REDA como todo tipo de material educativo con una intencionalidad y finalidad en el ámbito educativo, cuya información se encuentra en formato digital y se encuentra disponible en una infraestructura de red pública, como internet. Además, estos recursos están bajo una licencia de Acceso Abierto que permite y fomenta su uso, adaptación, modificación y personalización.

Adicionalmente, el MEN señala las ventajas que tienen la implementación de REDA:

- Mejoran la accesibilidad a la información y al conocimiento.
- Promueven la colaboración y cooperación para facilitar el intercambio, reutilización, adaptación, combinación y redistribución de recursos educativos digitales.
- Potencian las habilidades de las comunidades educativas en el uso de las TIC para enriquecer sus prácticas educativas y mejorar la calidad de la educación.
- Incrementan la disponibilidad de Recursos Educativos Digitales Abiertos de acceso público y gratuito, permitiendo que los usuarios los utilicen y adapten según sus necesidades, lo que les permite integrarse mejor en un mundo cada vez más interconectado y globalizado.

Descansos Activos

Los descansos activos se definen como cortas pausas durante la jornada escolar o laboral, con el objetivo de promover la actividad física, como lo son caminatas, estiramientos o ejercicios suaves, con el fin de interrumpir los largos momentos de inactividad. Según la Organización Mundial De La Salud (OMS), los descansos activos son fundamentales para atacar los efectos negativos de los largos momentos de inactividad física, los cuales se han potenciado para dar un mayor riesgo de enfermedades crónicas como lo es la diabetes tipo 2 y cáncer.

Hábitos saludables

El concepto hábitos saludables se entiende como ciertas acciones que el ser humano realiza con frecuencia para mantener una buena salud a nivel general, sin embargo, la OMS promueve estos hábitos como un elemento esencial de un estilo de vida que favorece el bienestar social, físico

y mental. Los hábitos saludables son comportamientos, ejercicios cotidianos que las personas implementan para mejorar la salud y prevenir enfermedades, de esta manera promoviendo el bienestar generar a lo largo de la vida. OMS (Organización mundial de la salud , Rodríguez, & Espinosa, 2021)

Unas de las características generales que abarcan los hábitos saludables son; una alimentación saludable, actividad física regular, evitar el consumo de tabaco, evitar o reducir el consumo de alcohol, prevención de la salud mental y emocional.

Figura 1

Gráfico de relación perspectiva educativa



Diseño E Implementación

Macrocurrículo

Como inicio y definición del currículo a tratar, se tiene en cuenta la referencia de (Stenhouse, 1975), la cual define el currículo como un desarrollo o proceso abierto, adaptable y reflexivo, en el cual el docente se para como un investigador de su propia práctica pedagógica teniendo en cuenta los diferentes objetivos desde la propuesta curricular, ya que esta no se limita a una planeación lineal, ya que esta se construye como un espacio dinámico de implementación, evaluación y mejora constante.

Este enfoque da paso a ajustar las estrategias pedagógicas teniendo en cuenta las necesidades de la comunidad educativa, implementando la participación de los alumnos y docentes. En sí, esta propuesta de diseño e implementación de este ambiente virtual de aprendizaje tipo *MOOC* para promover los descansos activos escolares, se juntan de buena manera con esta visión, ya que todo este proceso implica observar, recoger información y aplicar. De esta manera reflexionando sobre los resultados y dando una mejor adaptación de la propuesta.

Propósito General De La Propuesta

Diseñar e implementar estrategias didácticas mediante un ambiente virtual de aprendizaje tipo *MOOC* donde los estudiantes de la institución Ramon De Zubiria puedan interactuar y relacionarse con lo que son los descansos activos, hábitos saludables y la importancia de estos en la vida cotidiana. De esta manera potenciando la actividad física, la higiene corporal y fortalecer el bienestar emocional y físico de estos mismos para mejorar el proceso académico y social.

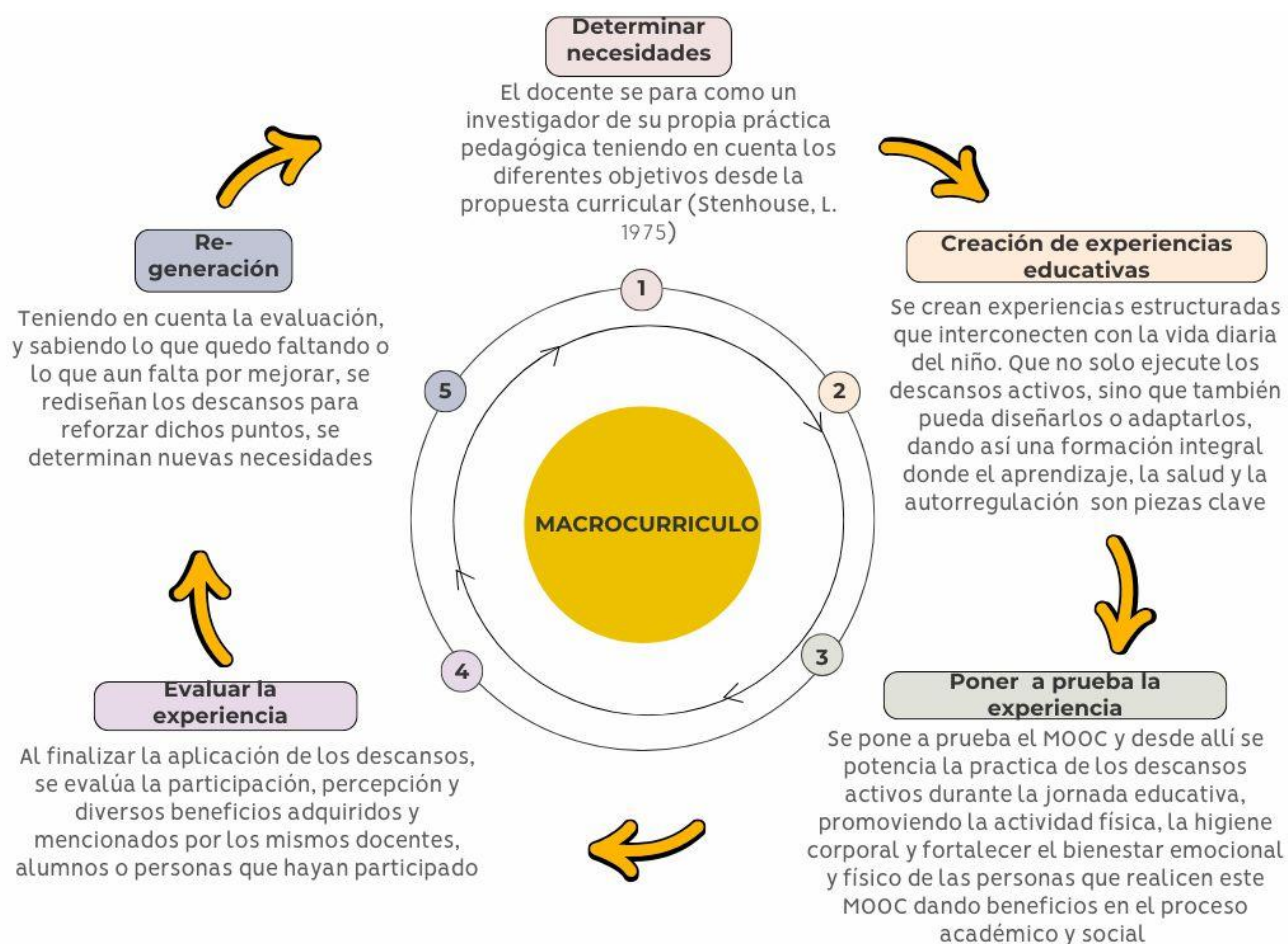
Propósitos Específicos

- Generar ambientes virtuales de aprendizaje que permitan la concentración y el movimiento en el ámbito escolar.
- Diseñar un aula virtual tipo *MOOC* referente a los descansos activos en el ámbito escolar
- Generar conciencia en la comunidad escolar sobre la importancia de los descansos activos y los hábitos saludables.
- Generar una interacción con tecnologías poco vistas en la institución educativa y de esta manera evaluar la participación, percepción y diversos beneficios adquiridos y mencionados por los docentes y alumnos.

La propuesta se construye desde un gráfico fractal que teje las fases del diagnóstico, diseño, implementación, evaluación y la retroalimentación. Estas fases se relacionan de manera flexible, dando paso a la repetición y adaptación de los procesos en diferentes ámbitos de la práctica escolar.

Figura 2

Gráfico fractal del macrocurrículo



Creación propia, 2025

Mesocurriculo

Para la implementación de este ambiente de aprendizaje tipo *MOOC* se utiliza el modelo ADDIE, el cual lo define (Williams, 2000) es altamente flexible en sus distintas fases, puede adaptarse y utilizarse en distintos contextos digitales pedagógicos sin importar el objetivo o el modelo pedagógico que se utilice (Williams, 2000). Este modelo está diseñado por cinco

fases: análisis, diseño, desarrollo, implementación y evaluación, lo cual lleva a cabo a construir y evaluar los procesos de una manera continua. Claro está que todo esto surge desde la necesidad de crear un *MOOC* que esté constituido por los REDA, hábitos saludables, y los descansos activos en el entorno escolar.

Este modelo mencionado anteriormente, viene del diseño instruccional, el cual lo define (Dick, Carey, & Carey, 1996) como un proceso sistemático en el que cada ítem tiene un análisis, diseño, desarrollo, implementación y evaluación. Según (Reiser & Dempsey, 2018) el modelo ADDIE entrega un marco estructurado para el diseño instruccional el cual asegura que cada etapa del proceso educativo esté planificada y evaluada sistemáticamente, garantizando la coherencia entre los contenidos, los objetivos y las estrategias de evaluación.

Teniendo en cuenta este diseño, el modelo ADDIE nace del enfoque instruccional, ya que mantiene las fases organizadas de manera esencial para poder crear experiencias de aprendizaje enfocadas en las teorías y principios pedagógicos, de esta manera cumpliendo el objetivo central de este diseño el cual es mejorar el desarrollo y proceso de la enseñanza mediante lo sistémico.

Plataforma chamilo

El diseño del aula virtual ya mencionada se desarrolló a través de la página de acceso gratuito llamada chamilo, la cual al investigar fue la mejor opción para alojar lo que sería nuestra aula virtual tipo *MOOC* ya que en la I.E.D. Ramón de Zubiría no contaba con una plataforma *Moodle* institucional para poder subir y crear información en este tipo de procesos virtuales. Chamilo como tal ofrece herramientas funcionales las cuales uno mismo desde los ajustes del proceso puede colocar a su gusto, así como se ve en la figura 3:

Figura 3*Configuración chamilo*

Chamilo
Learning & Collaboration Software

Descansos Activos / Ajustes / Ajustes

Principal

Mis cursos

Explorar más cursos

Agenda

Buscar

Informes

Red social

Configuración del curso

* Título
Descansos Activos

Idioma
Español (México)

Este será el idioma que verán todos los visitantes del curso.

Mostrar el curso en el idioma del usuario

☒ Sí

☐ No

Departamento

URL del departamento

Tags
Comience a escribir. a continuación, haga clic en esta barra para validar la etiqueta

Video URL

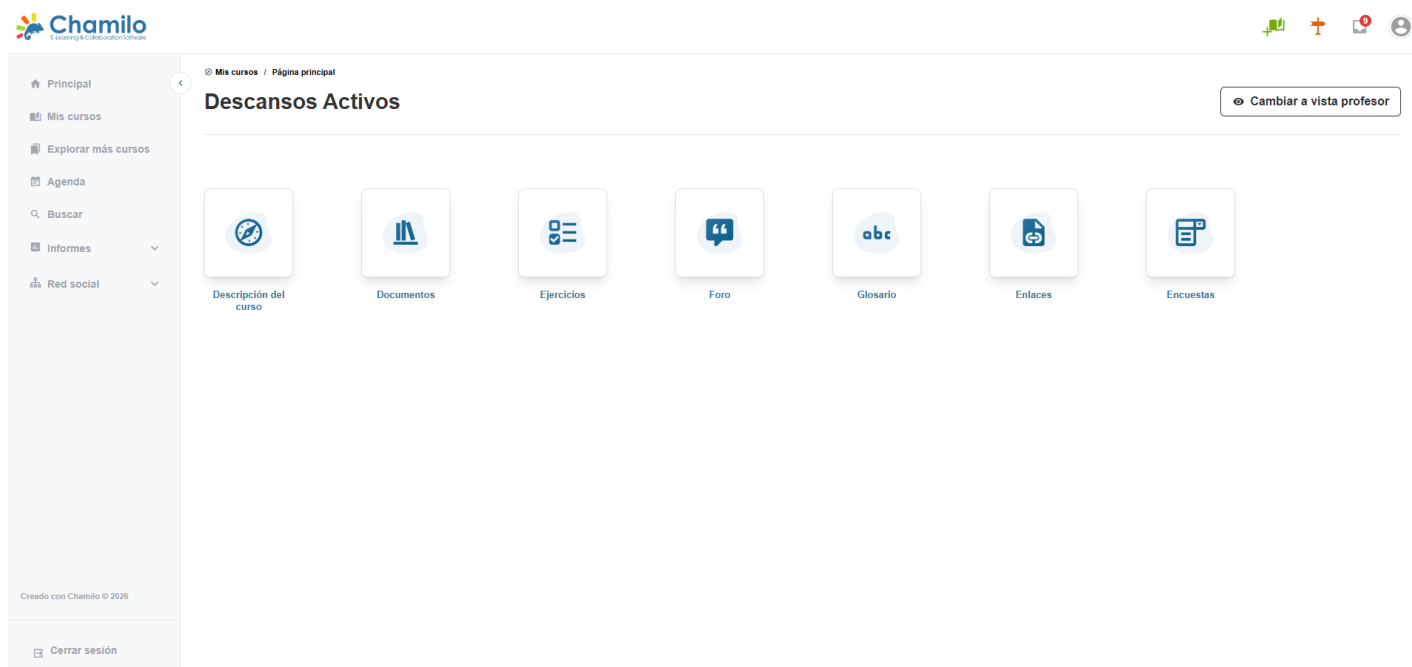
Imagen del curso Sin archivos seleccionados

Imagen actual

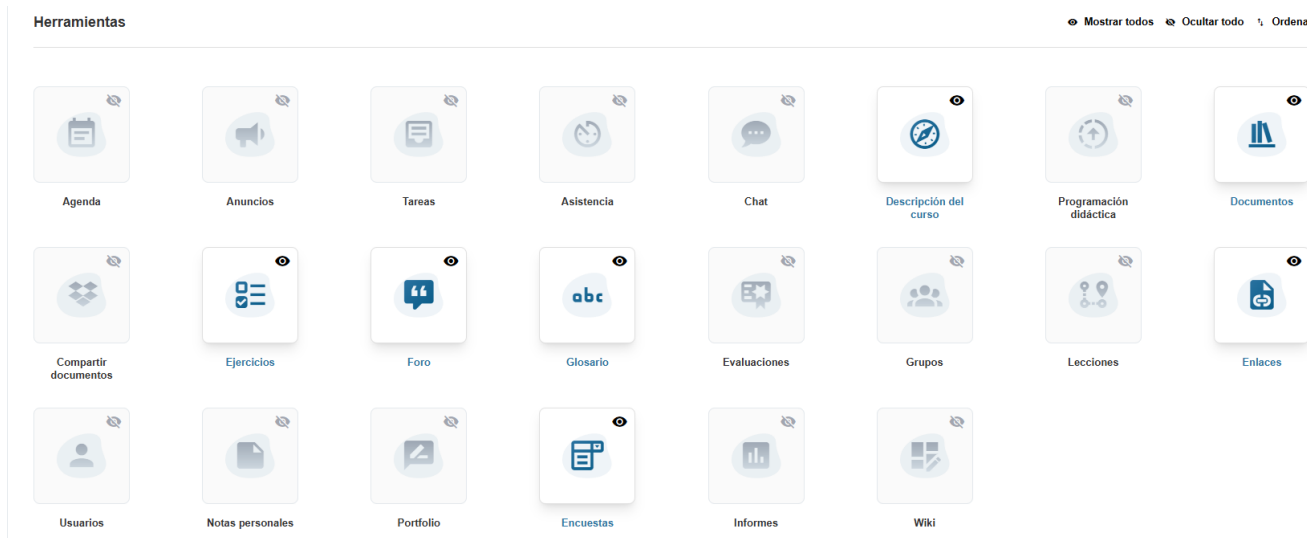
☐ Eliminar la imagen

Creado con Chamilo © 2020

Además de esto, la página chamilo nos brinda la facilidad de poder organizar cada carpeta de archivos para almacenar enlaces, infografías, foros, glosario, encuestas y ejercicios que eran almacenados en cada uno de estos apartados, estos mismos organizados como se logra evidenciar en la figura 4, para que los estudiantes tuvieran la facilidad de navegar en la plataforma.

Figura 4*Carpetas de plataforma*

Así mismo, chamilo permite cambiar de vista estudiante a vista de profesor, la cual solamente como bien menciona el apartado, el docente es el único que puede quitar o colocar cualquier tipo de carpeta que este mismo desee que los estudiantes tengan acceso. Además de esto, chamilo nos brinda diversos ajustes para poder manipular cada carpeta y que el estudiante pueda interactuar con cada enlace y método interactivo, así como se evidencia en la figura 5:

Figura 5*Vista de profesor***Instrumentos de recolección de información.**

Con base a lo mencionado anteriormente, este proceso de implementación se realiza desde un enfoque mixto el cual recolecta datos de carácter cuantitativo y cualitativo, los cuales dan paso a crear los instrumentos de recolección de datos los cuales permiten el análisis general de esta propuesta. Por lo tanto, se plantean encuestas diagnósticas como primer instrumento de recolección de datos el cual nos ayuda a obtener los datos cuantificables (anexo 1). Por otro lado, se da paso a la entrevista semiestructurada, que está compuesta de – preguntas las cuales como fin principal tienen el crear un ingreso de información subjetiva que complementa la adquisición de datos cualitativos (anexo 2).

Para una mejor comprensión de la obtención de los datos cuantitativos se construye la siguiente tabla de variables cuantitativas:

Tabla 4:

Variables cuantitativas

Variable	Definición	Posibles valores
Tipo de documento	Da a conocer el tipo de documento de identidad.	Tarjeta de identidad =7 Cédula de ciudadanía=3 Extranjeros=0 Pasaporte=0
Estrato Socioeconómico	Da a conocer en qué clasificación se encuentra el lugar de en el que habitan.	Estrato 1= 8 Estrato 2= 1 Estrato 3= 1 Estrato 4= 0 Estrato 5= 0 Estrato 6= 0
Edad	Da a conocer los años que tiene desde que nació.	Mayor de 18 años=3 Menor de 18 años=7 25 a 35 años=2 35 a 45 años= 1 Mayor de 45 años= 0
Género	Da a conocer la construcción social, cultural, psicológica, comportamientos y atributos que una sociedad considera y asigna a las personas según su identidad o expresión de género.	Hombre=3 Mujer=7 Otro=0
Posibilidad De Conexión A Internet	Da a conocer la posibilidad de tener acceso a una red de internet ya sea en el hogar, institución o espacios públicos.	Si=10 No=0

A la hora de consultar los análisis cualitativos, se tuvo en cuenta las categorías de análisis propuestas según el objeto de estudio las cuales fueron organizadas de la manera en la cual se muestra en la tabla de categorías de análisis cualitativos:

Tabla 5:

Análisis cualitativo

Categorías De Análisis	Descripción
Ingreso al aula virtual (<i>MOOC</i>)	Se da a conocer el proceso de ingreso al aula virtual.
Contenidos	Se da a conocer si los contenidos propuestos en el aula dieron con los objetivos referentes.
Plataforma	Se da a conocer si la plataforma fue fácil y amigable de manejar.
Descansos Activos	Dar a conocer si la plataforma fue clara con dar a conocer que son los descansos activos.

Consideraciones Éticas.

Según esta recolección de datos mostrada, como consideración ética se tiene en cuenta el enfoque de la política institucional de protección de datos personales de la Universidad Pedagógica Nacional, la cual se respalda por la ley 1581 de 2012 y su decreto 1377 de 2013. El individuo otorga y autoriza de forma previa, voluntaria y explícita que la Universidad y este proyecto curricular particular, recolecta, procesa y utiliza datos personales, así como aquellos datos sensibles los cuales se basan en registros audiovisuales y en ciertos casos fotográficos que surjan durante la realización de este proyecto. Así mismo, se da paso a que dichos datos sean procesados en el contexto de gestiones institucionales de la universidad. (anexo 3)

Teniendo en cuenta los aspectos de protección de datos, se utilizan los Creative Commons, los cuales son un conjunto de licencias que dan pie a los creadores definir de tal manera como se puede utilizar, compartir o hacer alguna modificación en sus obras. (Commons, 2024). Este

proyecto se encuentra protegido bajo la licencia (CC BY-NC), La cual permite que el contenido sea compartido, adaptado y descargado siempre y cuando se les brinde el debido reconocimiento a los autores y no se realice ningún tipo de comercio. El uso de los Creative Commons protege de cualquier contenido añadido o consultado teniendo en cuenta las condiciones del creador, de esta manera protegiendo su autoría y brindando una transparencia en el manejo de la información.

Microcurriculo

Contextualización de la institución

La propuesta se implementará en la institución educativa Ramón De Zubiría I.E.D, la cual está ubicada en la ciudad de Bogotá (Suba Rincón). Esta institución sostiene a una población de básica primaria y secundaria. El proyecto curricular se gestiona en el marco y desarrollo de la clase de educación física y en momentos diversos de la jornada académica para potenciar el aprendizaje y brindar un mejor bienestar. En un primer momento la población a tratar es de los grados sextos, 601-602-603 y a ciertos funcionarios de la institución, escogidos de manera estratégica con base a su disponibilidad, así como los docentes que hacen parte de la implementación de estas estrategias.

La propuesta se construye con los lineamientos del modelo (ADDIE), lo cual asegura un proceso flexible y sistemático de la estrategia curricular.

- Análisis (valoración de necesidades).

Observación del contexto educativo.

Aplicación de formularios estructurados a los docentes y estudiantes para identificar las percepciones de bienestar escolar que se tienen.

- Diseño.

Se construyen y se organizan los insumos del *MOOC* teniendo en cuenta las experiencias de aprendizaje sin dejar atrás el enfoque inductivo (descansos sencillos).

Se pautan objetivos, recursos, metodologías y experiencias.

- Desarrollo.

Desde los REDA se utiliza el *MOOC* (Infografías, videos, podcast, encuestas)

Se implementan cortas rutinas de descansos activos adaptados a la edad y nivel escolar.

- Implementación.

Se ejecuta el *MOOC* con los alumnos y docentes, potenciando los descansos activos en la jornada escolar.

Se emplea la participación activa y las micro rutinas por parte de los alumnos.

- Evaluación.

Se evalúa de forma formativa teniendo en cuenta el análisis de los datos del *MOOC*.

Obtener resultados y opiniones frente al *MOOC* para la mejora del sistema y contenido.

La propuesta se basa en el ciclo que maneja el método ADDIE de una forma fractal, lo cual ayuda a mejorar continuamente el *MOOC* y su proceso en el ámbito escolar.

Cronograma

Este cronograma se construye teniendo en cuenta las fases del modelo ADDIE mencionadas anteriormente, se organizaron tomando la letra inicial de cada proceso.

Ejemplo:

- Análisis: letra **A**
- Diseño: Letra **D**
- Desarrollo: Letras **DE**
- Implementación: Letra **I**
- Evaluación: Letra **E**

Tabla 6

Tabla Cronograma:

Fases (ADDIE)	Fecha de inicio	Fecha final	Descripción	Recursos
A	23/07/2025	23/07/2025	Observación del contexto educativo, hábitos saludables e higiene corporal y valoración de las necesidades	Diario de campo Cuaderno de notas
A	30/07/2025	06/08/2025	Identificación de la percepción que tiene la comunidad educativa sobre hábitos saludables y bienestar escolar	Formulario estructurado de recolección de datos
D	21/08/2025	03/09/2025	Inicio de diseño del <i>MOOC</i> y todas sus piezas gráficas en la plataforma Chamilo, se establecen los propósitos de la propuesta.	Diario de campo Computador
D	17/07/25	31/07/2025	Grabación y edición de videos tutoriales sobre descansos activos.	Cámara Micrófonos Computador
DE	27/08/25	27/08/2025	Realización de la primera jornada incluyendo un descanso activo al inicio de la clase.	Diario de campo Cámara Colchonetas.
I	01/10/25	01/10/2025	Prueba piloto del <i>MOOC</i> , registro de 10 estudiantes de grado sexto y personas de la institución con la aplicación aún en fase de desarrollo.	Computador Diario de campo. Formato tratamiento de datos y de menores.
I	30/10/2025	30/10/2025	Se finaliza en su totalidad el <i>MOOC</i> para poderlo ofrecer a uso de la comunidad educativa.	Computador
E	05/11/2025	12/11/2025	Se extraen datos del <i>MOOC</i> como actividades realizadas, foros completados y evaluaciones respondidas sobre los descansos activos para ver que se logró y que faltó por mejorar. Incluyendo encuestas semiestructuradas.	Registros y datos del <i>MOOC</i> computador cuaderno de notas
E	12/11/2025	12/11/2025	Se realiza una sesión final con reflexión sobre lo visto a lo largo de la aplicación del <i>MOOC</i> , se reúnen observaciones de estudiantes y se verifica su participación a las sesiones presenciales.	Computador

Sistematización De La Propuesta

Este proyecto curricular particular tiene como meta principal evaluar y fortalecer el uso de los descansos activos escolares mediante el diseño y la implementación de un *MOOC* y de los REDA como principal táctica pedagógica de apoyo hacia los estudiantes y docentes. Este proceso de implementación en la institución I.E.D Ramon de Zubiria se centra en dos aspectos indispensables.

En primer lugar, se realizó una recolección de datos cuantitativos en la población muestra seleccionada en este proceso, lo cual ha dado paso a mostrar distintas variables demográficas de los mismos.

En segundo lugar, se realizó una entrevista semiestructurada sobre lo que sería la población muestra seleccionada para adquirir datos cualitativos y dar a conocer sus opiniones sobre el proceso e implementación de lo que sería la plataforma virtual (*MOOC*).

Análisis de Datos Cuantitativos

Como inicio de esta parte de análisis cuantitativos, se genera una adquisición de información de variables demográficas y se da a conocer lo siguiente:

Estrato Socioeconómico

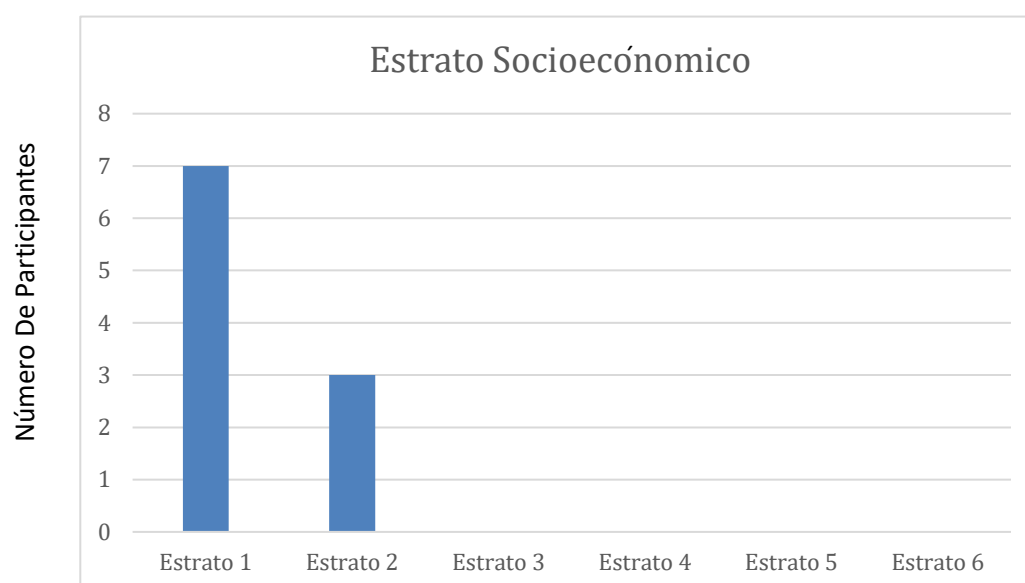
Teniendo en cuenta la Ley 142 de 1994 del congreso de Colombia, la cual regula los servicios públicos domiciliarios y se dictan otras disposiciones, define que la estratificación

socioeconómica es la clasificación de los inmuebles residenciales de un municipio, que se hace en atención al Régimen de los Servicios Públicos Domiciliarios en Colombia.

Según lo mencionado anteriormente, en la institución I.E.D Ramon de Zubiria se ubicó que el 80% hace parte del estrato socioeconómico 1 y el 20% restante pertenece al estrato 2.

Figura 6

Estrato Socioeconómico



Edad

Según (Gómez Buendía, 1998), la edad cronológica es el criterio básico que usa el estado para clasificar a la población en etapas del ciclo vital (niñez, adolescencia. Adultez, vejez).

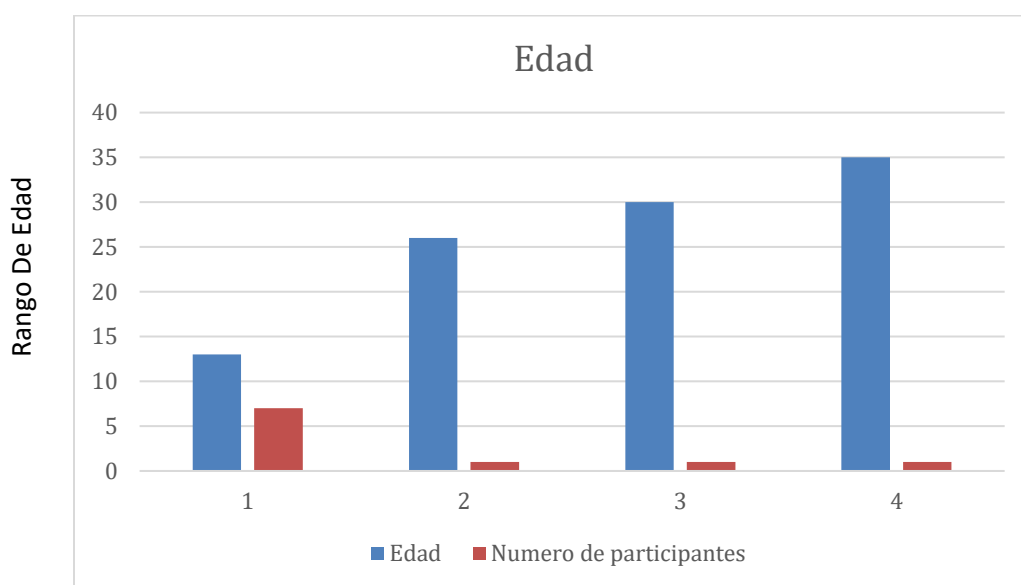
Acorde a lo anterior, según los entrevistados de la población muestra, el rango de edad que estos manejan se entiende desde los 12 a 35 años de edad, 7 personas dentro del rango de los 12 a 15

años y 3 personas dentro del rango de 20 a 35 años de edad. Cada una de estas personas pertenece a lo que sería la institución I.E.D Ramon de Zubiria, tanto estudiantes como funcionarios de la entidad pública.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, el promedio de la población muestra en edad seria de 18,2, la mediana corresponde a 13, y la moda corresponde a 13 años.

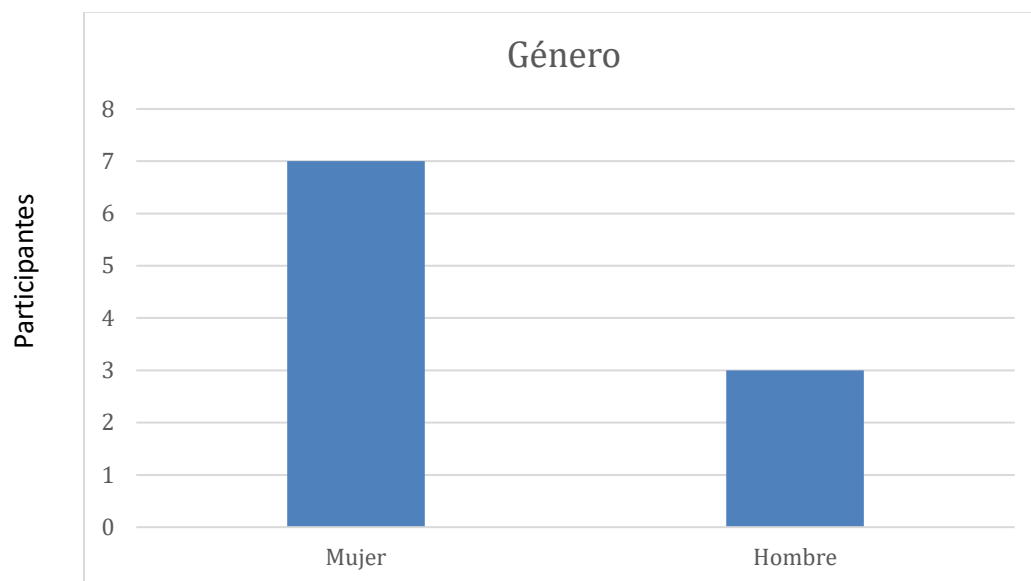
Figura 7

Edad Cronológica

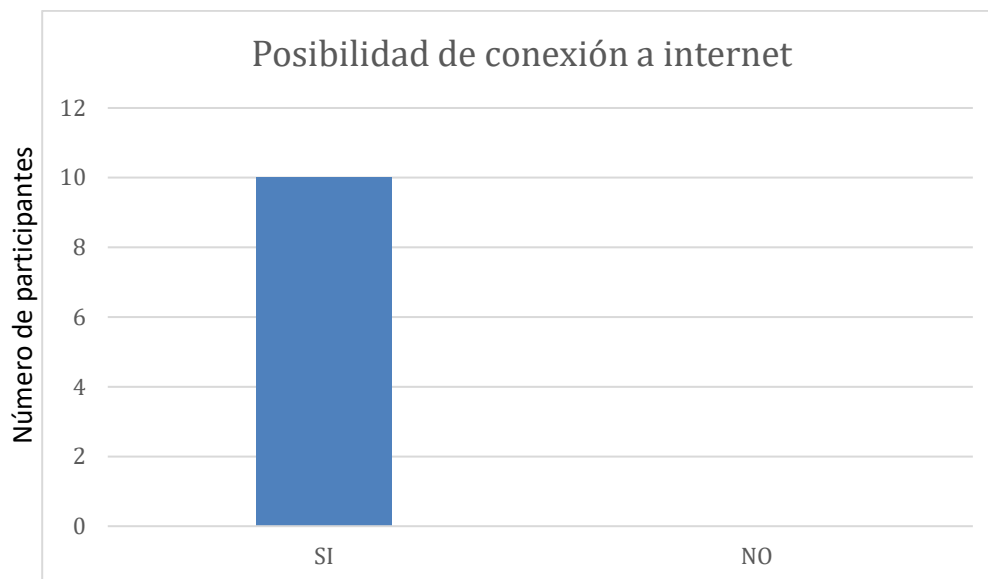


Genero

Teniendo en cuenta el género, el 70% de la población seleccionada reporto ser del género femenino, el 30% restante corresponde al género masculino. Esto da a entender que 7 personas de las personas seleccionadas son mujeres y 3 son hombres. Lo cual da a conocer que, para este análisis, el mayor porcentaje de la población corresponde al género femenino.

Figura 8*Género***Posibilidad de conexión a internet**

El acceso a internet es un elemento primordial para lo que es a implementación de lo que sería nuestra aula virtual sobre los descansos activos y mejora de hábitos saludables. Esto se da ya que para tener acceso al contenido de la plataforma se requiere internet. Con relación a esto, se puede dar certeza de que el 100% de la población seleccionada cuenta con a posibilidad de acceso a internet, ya sea en la institución o en el hogar.

Figura 9*Posibilidad de conexión a internet*

Análisis Cualitativo Según La Entrevista semiestructurada

Siguiendo la línea de los análisis propuestos en este proceso de investigación, se ha recurrido a una encuesta semiestructurada la cual fue aplicada a la población muestra de la institución I.E.D Ramon de Zubiria. Esta encuesta permitió adquirir información cualitativa sobre la percepción que la población seleccionada tiene frente al proceso de implementación del *MOOC* sobre descansos activos escolares y los REDA sobre los hábitos saludables. Estos resultados serán analizados teniendo en cuenta las categorías mencionadas en la tabla 5 teniendo en cuenta la opinión de cada participante.

Es importante recordar que se ha garantizado la protección de datos de cada uno de los participantes bajo un consentimiento informado previo a la encuesta realizada.

Las entrevistas y consentimientos están consignadas en el apartado de anexos.

Categorías de análisis cualitativo

Para el desarrollo de este PCP, se tomaron en cuenta unas categorías de análisis enfocadas en fundamentar y comprender la información que se adquirió a través de la entrevista semiestructurada. Estas categorías mencionadas se crearon de manera intencional, en línea con las metas que se propusieron para esta implementación, permitiendo identificar percepciones y experiencias que se resaltaron en cada uno de los participantes. De esta manera, estas categorías funcionan como centro de interpretación que facilitan el desarrollo de los datos cualitativos, dando paso a una lectura mucho más detallada a las respuestas que se obtuvieron.

A continuación, se muestra cada una de las categorías creadas para esta implementación.

Ingreso al aula virtual

Con base a los resultados de la entrevista semiestructurada que se realizó, cada una de las personas que ingresaron al aula manifestó que el ingreso a la plataforma fue un poco complicado por el desconocimiento de la estructura de la página en general, y también por temas de confirmación de contraseña en la primera versión del aplicativo, como manifiesta la entrevistada #1, quien dice:

Bien profe, al principio se me dificultó un poquito ingresar ya que no me llegaba el correo de confirmación, pero de resto estuvo bien. (Entrevistada 1, 05 de noviembre de 2025).

Como se mencionó anteriormente, varias personas manifestaron cierta dificultad a la hora de ingresar al aula, sin embargo, a pesar de eso la experiencia fue agradable, así como nos lo compartió la entrevistada #4

Mi experiencia fue agradable. Aunque me di cuenta de que para algunos estudiantes a los cuales les compartiste el aula resultó un poquito confuso al inicio. La plataforma es bastante funcional. (Entrevistada 4, 05 de noviembre de 2025).

Cada entrevistado al final de la entrevista respondió que se logró ingresar al aula pese a la dificultad ya mencionada, se resalta el hecho de que los jóvenes de hoy se acoplan de rápida manera a cualquier modelo e interfaz tecnológica y el uso correcto de estas mismas puede potenciar en muchos aspectos el desarrollo individual y colectivo de cada joven, adulto o persona que practique en su vida los descansos activos y aplique los hábitos saludables aprendidos en el aula virtual.

Contenidos

Como lo manifiesta una de las entrevistadas, en este caso la entrevistada #4, referente a los contenidos del aula virtual:

Un punto clave que veo es que los contenidos como tal cumplen con lo que ustedes buscan, los objetivos y cada prueba cumple con lo esperado, nuevamente resalto la creatividad que manejan, sin embargo, les recomiendo fortalecer un poquito las actividades para los estudiantes, para que ellos entiendan mucho mejor el porqué de lo que realizaron. (Entrevistada 4, 05 de noviembre de 2025).

Siguiendo la idea de la respuesta brindada por la entrevistada #4 se obtiene la contraparte frente a los contenidos y sus objetivos ya que la entrevistada #7 manifiesta lo siguiente:

No sé cuáles eran los objetivos, creo que ese día no vine o no puse atención, pero me gusto la página (Entrevistada 7, 05 de noviembre de 2025).

De acuerdo con esta respuesta y la de los demás, los contenidos propuestos en la plataforma cumplieron a gran escala las expectativas de cada uno de la población muestra. Teniendo en cuenta lo anterior, estas observaciones aportan bastantes puntos a tener en cuenta en el futuro desarrollo del aplicativo en la institución

Plataforma

En el apartado de la plataforma se pudo obtener una respuesta que cumple con las expectativas del grupo diseñador del aula virtual, ya que los estudiantes y cuerpo docente argumentan respuestas similares a la del entrevistado #6 quien dice:

Completamente si se cumple el objetivo y es, primero que los niños entiendan o al menos lean sobre la importancia que tiene la actividad física y segundo me parece que dejan un muy buen trabajo a futuro en el colegio y una buena reflexión para nosotros los docentes de otras asignaturas ya que a veces no le damos importancia a ese cuerpo de los niños y negamos descansos o momentos de ocio. (Entrevistado #6, 05 de noviembre de 2025).

Sobre esto se puede obtener una gran satisfacción ya que incluso generó reflexión en la planta docente sobre cómo están distribuyendo las cargas y las largas horas de jornada en el cuerpo de los niños, dando cuenta de que un maestro ajeno a la educación física no suele darle importancia a los tiempos de descanso corporal o al cómo se sienten los niños en los momentos de relajarse, jugar o asociarse con sus compañeros. Además, los niños resaltan el uso de imágenes, colores y videos que decoran el *MOOC* como un método que les permite aprender desde la diversión y el

juego, manteniendo sus relaciones sociales en continuo desarrollo y ayudando a mejorar sus estilos de vida. También desde un inicio se buscó dejar en alto el nombre de la educación física y que por medio de esta los niños aprendieran cosas realmente fundamentales a futuro, como nos expone el entrevistado #5:

Si profe pues ustedes siempre desde que llegaron nos han dicho de los hábitos saludables y de las cosas por mejorar entonces la página que hicieron suena igual, ya uno puede de pronto entender más cosas o aprender algo nuevo de la educación física y de su importancia en nosotros. (Entrevistado #5, 05 de noviembre de 2025)

Descansos activos

En cuanto a los descansos activos se adquieren varios puntos de vista en común entre los entrevistados, uno que llama la atención es el de la entrevistada #2 y la entrevistada #10 quienes responde lo siguiente cuando se le pregunta si los descansos activos sirvieron y por qué:

Sí profe, porque me despiertan el cuerpo y ayudan a estar más pendiente en clase. (Entrevistada #2, 05 de noviembre de 2025)

Son fundamentales ya que promueven hábitos saludables, prevención de malas posturas y dinamismo en clase, también sirven para bajar el estrés cuando hay muchas tareas o actividades. (Entrevistada #10, 05 de noviembre de 2025)

Con esta y las demás respuestas se recoge una gran acogida por parte de la comunidad hacia algo que en un inicio fue desconocido y a día de hoy lo reconocen como una parte fundamental de la jornada escolar o una actividad que les sirve para una u otra cosa, los descansos activos fueron ese conductor que sembraron los maestros para potenciar y ayudar a cada estudiante

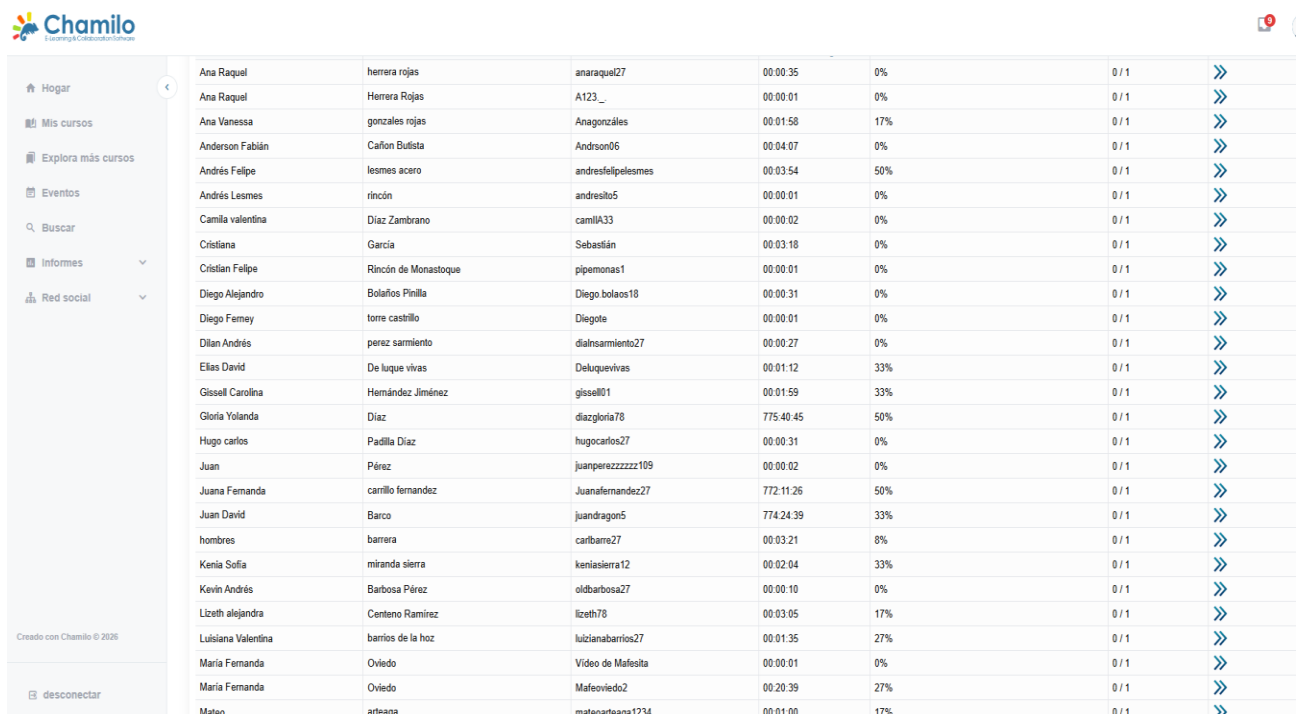
a lo largo de toda su vida, al igual que cada cuerpo, esa semilla ira creciendo y floreciendo hasta el último día.

Informes Del *MOOC*

Gracias a la plataforma CHAMILO la cual es donde se realizó la creación de esta aula virtual, permite visualizar y hacer seguimiento de la participación de cada usuario en este *MOOC* sobre descansos activos.

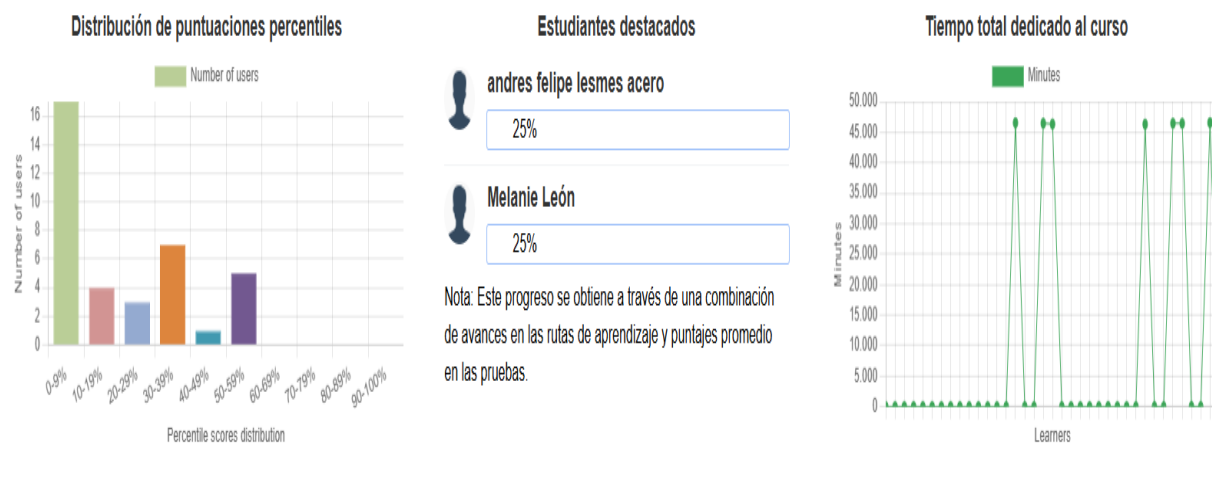
Como resultados encontramos los siguientes:

- Inscritos: 51 personas
- Gracias al perfil de administrados, la plataforma ayuda a generar el porcentaje de actividad en el aula, así como se manifiesta en la figura 10:

Figura 10*Registro de actividad*


Ana Raquel	herrera rojas	anaraquel27	00:00:35	0%	0 / 1	>>
Ana Raquel	Herrera Rojas	A123_	00:00:01	0%	0 / 1	>>
Ana Vanessa	gonzales rojas	Anagonzales	00:01:58	17%	0 / 1	>>
Anderson Fabián	Cañon Bullista	Andrson06	00:04:07	0%	0 / 1	>>
Andrés Felipe	lesmes acero	andresfelipelesmes	00:03:54	50%	0 / 1	>>
Andrés Lesmes	rincón	andresito5	00:00:01	0%	0 / 1	>>
Camila valentina	Diaz Zambrano	camila33	00:00:02	0%	0 / 1	>>
Cristiana	García	Sebastián	00:03:18	0%	0 / 1	>>
Cristian Felipe	Rincón de Monastoque	pipemonas1	00:00:01	0%	0 / 1	>>
Diego Alejandro	Bolaños Pinilla	Diego bolaños18	00:00:31	0%	0 / 1	>>
Diego Femey	torre castillo	Diegote	00:00:01	0%	0 / 1	>>
Dilan Andrés	perez sarmiento	dilansarmiento27	00:00:27	0%	0 / 1	>>
Elias David	De luque vivas	DeLuquevivas	00:01:12	33%	0 / 1	>>
Gissell Carolina	Hernández Jiménez	gissell01	00:01:59	33%	0 / 1	>>
Gloria Yolanda	Díaz	diazgloria78	775:40:45	50%	0 / 1	>>
Hugo carlos	Padilla Díaz	hugocarlos27	00:00:31	0%	0 / 1	>>
Juan	Pérez	juanperezzzzzzz109	00:00:02	0%	0 / 1	>>
Juana Fernanda	carrillo fernandez	Juanafernandez27	772:11:26	50%	0 / 1	>>
Juan David	Barco	juandragon5	774:24:39	33%	0 / 1	>>
hombres	barrera	carlbarre27	00:03:21	8%	0 / 1	>>
Kenia Sofia	miranda sierra	keniasierra12	00:02:04	33%	0 / 1	>>
Kevin Andrés	Barbosa Pérez	oldbarbosa27	00:00:10	0%	0 / 1	>>
Lizeth Alejandra	Centeno Ramirez	lizeth78	00:03:05	17%	0 / 1	>>
Luisiana Valentina	barrios de la hoz	luizianabarrios27	00:01:35	27%	0 / 1	>>
Maria Fernanda	Oviedo	Vídeo de Mafesita	00:00:01	0%	0 / 1	>>
Maria Fernanda	Oviedo	Mafeoviedo2	00:20:39	27%	0 / 1	>>
Mateo	arteaga	mateoarteaga1234	00:01:00	17%	0 / 1	>>

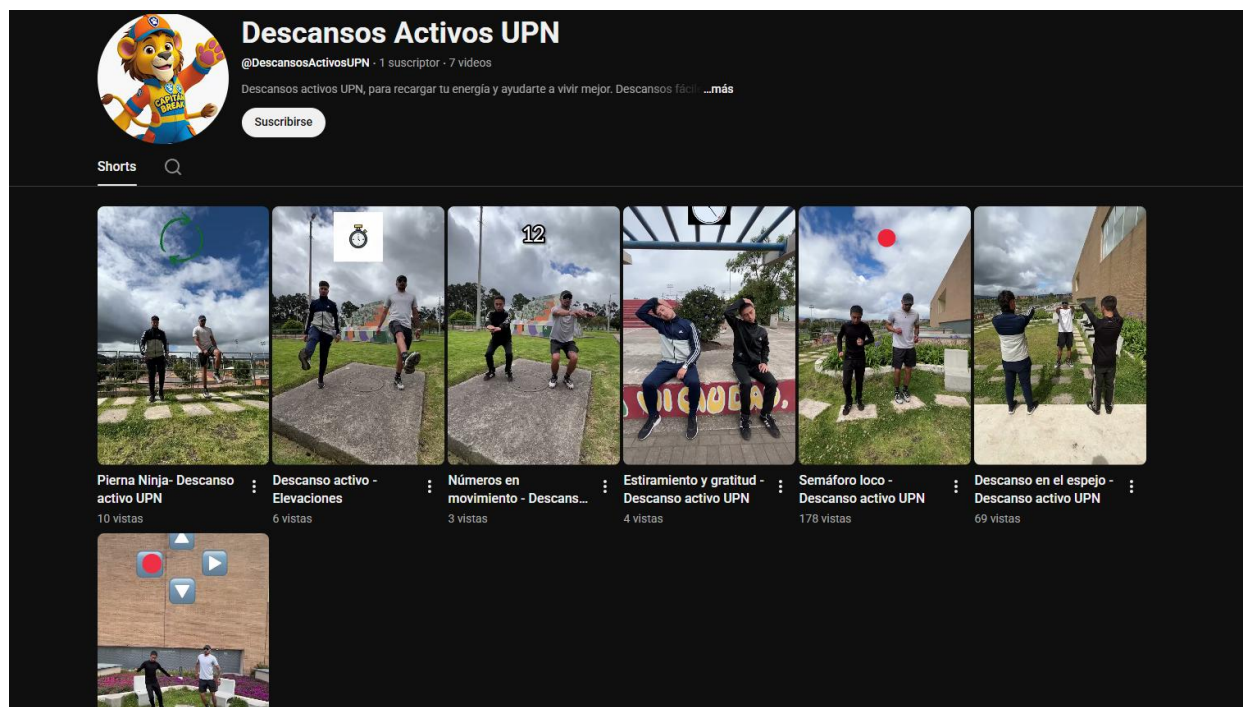
- Esto permite analizar ciertas estadísticas de cada usuario teniendo en cuenta su participación en el aula, en la figura 8 se muestra las participaciones de cada usuario hasta la fecha.

Figura 11*Análisis estadístico de la plataforma*

- Teniendo en cuenta los REDA audiovisuales los cuales están anclados en la plataforma de *YouTube*, cada participante puede ser desplazado desde el aula hasta el canal de esta plataforma en donde se ven cada uno de los videos relacionados con distintos contenidos audiovisuales, cada uno de ellos teniendo visitas diferentes. En total como se evidencia en la figura 9 de visualizaciones *YouTube*, se obtienen 376 visitas en total por todos los recursos.

Figura 12

Visualizaciones YouTube



El recurso digital con mayor impacto en la institución y a nivel social fue los videotutoriales en la plataforma de *YouTube*, ya que inicialmente se compartió el material con aproximadamente 20 personas iniciales inscritas en el *MOOC*, pero dichos participantes y personas externas al colegio compartieron el enlace en sus círculos sociales generando gran impacto de visualizaciones y tráfico de interacción, también se puede evidenciar que no todas las personas visitantes del canal son estudiantes o miembros de la comunidad educativa del colegio Ramon de Zubiria, ya que el número total de visualizaciones entre todo el material audiovisual supera la barrera de las 200 personas, lo cual es muy superior al número de estudiantes con los que se aplicó el aula virtual, brindando así un contenido que se puede ver desde cualquier parte del mundo, si necesidad de estar dentro de la comunidad educativa y que ayuda a cualquier persona a generar descansos activos prácticos, fáciles y eficientes.

Conclusiones

Teniendo en cuenta el diseño de implementación propuesto, se obtiene como reflexión, la evidencia de que este método pedagógico si puede ser una herramienta pedagógica de mediano impacto sobre la promoción de lo que serían los descansos activos escolares y en la mejora del bienestar físico y emocional de esta institución o donde se quiera implementar, esto dando respuesta a la pregunta orientadora de este PCP. Ya en relación con los análisis y resultados obtenidos en el ámbito cuantitativo, se logra rescatar que en su totalidad, cada participante tenía acceso a internet, lo que facilito la viabilidad del *MOOC* como un método de aprendizaje pedagógico, además, la intervención de cada uno en la plataforma, así como el alcance de los contenidos audiovisuales (especialmente en el canal de *YouTube*), se obtiene resultados muy positivos frente a las tecnologías digitales, ya que muestran que dándoles un buen uso pueden generar un impacto de aprendizaje positivo en la comunidad educativa. En general, las alternativas virtuales son una buena herramienta para la generación actual, reiterando nuevamente que, dándole un buen uso y con una finalidad positiva, se pueden aportar hábitos saludables en la vida cotidiana de cada uno de los participantes en esta aula virtual.

En relación con el ser humano a formar propuesto, que se entiende como un sujeto activo y consciente de su cuerpo, sensible a su entorno y comprometido con el autocuidado y la salud colectiva, se puede rescatar que si cumple de una manera parcial pero muy significativa. Teniendo en cuenta los análisis y resultados que se adquirieron, específicamente desde el análisis cualitativo, se evidencia que los estudiantes reconocen la importancia del movimiento y la implantación de los hábitos saludables en su vida cotidiana, manifestando mejoras en su atención, disposición y posición corporal con una vista hacia el aprendizaje. Sin embargo, a pesar de que se logra un avance significativo en la toma de conciencia y la familiarización inicial

hacia los hábitos saludables, el alcance de este proyecto no da pie a consolidar en su totalidad este ideal de ser humano en corto plazo, ya que para la formación de sujetos comprometidos con el autocuidado se requiere un proceso mucho más largo y continuo. Por lo tanto, el *MOOC* y los métodos que se utilizaron para implementarlo, pueden ser un inicio sólido frente al aporte de la construcción de este ser humano que se propuso para este proyecto curricular particular.

Según el análisis cualitativo, se rescatan varias opiniones importantes. El primer aspecto a mencionar es que pese a la dificultad que cada participante tuvo para el ingreso a la plataforma por primera vez, cada uno de ellos logró adaptarse bastante rápido, lo cual da muestra a como estas últimas generaciones donde la tecnología ha estado presente, pueden tener un nivel bastante amplio de apropiación frente a estos temas. Como segundo aspecto, cada contenido planteado en el *MOOC* fueron bien vistos, ya que para la mayoría de los entrevistados todos estos cumplieron con los objetivos y generan un ambiente de aprendizaje significativo, aunque es importante resaltar que se comparte la necesidad de mejorar algunos de estos contenidos u/o actividades para mejorar la comprensión que se tiene frente a cada uno de los temas que se abordan en la plataforma. Por último y no menos importante, la plataforma fue recibida de una manera bastante amigable, dinámica y dándoles algo de impresión a cada participante por un método de aprendizaje con el cual no estaban tan familiarizados, generando creatividad, interés y juego.

Con base a lo mencionado anteriormente, teniendo en cuenta el propósito de formación y la visión de la perspectiva educativa, la implementación de esta aula virtual tipo *MOOC* permitió promover dichas estrategias didácticas enfocadas al movimiento, el bienestar integral y la higiene corporal en la población tratada, de esta manera alcanzando que los estudiantes entiendan la importancia de tener buenos hábitos saludables y como esto puede llegar a mejorar su rendimiento académico y social. Incluso se evidenció que en ciertos docentes se generó esa

reflexión de si puede llegar a ser bueno incorporar estos descansos activos en sus prácticas educativas.

Este proyecto curricular particular, potencia la importancia de entender que el aprendizaje es un proceso integral y que se articula a lo cognitivo, lo físico y lo socioemocional. Según lo anterior, el uso de esta plataforma con base a los descansos activos da una respuesta a un enfoque que se centra en el estudiante, el cual genera una promoción de autonomía y participación, incluso se logra evidenciar con los principios que nos brinda la pedagogía activa, el aprendizaje social y el enfoque humanista, en donde el alumno es el eje central de su propio proceso de formación.

Como proyección, se tiene en cuenta la necesidad de seguir mejorando el diseño de esta aula virtual, adicionando mejores contenidos y ampliando la propuesta a mas grados en el contexto escolar. De esta manera se plantea el objetivo de en un posible futuro institucionalizar los descansos activos como un elemento básico en la cultura escolar. En síntesis, este PCP da un gran aporte a la educación física desde una estrategia innovadora, accesible y que se integra a la tecnología, juntando esto con el movimiento y la pedagogía contribuyendo en el bienestar integral de los estudiantes, resaltando la función del docente como un mediador de estas experiencias que pueden llegar a potenciar el aprendizaje.

Referencias

- Bandura, A. ((1977)). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Bronfenbrenner, U. (2015). *La Teoría Ecológica de Urie Bronfenbrenner*. Retrieved from Psicología y mente: <https://psicologiaymente.com/desarrollo/teoria-ecologica-bronfenbrenner>
- Carrillo Torres, J. A., & Pajarito Caicedo, M. E. (2018). *Evaluación de la estrategia de pausa activa en el ministerio de agricultura y desarrollo rural año 2018*. Bogota: UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS.
- Castro Afanador, A. P., & Osorio Rivera , R. S. (2017). *Implementación de pausas activas físicas y mentales como estrategia lúdica, para trabajar la*. Bogota: Fundación Universitaria los Libertadores.
- Colegio Ramón de Zubiría I.E.D. (2024). *Ramon de zubiria, quienes somos*. Retrieved from <https://ramonpagina.plataformaescolar.com.co/somos.php>
- Commons, C. (2024). *About the licenses – Attribution–NonCommercial 4.0 International*.
- Contreras Jordan, O., Leon, M. P., Infantes Paniagua, A., & Prieto Ayuso, A. (2020). *efectos de los descansos activos en la atencion y concentracion de los alumnos de Educacion primaria*. La Mancha, España: Universidad de Zaragoza.
- Delgado Noguera, M. A. (1996). *La educación física: Bases para una intervención educativa*. Granada, España: Inde.
- Demeny, G. (1902). *Les bases scientifiques de l'éducation physique*. Francia: University of California Libraries.
- Dick, W., Carey, L., & Carey, J. O. (1996). *The Systematic design of instruction*. New Yersey: Harper Collins Collage Publishers.
- Fierro Bardají, A. (2000). *El cuidado de si mismo y la personalidad sana*. Madrid,España: Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatria.
- Fromm, E. (1956). *El arte de amar*. Mexico: Fondo De La Cultura Económica.
- Gómez Buendía, H. (1998). *Educación: la agenda del siglo XXI*. PNUD-Tercer Mundo Editores.
- Gutiérrez Cifuentes, R. (2023). *Diseño de un MOOC para el área de bienestar institucional de la Fundación Universitaria Konrad Lorenz Bogotá-Colombia que posibilite la participación y la formacion integral de la comunidad universitaria en actividades deportivas, culturales y recreativas*. Bogota: Universidad Cooperativa de Colombia.
- Junta de Castilla y León. (2018). *Salus castilla y leon*. Retrieved from <https://www.saludcastillayleon.es/es/saludjoven/actividad-fisica>
- Le Breton, D. (2002). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Manrique, S. M. (2019). *Los descansos activos creativos en educación infantil*. Valladolid: Universidad de Valladolid .

- Marauri Martínez de Rituerto, P. M. (2013). *FIGURA DE LOS FACILITADORES EN LOS CURSOS ONLINE MASIVOS Y ABIERTOS*. Gipuzkoako : RIED. Revista Iberoamericana de Educación a distancia.
- McKenzie, R. (2002). *Cuida tu espalda*. New Zelanda : Spinal Publications.
- mente, P. y. (2015, junio 2). *La Teoría Ecológica de Urie Bronfenbrenner*. Retrieved from La Teoría Ecológica de Urie Bronfenbrenner: <https://psicologiyamente.com/desarrollo/teoria-ecologica-bronfenbrenner>
- Mineducacion. (2021). *PLAN NACIONAL DE ORIENTACION NACIONAL*. Colombia: mineducacion para todos.
- Ministerio de Educacion Nacional. (2021). *Recursos educativos digitales, usos y ventajas*. Colombia.
- Montessori, M. (1912). *The Montessori method: Scientific pedagogy as applied tod child education in "the childrens houses"*. New York: Frederick A. Stokes Company.
- Mosquera Escarpeta, E., & Bueno Salazar , H. A. (2016). *Ambientes Lúdicos en los Descansos Escolares de la Institución Educativa Combia*. Pereira: Fundación Universitaria los Libertadores.
- Organización mundial de la salud , Rodríguez, M., & Espinosa, D. (2021). *Impacto del bienestar estudiantil en el rendimiento académico* . Cuba: Revista Universidad y sociedad.
- Organizacion mundial de la salud, & Organizacion Panamericana de la salud. (n.d.). *OPS*. Retrieved from Determinantes sociales de la salud: <https://www.paho.org/es/temas/determinantes-sociales-salud>
- Pinzón Garzón, M. A. (2023). *LA EDUCACIÓN FÍSICA A TRAVÉS DE LAS PAUSAS ACTIVAS, una estrategia para reducir el sedentarismo laboral*. Bogota: Repositorio Universidad Pedadodica Nacional.
- Quizhpi Quinde, C., & Pérez Portelles, R. (2023). *Impacto de las pausas activas en el rendimiento academico y el bienestar de los estudiantes en la educacion basica*. Azuay,Ecuador: Revista Ciencias De La Educacion y El Deporte.
- Ratey, J. (2008). *La nueva y revolucionaria ciencia del ejercicio y el cerebro*. Cambridge,Massachusetts: Little Brown and Company.
- Reiser, R., & Dempsey, R. V. (2018). *Trends and issues in Instructional design and Technology*. Pearson.
- Rogers, C. (1969). *Freedom to learn*. Columbus, Ohio: Charles E Merrill Publishing Company.
- Sen, A. (1999). *Desarrollo y libertad*. Madrid: laneta editorial.
- Siemens, G. (2013). *Open Educational Resourses: Innovation, Research and Practice*. Vancouver: Commonwealth of Learning.
- Stenhouse, L. (1975). *Investigación y desarrollo del currículum*. Madrid, España: Ediciones Morata.
- Williams, P. (2000). *Fundamentos del diseño técnico-pedagógico en e-learning*. Claremore, Oklahoma: Universitat Oberta de Catalunya.

ANEXOS

Anexo 1

Las preguntas de la encuesta se aplican a cada estudiante y cada dato es diligenciado en un archivo Excel.

Encuesta: Variables sociodemográficas.

Variable	Definición	Posibles valores
Tipo de documento	Da a conocer el tipo de documento de identidad.	Tarjeta de identidad =7 Cédula de ciudadanía=3 Extranjeros=0 Pasaporte=0
Estrato Socioeconómico	Da a conocer en qué clasificación se encuentra el lugar de en el que habitan.	Estrato 1= 8 Estrato 2= 1 Estrato 3= 1 Estrato 4= 0 Estrato 5= 0 Estrato 6= 0
Edad	Da a conocer los años que tiene desde que nació.	Mayor de 18 años=3 Menor de 18 años=7 25 a 35 años= 2 35 a 45 años= 1 Mayor de 45 años= 0
Género	Da a conocer la construcción social, cultural, psicológica, comportamientos y atributos que una sociedad considera y asigna a las personas según su identidad o expresión de género.	Hombre=3 Mujer=7 Otro=0
Posibilidad De Conexión A Internet	Da a conocer la posibilidad de tener acceso a una red de internet ya sea en el hogar, institución o espacios públicos.	Si=10 No=0

Anexo 2

A continuación, se da a conocer el paso a paso de la entrevista semiestructura realizada a los participantes del aula virtual tipo *MOOC* realizada para la institución educativa Ramon de Zubiria.

Cordial saludo, nuestros nombres son Sebastian Aguilar, Fabian Ibáñez y Michael Pulido, estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional. Esta entrevista se realiza con el fin de conocer su opinión frente al aula virtual sobre los descansos activos escolares.

Esta entrevista tendrá 4 categorías a tener en cuenta. Una de ellas es sobre el ingreso al aula virtual, otra sobre los contenidos implementados, otra sobre la plataforma y por último sobre el tema central de esta aula virtual que son los descansos activos.

A continuación, realizaremos las preguntas de la primera categoría ya mencionada anteriormente.

- ¿Qué tal fue tu experiencia cuando ingresaste al aula virtual?

Entrevistada #1 respondió: “Bien profe, al principio se me dificulto un poquito ingresar ya que no me llegaba el correo de confirmación, pero de resto estuvo bien.”

Entrevistada #2 respondió: “Bien profe, cuando me cree el usuario no supe bien como entrar, ya cuando usted me ayudo pues logre entrar sin problemas.”

Entrevistado #3 respondió: “Fue buena profe, aunque casi no me deja ingresar porque me salía que la clave era incorrecta hasta que revise bien el correo y la estaba colocando mal.”

Entrevistada #4 respondió: “Mi experiencia fue agradable, aunque me di cuenta que para algunos estudiantes a los cuales les compartiste el aula resulto un poquito confuso al inicio. La plataforma es bastante funcional.”

Entrevistado #5 respondió: “Un poco de curiosidad, no se... pensé que nos iban a dejar una tarea entonces tenía pereza, pero ya después entre y esta chévere la página”

Entrevistado #6 respondió: “Fue una buena experiencia, la página funciona bien y es intuitiva, me gustan los colores llamativos que tiene desde que se ingresa”

Entrevistada #7 respondió: “No me gusto al inicio porque no entendía que era lo que tenía que hacer y tampoco me sabia mi correo entonces me demore mucho entrando, pero ya cuando logre meter el correo ya todo se volvió fácil”

Entrevistada #8 respondió: “Profes pues la verdad me enredé al entrar, pero cuando ya les pregunté a ustedes pues medio entendí.”

Entrevistada #9 respondió: “Me fue bien profes, el ingreso fue fácil como entrar a una aplicación de las de siempre, es poner usuario contraseña y ya”

Entrevistada #10 respondió: “bien, me gusto, puede que para algunos haya sido complicado, pero es cuestión de confirmar correo y ya, no se me hizo tan complicado.”

- ¿Qué tan sencillo o complicado te pareció el paso a paso para ingresar a la plataforma?

Entrevistada #1 respondió: “Profe pues fue sencillo, siguiendo el paso a paso fue fácil de entender, lo cansón fue buscar el correo de confirmación que no me llegaba.”

Entrevistada #2 respondió: “Fácil profe el paso a paso estaba fácil de entender.”

Entrevistado #3 respondió: “Fue sencillo profe, estaba fácil el paso a paso.”

Entrevistada #4 Respondió: “Básicamente el paso a paso es bastante claro, es sencillo y entendible para los niños. Me gusto la creatividad y la sencillez con la que lo hicieron.”

Entrevistado #5 respondió: “Fue fácil para mí, también porque ustedes los profes nos explicaban si había alguna duda entonces por eso fue muy fácil entrar”

Entrevistado #6 respondió: “Super fácil, la aplicación va pidiendo lo que necesita y además el instructivo que ustedes facilitaron al grupo ayuda bastante con el paso a paso”

Entrevistada #7 respondió: “Fue difícil porque no me cogía el internet y después no me llegaba el correo de confirmación

Entrevistada #8 respondió: “Profe pues la verdad complicada porque no entendía bien como era el proceso, pero con el paso a paso entendí más o menos.”

Entrevistada #9 respondió: “Fue fácil, ustedes nos ayudaron a ingresar”

Entrevistada #10 respondió: “El paso a paso fue muy claro la verdad, sencillo y directo, simplemente ingresar al link, introducir correo y confirmar, es todo.”

- ¿Te diste cuenta de algún aspecto a mejorar para el ingreso al aula virtual?

Entrevistada #1 respondió: “Si profe esa página es lenta a veces, pero esta bonita.”

Entrevistada #2 Respondió: “No profe pues a mí me fue bien con la página, entonces no sé, está bien. O puede ser que el ingreso sea más fácil, sin correo de confirmación y eso.”

Entrevistado #3 respondió: “Si que se pueda entrar más fácil, sin poner tantas cosas ni datos.”

Entrevistada #4 respondió: “Mira que sí, será bueno si de alguna manera puedan reducir los pasos de acceso, si no pues incluir algún tutorial de cuando uno ya este dentro del aula, eso facilitaría bastante la navegación de las personas que ingresen, pienso yo.

Entrevistado #5 respondió: “Me gustaría que no toque confirmar correo electrónico porque es poner usuario y contraseña 2 veces y uno se demora arto en ese proceso, de resto está bien”

Entrevistado #6 respondió: “Me parece que está bien, pide unos datos obligatorios básicos y otros opcionales lo cual ayuda a agilizar el proceso de registro, adicional la cuenta es segura porque pide verificación de correo y demás, se le ve el trabajo”

Entrevistada #7 respondió: “Me gustaría que no pida nada para entrar, solo abrir el enlace y ya, que salga la información ahí”

Entrevistada #8 respondió: “No cambiaria nada, todas las páginas piden un registro entonces es lo normal profe”

Entrevistada #9 respondió: “Me gustaría que en la parte de inicio saliera una foto nuestra o algo de educación física”

Entrevistada #10 respondió: “Se podría mejorar el tema de confirmación de correo ya que algunos chicos utilizaron el correo institucional y no les llegaba el código, por ese lado se podría optimizar más la entrada sin pedir código”

A continuación, realizaremos las preguntas de la segunda categoría ya mencionada.

- ¿Crees que los contenidos del aula virtual dieron respuesta a los objetivos propuestos?

Entrevistada #1 respondió: “Si profe, las imágenes y lo que estaba me ayudaron a entender mejor sobre el tema.”

Entrevistada #2 Respondieron: “Si, los temas y las imágenes las entendí, las pruebas que estaban también estaba chéveres y fáciles profe, ponga algo más difícil.”

Entrevistado #3 respondió: “Si profe, estaban bien, por lo que los ejercicios y las imágenes eran fáciles de entender, me gustó.”

Entrevistada #4 respondió: “Un punto clave que veo es que los contenidos como tal cumplen con lo que ustedes buscan, los objetivos, y cada prueba cumple con lo esperado, nuevamente resalto la creatividad que manejan, sin embargo, les recomiendo fortalecer un poquito las actividades para los estudiantes, para que ellos entiendan mucho mejor el porqué de lo que realizaron.”

Entrevistado #5: “Si profe pues ustedes siempre desde que llegaron nos han dicho de los hábitos saludables y de las cosas por mejorar entonces la página que hicieron suena igual, ya uno puede de pronto entender más cosas o aprender algo nuevo de la educación física y de su importancia en nosotros”

Entrevistado #6 respondió: “Completamente si se cumple el objetivo y es, primero que los niños entiendan o al menos lean sobre la importancia que tiene la actividad física y segundo me parece que dejan un muy buen trabajo a futuro en el colegio y una buena reflexión para nosotros los docentes de otras asignaturas ya que a veces no le damos importancia a ese cuerpo de los niños y negamos descansos o momentos de ocio”

Entrevistada #7 respondió: “No se cuales eran los objetivos, creo que ese día no vine o no puse atención, pero me gusto la página”

Entrevistada #8 respondió: “Si, es bonita y se entiende lo que hay”

Entrevistada #9 respondió: “Pues aprendimos que hay que hacer mas deporte para no enfermarnos o tener joroba”

Entrevistada #10 respondió: “Si se cumple con los objetivos, primero desde la divulgación de la pagina y segundo la promoción de los descansos activos en el salón para generar mejoras de habito”

- ¿Consideras que los contenidos te fueron útiles e interesantes o no?

Justifica tu respuesta.

Entrevistada #1 respondió: “Claro profe, si es que ahora ya me siento bien cuando voy a estar en clase, ya le pongo cuidado a la forma en la que me acomodo porque

el tema de la espalda también me dejó inquieta, me estaba sentando muy mal y me dolía el cuello, pero ya estoy mejor gracias a ustedes.”

Entrevistada #2 respondió: “Muy útiles, nosotros no estábamos acostumbrados a este tipo de cosas virtuales en la clase de educación física con el profe German, el si nos molesta y nos dice que nos sentemos bien pero no sabíamos el porqué, yo pensaba que era solo por molestar, pero ya con lo que los profes nos enseñaron en todo el año, uno entiende que si es importante y no es por molestar sino por evitarnos problemas y que nos sintamos bien en la casa y colegio.”

Entrevistado #3 respondió: Si, todo me gustó, la página tiene muchos datos interesantes, aunque lo mejor de todo fueron las clases ya que los teníamos a ustedes para cuando teníamos preguntas o nos enseñaban jugando.”

Entrevistada #4 respondió: “Claro que sí, toda la información que usaron en clase fue pertinente y útil, su contenido web de la misma forma, los niños están en una edad donde es obligatorio que vean este tipo de cosas, los maestros de las otras clases no se percatan en eso, por eso le agradezco a ustedes y a la clase de educación física por lo que nos brindaron.”

Entrevistado #5 respondió: “Yo quiero decir que no sabíamos nada cuando ustedes llegaron y la verdad no queríamos tener clase porque nos daba pereza, pero ya ahorita todos queremos que llegue el miércoles para jugar y ver que nos tienen, aprendimos mucho en clase y su página profes de ahí me gustan los videos que tienen.”

Entrevistado #6 respondió: “Es de vital importancia y de gran impacto lo que ustedes hicieron en tan corto tiempo con los niños, ellos están muy agradecidos

con ustedes y nosotros desde clases diferentes a veces nos encontramos con que los niños están haciendo los famosos descansos activos de los profes de educación física o piden un tiempo para hacerlo al iniciar o finalizar nuestra clase, también se sientan mejor o se dicen unos a los otros que cuiden la postura o le van a contar a los profes, ellos ahorita le buscan el juego y la risa a todo, pero a futuro esos hábitos los van a entender mejor y su calidad de vida estará muy beneficiada.”

Entrevistada #7 respondió: “Si, me pareció muy importante porque gracias a ustedes aprendimos que no es bueno estar todo el tiempo sentado, son varias horas de clase y algunos salen a descanso también a sentarse, ahora con los descansos activos a veces nos reunimos y hacemos alguno que nos haga reír y me siento más activo cuando entro a la otra clase o cuando salgo a mi casa.”

Entrevistada #8 respondió: “Me gusto la página web porque subieron varias actividades de las que hicimos en clase, aprendí a divertirme sin cansarme mucho porque no me gusta correr ni nada de eso de la educación física.”

Entrevistada #9 respondió: “Si es todo útil ya que son cosas relacionadas con la salud y con que me sienta bien desde mi cuerpo”

Entrevistado #10 respondió: “Todo muy bonito y correcto, los niños se divirtieron y aprendieron, ese es el éxito que habla por su carrera y su plan de grado.”

- ¿Consideras que es necesario alguna mejora en los contenidos para hacerlos mucho más claros?

Entrevistada #1 respondió: “Todo lo entendí bien, pero ojalá hubieran metido más videos profe, eso sí menos texto para que sea más divertido.”

Entrevistada #2 respondió: “Creo que todo es fácil de aprender, aunque sería bueno que explicaran algunas cosas más despacio.”

Entrevistado #3 respondió: “Me gusto, pero a veces ustedes dicen palabras muy difíciles que no entiendo en la página, pero si aprendí varias cosas.”

Entrevistada #4 respondió: “Para nosotros los adultos no, para los niños de pronto más colores, más fotos, no sé si se puedan incluir fotos de ellos de pronto, en las descripciones se podría poner imágenes de por medio y no texto tan largo porque ellos se distraen”

Entrevistado #5 respondió: “Debieron meter más imágenes profe, a veces sentía que estaba leyendo como no sé, un periódico o una guía.”

Entrevistado #6 respondió: “El contenido del *MOOC* es claro y pertinente, sin embargo, yo le añadiría más fotos puede ser de ellos o imágenes referentes a lo que quieren explicar, más cosas audiovisuales, colores... No sé si la página lo permita, pero cosas así que llamen más la atención del niño.”

Entrevistada #7 respondió: “Todo estuvo bien, pero me gustaría que hubiera más juego en los descansos activos y en la clase, las 2 horas si se puede”

Entrevistada #8 respondió: “Que repitan más las instrucciones antes de los juegos o las clases, y más videos en la página.”

Entrevistada #9 “Algunas actividades echas en clase eran difíciles, aunque ustedes daban arto tiempo para que practicáramos entonces no, no cambiaría nada.”

Entrevistado #10 respondió: “Les sugiero simplificar algunos temas o métodos que utilizaron en su página, ustedes saben que en algunos de los salones hay diferencias de edad muy grandes entonces puede que el niño de 15 o 16 años que

ha repetido varias veces el mismo grado entienda, pero el que tiene 12 que va niveladito no, solo les puedo decir eso, de resto es muy lindo lo que hicieron por los niños.

A continuación, realizaremos las preguntas de la tercera categoría ya mencionada.

- ¿Qué tan fácil te pareció utilizar la plataforma?

Entrevistada #1 respondió: “Fácil, más en computador que en el celular, ahí se demora mucho en cargar todo o a veces no abre.”

Entrevistada #2 respondió: “Elegante profes, la página bien echa, ahí resolví todo lo que dejaron, no tuve problemas ni cosas raras.”

Entrevistado #3 respondió: “Fue fácil, de pronto un poco difícil organizar las diapositivas porque todas se me descargaron al tiempo y no sabía cuál era la primera”

Entrevistada #4 respondió: “: La primera página que tuvieron era más complicada, sin mencionar el problema que tuvimos cuando me quise registrar que no me llegaba el correo a ningún lado, menos mal en la segunda página ya me podía registrar sin necesidad de confirmar correo entonces muy bien ese cambio, muy fácil y sencilla la navegación.”

Entrevistado #5 respondió: “Si, el uso fácil, el registro fue lo único que no pude hacer sola y me toco hasta tener clase y preguntarles de nuevo.”

Entrevistado #6 respondió: “Es sencillo por supuesto que sí, estamos en una era digital donde los niños nacen ya sabiendo coger un teléfono, entender la página no es ningún problema.”

Entrevistada #7 respondió: “Muy sencillo profes es como una página normal, usted le da clic a las cosas que quiere ver y ya.”

Entrevistada #8 respondió: “Fue difícil al inicio porque es una cosa rara o como yo no conozco esa página ni la había abierto antes quede fue perdido, ya después uno le coge ritmo y bien.”

Entrevistada #9 respondió: “Si, es fácil meterse y hacer las actividades, las guías quedaron coloridas y lindas entonces también están bien, los videos son en *YouTube* entonces fue fácil también.”

Entrevistada #10 respondió: “Me parece a mí que fue fácil, sin embargo, le daría más orden a los recursos gráficos que hicieron.”

- ¿Consideras que la navegación en la plataforma es sencilla?

Entrevistada #1 respondió: “Si, en sencillo entrar y buscar la información, no me perdí.

Entrevistada #2 respondió: “Me pareció sencilla profes porque todos los botones son claros y dicen que voy a encontrar allá.”

Entrevistado #3 respondió: “Al inicio me confundía para entrar un poquito, pero ya después de pronto de la tercera entrada todo fue más sencillo.”

Entrevistada #4 respondió: “La página es sencilla de usar, aunque se podría mejorar algunos apartados.”

Entrevistado #5 respondió: “Si, es fácil porque es solo darle clic o espichar con el dedo y ya ahí sale la información o las actividades.”

Entrevistado #6 respondió: “La navegación y la interfaz de la página es intuitiva y facilita mucho la información y los contenidos que ustedes quieren transmitir a los niños.”

Entrevistada #7 respondió: “Me pareció bonito ya que no me salieron cosas que no entendiera y si me salían juegos o videos para hacer en la casa, acá en el colegio no los hago porque me da pena.”

Entrevistada #8 respondió: “Creo que es sencilla, pero me gustaría más colores o iconos con imágenes, ¿Saben que me gusto arto? El león que tienen apenas sale el curso o los videos, ese león es muy bonito me gustaría verlo en toda la página.”

Entrevistada #9 respondió: “Si, pude usarla sola sin ayudas de profes ni de mis papas.”

Entrevistada #10 respondió: “La página es ordenada, sencilla y clara, lo que facilita el uso mío como docente y el de mis niños estudiantes.”

- ¿Consideras que es necesario alguna mejora en los contenidos para hacerlos mucho más claros?

Entrevistada #1 respondió: “No profes, pues para mi todo está bien, les quedo chévere su página.”

Entrevistada #2 respondió: “Le podrían meter más juegos, o un chat donde podamos molestar con la banda, o bueno no molestar, pero si hablar de cosas de la página.”

Entrevistado #3 respondió: “Me gustaría que la página tuviera más colores y más muñecos.”

Entrevistada #4 respondió: “De pronto que haya un video tutorial como las actividades para ingresar a la página y que explique cómo funciona cada botón.”

Entrevistado #5: “Yo digo que nada, a mí me gusto, así como esta.”

Entrevistado #6 respondió: “Ser más breves en los textos de la página, los niños de sexto se aburren con un texto largo, traten de ser más concretos o pongan más colores o imágenes que capten la atención.”

Entrevistada #7 respondió: “Deberían agregar más gente de otros salones o que podamos hablar con ellos para ver como hacen los juegos.”

Entrevistada #8 respondió: “En las imágenes de los módulos o los niveles hay algunas palabras que no entiendo como Ergonomía, igual yo busque en Google que era, pero si hay cosas que jamás en mi vida había escuchado y quede como perdido.”

Entrevistada #9 respondió: “Me parece mejor si los demás profesores nos dejaran hacer descansos activos en sus clases, o revisar la página, pero a veces no dejan, deberían decirles ustedes que nos dejen siempre.”

Entrevistada #10 respondió: Ustedes trajeron algo muy novedoso y es el tema de las pausas activas en el colegio, eso nunca se había visto ni pensado al menos creo que acá en Colombia, es algo que parece simple pero no está en ningún colegio, tienen que expresar esa idea lo más posible, solo puedo decirles eso, que siempre mejoren su producto pensando en los niños del país.

A continuación, realizaremos las preguntas de la tercera categoría ya mencionada.

- ¿Qué tan fácil te pareció utilizar la plataforma?

Entrevistada #1 respondió: “Profe me parecieron chéveres los videos y las actividades prácticas porque aprendí rápido cómo hacer los ejercicios.”

Entrevistada #2 respondió: “Profe pues creo que las pruebas y actividades hicieron que fuera más divertido hacer los ejercicios en clase.”

Entrevistado #3 respondió: “Pues profe las imágenes y videos me ayudaron porque yo aprendo más mirando y así entendí mejor.”

Entrevistada #4 respondió: “En si la herramienta es la página que crearon, ella es la que facilita el aprendizaje en general.”

Entrevistado #5 respondió: “Profe fue re bacano que se pudiera hacer desde el celular porque fue mucho más fácil de aprenderme los ejercicios.”

Entrevistado #6 respondió: “Todos los recursos audiovisuales que utilizaron, esa es la herramienta que facilita el aprendizaje.”

Entrevistada #7 respondió: “Profe que estuviera por partes me pareció bacano para saber qué hacer primero, aunque a veces me confundía.”

Entrevistada #8 respondió: “Yo creo que las pruebas y actividades hicieron que fuera más divertido hacer los ejercicios en clase”

Entrevistada #9 respondió: #Con las explicaciones paso a paso que nos dieron siento que ayudaron resto porque no sabía hacer mucho de los ejercicios.”

Entrevistada #10 respondió: “Todo, desde las planeaciones, la página, las diapositivas, infografías y videos que tienen nos ayudaron a aprender y a relacionarnos con la cultura saludable.”

- ¿Consideras que la navegación en la plataforma es sencilla?

Entrevistada #1 respondió: “Si, es sencillo.”

Entrevistada #2 respondió: “Profes es fácil ustedes saben que a mi nada me queda difícil, yo soy de los buenos.”

Entrevistado #3 respondió: “Al principio difícil, después también... Mentiras profes ya después uno entiende cómo funciona.”

Entrevistada #4 respondió: “Cuando llegaron no entendía muy bien la página, me costó arto desde el registro hasta las actividades, pero por eso yo les pregunté tanto, ya cuando me explicaron pude empezar a hacer trabajo autónomo yo sola y aprendí a usarla, ahora digo que es fácil.”

Entrevistado #5 respondió: “Facilito profes, pongan cosas más difíciles.”

Entrevistado #6 respondió: “Es sencillo a mi parecer, pues estamos acostumbrados a estar en páginas, eso sí en celular me parece que la página se vuelve un poquito más compleja, adicional de que toca descargar todos los materiales y llena la memoria.”

Entrevistada #7 respondió: “Navegar dentro sí, pero registrarse no, casi no puedo.”

Entrevistada #8 respondió: “Fue sencillo y sin problemas para nosotros.”

Entrevistada #9 respondió: “Fue fácil siempre, lo más fácil fue YouTube porque podía poner los videos desde el televisor y era más fácil entrar.”

Entrevistada #10 respondió: “Sencillo, es amigable con el usuario y eso facilita todo.”

- ¿Qué características de la plataforma consideras que facilitaron tu aprendizaje?

Entrevistada #1 respondió: “Profe me parecieron chéveres los videos y las actividades prácticas porque aprendí rápido cómo hacer los ejercicios.”

Entrevistada #2 respondió: “Pues creo que las pruebas y actividades hicieron que fuera más divertido hacer los ejercicios en clase.”

Entrevistado #3 respondió: “Las imágenes y videos me ayudaron, me motivaron y así entendí mejor.”

Entrevistado #4 respondió: “No sé, la interfaz del usuario me pareció cómoda y todo muy organizado, desde los módulos hasta los videos, todo eso ayuda.”

Entrevistado #5 respondió: “Profe fue re bacano que se pudiera hacer desde el celular porque fue mucho más fácil de aprenderme los ejercicios.”

Entrevistada #6 respondió: “Profes les confieso que al principio se me dificultaba hacer los ejercicios, pero me ayudo poder repetir los videos cuando no entendía y así practicar más veces hasta en mi casa porque los niños lo desafían a uno de que ellos si pueden y uno no, entonces eso me motiva a estar a la par con ellos.”

Entrevistada #7 respondió: “Que estuviera por partes me pareció bueno para saber qué hacer primero, aunque a veces me confundía.”

Entrevistada #8 respondió: “Profes pues creo que la clase fue siempre muy divertida por tantas actividades y juegos.”

Entrevistada #9 respondió: “Con las explicaciones paso a paso que nos dieron siento que ayudaron resto porque no sabía hacer mucho de los ejercicios.”

Entrevistada #10 respondió: “A veces no se si es solo a mí, pero la plataforma cargaba lento y eso me estresaba, entiendo que puede ser mi internet, pero me parece que si eso fuera más ágil sería mejor.”

A continuación, realizaremos las preguntas de la cuarta y última categoría ya mencionada.

- ¿Qué tan clara fue la información que se presenta en la plataforma sobre los descansos activos?

Entrevistada #1 respondió: “Profe fue clara porque explicaba el tiempo y los pasos de cada ejercicio para no equivocarme.”

Entrevistada #2 respondió: “Pues los videos me ayudaron arto a entender los movimientos y lo que toca hacer.”

Entrevistado #3 respondió: “Profe me pareció clara porque primero explicaba la teoría y luego la práctica.”

Entrevistada #4 respondió: “Profe algunas instrucciones no eran tan claras y tuve que preguntar a mis compañeros docentes, para poder hacerlos bien.”

Entrevistado #5 respondió: “La verdad me pareció fácil entender porque decían que hacer en cada ejercicio.”

Entrevistado #6 respondió: “Todo fue claro para mí como docente, para los niños yo creería que también, igual siempre que había preguntas ustedes respondían lo cual ayuda bastante a entender mejor.”

Entrevistada #7 respondió: “Profe me pareció chévere por que explicaba para qué sirve cada actividad.”

Entrevistada #8 respondió: “Por las instrucciones escritas, me ayudaron arto y los videos eran super bacanos.”

Entrevistada #9 respondió: “Profes me pareció chévere en general, aunque algunos ejercicios iban muy rápido y no alcanzaba a hacerlos.”

Entrevistada #10 respondió: “A veces era mucha información y al menos yo no estoy tan acostumbrada o al corriente de esas cosas de internet entonces al inicio fue complejo, pero ya después se entiende bien.”

- ¿Crees que los descansos activos son importantes en el entorno escolar?

Justifica tu respuesta.

Entrevistada #1 respondió: “Sí profe, porque me despiertan el cuerpo y ayudan a estar más pendiente en clase.”

Entrevistada #2 respondió: “Claro que yes, pues me sirven para mejorar la concentración después de estar toda la clase sentado aburrido.”

Entrevistado #3 respondió: “Me ayudan a evitar dolores por estar mucho tiempo en la misma posición entonces si sirven.”

Entrevistada #4 respondió: “Pues nos ayudan o más bien ayudan a los niños porque yo ya pasé por ahí, a prevenir desde jóvenes que nos salga joroba más adelante, algunos hubiéramos querido tener esas clases de educación física cuando éramos pequeños.”

Entrevistado #5 respondió: “Profe pues sirven para compartir más con los compañeros y ayudarlos a hacer bien los ejercicios.”

Entrevistado #6 respondió: “Claro que sí, y desde niños es que deben manejar este tema para que se cuiden a futuro.”

Entrevistada #7 respondió: “Profe pues a veces siento que hay actividades que sí y otras que no, porque hay unas que aburren o son de estiramiento y relajación y me da sueño.”

Entrevistada #8 respondió: “Profe claro, después de moverse uno vuelve con más energía, como más despierto.”

Entrevistada #9: “La mayoría de las veces sí, pero no siempre porque algunos compañeros no se lo toman en serio y se vuelve desorden.”

Entrevistada #10 respondió: “Son fundamentales ya que promueven hábitos saludables, prevención de malas posturas y dinamismo en clase, también sirven para bajar el estrés cuando hay muchas tareas o actividades.”

- ¿Qué tipo de ejercicios o actividades te gustaría que se implementara en la plataforma sobre los descansos activos?

Entrevistada #1 respondió: “Profe me parece chévere que hagan actividades que no obliguen a pasar al frente porque a veces da pena y todos se empiezan a reír.”

Entrevistada #2 respondió: “Tal vez profe ejercicios con baile, eso que nos habían hablado para la gente que no ve, para que sea más divertido o al menos aprender algo nuevo.”

Entrevistado #3 respondió: “Me parecería mejores juegos de reacción rápida, como tocar algo cuando ustedes nos digan una palabra.”

Entrevistada #4 respondió: “Como pudieron ver la comunidad y los niños en si son muy competitivos, de pronto pueden incluir retos semanales o rankings de participación, motivarlos con un premio para que participen más.”

Entrevistado #5 respondió: “Que los ejercicios no sean muy difíciles porque algunos no podemos seguir el ritmo.”

Entrevistado #6 respondió: “Yo les diría que incluyan más videos y más actividades creativas para que no se agote el inventario.”

Entrevistada #7 respondió: “Profe es que me da pereza levantarme a veces de la silla, de pronto ejercicios fáciles que se puedan hacer sentados.”

Entrevistada #8 respondió: “Uff profe sería re bacano ejercicios de respiración para cuando estemos nerviosos antes de una evaluación.”

Entrevistada #9 respondió: “Profe que pongamos canciones y hagamos pasos fáciles como en *TikTok*, a mí me gusta bailar y casi no bailamos.”

Entrevistada #10 respondió: “Incluiría más material en la página en general, o iría cambiando la que ya está por otras, por ejemplo, que un tema dure un mes, al otro ya cambié y tengan otro enfoque.”

