

32 - METODOLOGÍA PARA FORTALECER LA DIMENSIÓN SALUD EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA. UNA PERSPECTIVA DESDE ECUADOR

**DR.C FERNANDO EMILIO VALLADARES FUENTE¹,
PH.D. RICAR JACOBO POSSO PACHECO²**

1 Profesor Titular de la Universidad de Pinar del Río, Cuba

2 Docente de la Universidad Central del Ecuador

Correo: fernando.valladares@upr.edu.cu

doi:10.16887/92.a1.32

Abstract:

The objective of this research consists on proposing a didactic methodology to empower the component of health in Physical Education (PE), coming as an answer to the difficulties presented in a study, referring to the existent relationship between the lessons of Physical Education and Health. To verify this situation, it was carried out a diagnosis, based on the application of the scientific observation, survey to students and interview to professors of PE. After analyzing these weaknesses already expressed and studying theoretical methodologically the necessity of strengthening this dialectic unit, it is presented a methodology structured in two phases for working directly in the curriculum. This proposal was applied in La Universidad Central del Ecuador and as a positive impact of this product in the methodological training of the school staff, It is expected to be deepened and spread its outcomes.

Key words: Physical education, health, methodology.

Resumen:

El objetivo de esta investigación consiste en proponer una metodología didáctica para potenciar el rubro salud en la EF, que surge como respuesta a las dificultades presentadas en un estudio referente a la relación existente entre las clases de EF y su componente salud. Para corroborar esta problemática se realiza un diagnóstico, a partir de la aplicación de la observación científica, encuestas a estudiantes y entrevistas a profesores de EF. Después de analizar estas debilidades planteadas y estudiar teórico metodológicamente la necesidad de potenciar esta unidad dialéctica, se presenta una metodología estructurada en dos fases para trabajar directamente en el currículo. Esta propuesta fue aplicada en la Universidad Central del Ecuador y como impacto positivo de este producto en la preparación metodológica del claustro, se espera que se profundicen y se generalicen sus resultados.

Palabras Clave: Educación física, salud, metodología.

Résumé:

L'objectif de cette recherche est de proposer une méthodologie didactique pour promouvoir la santé en EP, qui se pose en réponse aux difficultés présentées dans une étude concernant la relation entre les classes d'EP et sa composante santé. Pour corroborer ce problème, un diagnostic est posé, basé sur l'application d'observations scientifiques, d'enquêtes auprès des

étudiants et d'entretiens avec des enseignants d'EPS. Après avoir analysé ces faiblesses et étudié méthodologiquement la nécessité d'enrichir cette unité dialectique, une méthodologie structurée en deux phases est présentée pour travailler directement sur le curriculum. Cette proposition a été appliquée à l'Université centrale de l'Équateur et en tant qu'impact positif de ce produit dans la préparation méthodologique du cloître, on s'attend à ce que ses résultats soient approfondis et généralisés.

Mots-clés : Éducation physique. Santé, Méthodologie.

Resume:

O objetivo desta pesquisa é propor uma metodologia didática de promoção do santo no PE, que atenda às dificuldades apresentadas em um estudo sobre a relação entre as classes do PE e o santo componente. Para corroborar o problema, é feito um diagnóstico, com base na aplicação de observações científicas, de inquéritos auprès des étudiants et d'entretiens avec des teacher d'EPS. Après avoir analisa os faibles e estuda metodologicamente a necessidade de enriquecimento da unidade dialética, uma estrutura metodológica em duas fases está presente para trabalhar diretamente no currículo. A presente proposta aplica-se à Universidade Central do Équateur e na medida em que o impacto positivo dos produtos na preparação metodológica do claustro, com base no qual os resultados são soient approfondis et généralisés.

Mots clés: Éducation physique. Santé, Metodologia.

Introducción

En el proceso formativo de la personalidad en todos los niveles de enseñanza la Educación Física (EF) juega un papel primordial. El profesor de esta especialidad debe estar preparado para enfrentar los retos que presentan los contenidos de esta temática en el contexto que le corresponda interactuar, el nivel, la edad, y el momento histórico y social en el cual inciden todas sus incidencias educativas.

Según Posso (2018) menciona que los docentes de EF deben conocer los contenidos de la materia para su planificación, ejecución y control, pero además debe diagnosticar en los estudiantes sus necesidades y requerimientos de aprendizaje, es decir debe saber el propósito del aprendizaje de cada uno de los estudiantes para establecer las metodologías de enseñanza a aplicar.

Analizando la importancia de los contenidos curriculares el docente de EF debe abordar los conocimientos y habilidades didácticas sobre varios aspectos determinantes del nivel de estudios:

- Que permitan el desarrollo de las capacidades perceptivo-motoras.
- Que permitan el desarrollo de las habilidades motrices, dirigidos a fomentar la expresividad a través del cuerpo y el movimiento, actividades físicas artístico-expresivas
- Que proporcionen conocimientos necesarios para que la actividad física resulte saludable, proporcionando actitudes y hábitos de actividad física para lo largo de la vida y de unos estilos de vida, como fuente de bienestar

-Relativos al juego motor y a las actividades deportivas como manifestaciones culturales de la motricidad humana.” (Cerezo, 2009 p. 15)

Teóricamente esta condición sería el paradigma de todo profesor de EF en su propio centro escolar. Sin embargo en la práctica histórica de esta asignatura tener en cuenta estos aspectos no ha sido una tarea fácil de lograr. En la mayoría de los centros de enseñanza superior cuyo encargo es la educación física entre otras ramas del saber “los estudiantes de educación física de las carreras de Cultura Física han estado dominados por académicos e investigadores cuyo interés central se ha centrado en el ejercicio físico y en menos medida en las ciencias socio históricas” (Kirk, D. 1990 p. 24)

En circunstancias actuales, la EF está llamada a resolver problemas globales propios de los avances demográficos y las brechas culturales de los pueblos, como lo plantea Posso et al., (2020) los docentes de EF deben desarrollar en sus estudiantes habilidades para la vida, para que puedan involucrarse como actores propositivos para una sociedad activa y saludable, en la cual generen propuestas de actividad física en cada una de las actividades recreativas de la propia familia.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición [ENSANUT] (Ministerio de Salud Pública, 2011). el 34 % de estudiantes ecuatorianos pertenecientes a instituciones educativas son inactivos, este fenómeno según Posso et al., (2021) menciona que el Currículo Nacional de EF está alineado para que los docentes planteen metodologías activas para generar una cultura de la práctica del ejercicio físico, en esta misma línea Hernández (1996) asegura que:

La falta de actividad física o el fenómeno del sedentarismo es, sin duda, uno de los grandes males de nuestro tiempo que está causando numerosas enfermedades y muertes prematuras. Este hecho y la acumulación de estrés en las grandes ciudades hacen que la propia sociedad trate de promover una educación física de carácter preventivo y catártico. La reducción de los espacios para el juego en las grandes urbes no ha hecho sino incrementar las restricciones que la sociedad actual ejerce sobre los niños y sobre sus posibilidades reales de movimiento (p. 68).

Se han presentado diversas investigaciones que dado fe de la valiosa interconexión que existe entre la actividad física y la salud. De esta premisa parte la EF para reducir los índices de sedentarismo a partir de la práctica del deporte y la recreación, asegurando una población saludable y con mejor calidad de vida, acorde a los grupos etarios en el proceso de interacción.

Con estos argumentos se puede también fundamentar varios estudios en que se demuestra que la práctica de actividad física tiene muchos beneficios para la salud, como para evitar el cáncer de colon (Rosa, 2013; Thraen-Borowski, Trentham-Dietz, Edwards, Koltyn, & Colbert, 2013; Schmid, & Leitzmann, 2014); reducir el impacto de la diabetes (Bazan, 2014); como tratamiento de enfermedades cardiovasculares (Chomistek, & et al, 2013; Alarcón, Delgado, Caamaño, Osorio, Rosas, & Cea, 2015; Baena, Vega, & Ramírez, 2016); para atenuar la tensión arterial (Liu, Goodman, Nolan, Lacombe, & Thomas, 2012; Mota, Oliveira, Terra, Pardono, Dutra, de Almeida, & Silva, 2013; Lane-Cordova, Phillips, Baynard, Woods, Motl, & Fernhall, 2016), entre otros trabajos

En el contexto ecuatoriano la Constitución de la República (2008) y la Ley Orgánica de Educación Intercultural (2011) componen el marco jurídico fundamental que garantiza, la asignación del 6% del Producto Interno Bruto al rubro educación pública. Se destaca un avance notable en la política, práctica y cultura de la educación inclusiva en Ecuador (Corral, Bravo y Villafuerte, 2014).

La EF como híbrido fundamental entre la formación de la personalidad, los valores morales y la cultura física se plantea como una materia en constante perfección desde los niveles de Educación General Básica hasta el Bachillerato, conectándose con la educación superior y la especialización de posgrado, lo que permitiría pensar en reducir los índices de sedentarismo.

Pero a pesar de los esfuerzos que ha dedicado el gobierno ecuatoriano en estos últimos años, para que el pueblo adquiriera un grado superior de educación y sobre todo una armonización entre la cultura del cuerpo y el espíritu mediante la EF, se han subestimado las potencialidades que posee esta rama como una vía indiscutible para promover salud y calidad de vida, para lo cual Arcos y Cayo (2014) hacen un análisis de la formación docente en el cual aseguran que:

“En el entorno local, nacional e internacional el desempeño de los profesionales de la carrera requiere de una preparación para el desarrollo de nuevas competencias técnico-profesionales, que coadyuven a su desempeño laboral relacionado con la docencia, administración y dirección, entrenamiento de la actividad física, deportes y recreación. Es importante describir el actual contexto en que se desarrolla el proceso de formación y el campo profesional ocupacional, pues el paradigma del deporte predomina en el país, dejando de lado la importancia de la actividad física y la recreación sin valorar adecuadamente sus beneficios hacia la salud de las personas. Debemos retomar la relación del ser humano con el entorno, aprovechando la riqueza geográfica del país, que facilita la utilización del tiempo libre en el fortalecimiento de hábitos y estilo de vida saludables (p.7).

El objetivo de este trabajo es proponer una metodología para fortalecer la dimensión salud en la EF, basada en las experiencias investigativas en el campo de la Educación Física de los autores de este trabajo.

Material y métodos

Con esmerado sentido de pertenencia hacia la carrera de formación de profesores de EF en Ecuador, los autores de esta investigación desean confirmar científicamente en qué situación se encuentra la dimensión de salud y calidad de vida en la asignatura de EF en el currículo de su institución educativa. Para lograr este objetivo aplica un grupo de encuestas a 20 estudiantes del noveno semestre (año terminal) en la Universidad Central del Ecuador, curso 2020-2021. Además se implementan 15 entrevistas a profesores de EF de Instituciones educativas y se realizan 5 observaciones a clases de esta asignatura.

Respecto a las dimensiones e indicadores evaluados se contempla la siguiente estructura.

- Dimensión salud física en las clases de EF
- Dimensión salud mental en las clases observadas
- Dimensión trabajo metodológico sobre este componente en el claustro investigado.

Los indicadores han sido aplicados según las dimensiones y a partir de la funcionalidad de cada método empírico (instrumentos utilizados). A continuación, se mostrarán estos resultados.

Resultados

Al compilar y analizar la información, se destacan los siguientes elementos:

-Existen limitaciones en los conocimientos de los estudiantes en función de expresar propuestas que contribuyan al estado de salud desde las clases de EF.

-Los profesores de EF presentan escasas propuestas metodológicas para vincular la EF con acciones para promover salud, ya sea desde la parte física que desarrolla esta asignatura como las habilidades mentales que también proporciona.

-En las clases observadas no se aprovechan con potencialidad las oportunidades de la actividad física para promover salud

-En las clases de EF no se observa un tratamiento metodológico que garantice la orientación-ejecución-control de actividades que tributen a la promoción de salud.

Reflexionando estos resultados se percibe una contradicción entre el estado ideal que no es más que la dirección de la EF hacia una orientación holística, integradora, capaz de convertirse en un instrumento de deporte y salud y el estado real que se identifica como un proceso formativo que enaltece el valor deportivo y técnico y subestima el potencial que reúne para promover salud y calidad de vida.

Esto fundamenta la utilización de metodologías activas para la enseñanza de la EF, sin embargo, Velázquez (2012) menciona que el Aprendizaje Cooperativo se conecta aún más a este interés que otras metodologías, debido a que el trabajo individual de cada uno de los estudiantes aporta al superar grupalmente el reto motriz planteado por el docente, Posso et al. (2020) menciona también que dentro de la gama de metodologías activas para la EF el Aprendizaje Cooperativo es de gran aporte para el desarrollo del currículo de EF ecuatoriano.

Desde este punto de vista se puede contextualizar a la realidad institucional y por su puesto a la realidad del estudiante como el centro del aprendizaje, en el cual el docente es el orientador y guía de este aprendizaje que direcciona diversas actividades de carácter cooperativo, para generar el desarrollo de lo motriz, cognitivo, social y afectivo.

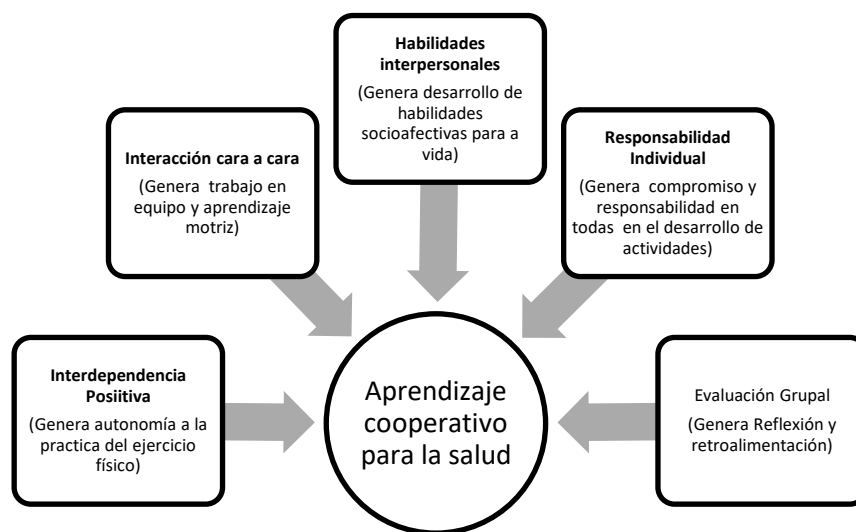
Cabe señalar que la enseñanza no podría realizarse solo con la aplicación de metodologías contextualizadas, sino que necesariamente influyen los enfoques curriculares de la EF ecuatoriana, Posso et al. (2021) manifiesta que son la lúdica, inclusiva y la corporeidad, son los enfoques que deben vincularse en cada clase de EF, por lo que se debe generar la construcción cooperativa de actividades por parte de los docentes, antes de que el profesor sea el único actor. Por lo que se rompen los esquemas tradicionales dirigidas hacia el aprendizaje de habilidades para la vida.

Sin duda estas habilidades para la vida siempre van a aportar una sociedad activa y por su puesto saludable, por lo que es importante señalar lo que menciona Posso et al. (2020) que tanto el currículo nacional ecuatoriano de EF, sus enfoques curriculares y la aplicación del Aprendizaje Cooperativo contextualizado, garantizarán la disminución de los índices de sedentarismo aportando directamente a la salud física y mental.

Esta contextualización del Aprendizaje Cooperativo para las clases de EF según Posso (2018) genera el mantenimiento de la salud a través del movimiento y la mejora progresiva de las capacidades físicas y coordinativas, debido a que la enseñanza se fundamenta en los cinco principios de esta metodología, promoviendo en los estudiantes la autonomía de sus acciones y sus responsabilidades en el momento de construir las actividades y ejercicios programados con juntamente con sus pares, desarrollando habilidades sociales que se necesita para integrarse con una evaluación permanente y dirigida.

Figura 1

Principio del Cooperativo



Aprendizaje

Figura 1. Principio del Aprendizaje Cooperativo direccionados a la salud, Adaptado de). El aprendizaje cooperativo en Educación Física. La formación de los grupos y su influencia en los resultados (p.80), por Velázquez, C. (2012).

En este sentido se propone como una metodología contextualizada para fortalecer la salud en las clases de EF, al Modelo de aprendizaje microcurricular propuesto por Posso et al. (2020) la que consta de tres fases fácilmente adaptables a la experiencia, conocimiento y realidad educativa del docente, donde los estudiantes adquieran estas habilidades y competencias del siglo XXI para su desarrollo aprendiendo y aportando cada día con su accionar y fomento de la actividad física.

En este sentido se propone la primera fase de inicio o apertura de la clase establecer pasos para la organización de los estudiantes, estrategias de pre instruccionales para obtener el conocimiento previo, el conocimiento del tema y objetivo de la clase para el inicio del calentamiento o adaptación corporal al esfuerzo que se realizará en la fase principal, en la tabla 1 se presenta la propuesta de Posso et al. (2020).

Tabla 1

Fase 1 del Modelo de aprendizaje microcurricular

Fase 1	Momentos	Técnicas y estrategias
Apertura	1. Organización de los estudiantes	Técnicas de agrupamiento, asociación, divisorias y aleatoria.
	2. Conocimiento previo	Estrategias preinstruccionales: consultas, investigaciones, lecturas previas, videos, observaciones.

	Técnicas: Lluvia de ideas, actividad focal introductoria, discusión guiada.
3. Objetivo	Técnica de exposición y estrategias de Involucramiento grupal.
4. Juegos de activación	Técnicas calisténica y lúdica de grupo.

Tomado de Posso et al. (2020)

La fase 2 proporciona diferentes aspectos desarrollo de clase a través de la premisa de desafío motriz, en la cual el docente lo debe planificar y darlo a conocer a cada grupo de construcción de la actividad, por lo que se debe establecer que todos los estudiantes comprender el reto o desafío motriz para continuar con preguntas que ayudarán a desarrollar este reto, en este momento se debe generar el desarrollo cognitivo para que se brinde una serie de soluciones y posteriormente la selección de la mejor alternativa, los mismos estudiantes delegarán responsabilidades a cumplir, promoviendo el desarrollo social y afectivo, y con la puesta en práctica el desarrollo motriz garantizará en aprendizaje motriz.

Tabla 2

Fase 2 del Modelo de aprendizaje microcurricular

<i>Fase</i>	<i>Momentos</i>	<i>Técnicas y estrategias</i>
Desarrollo	Desafío	Planteamiento del Desafío motriz
	Desarrollo	Comprensión del reto Formulación de preguntas de desarrollo Selección de soluciones Asignación de responsabilidades Ensayo y error sistemático

Tomado de Posso et al. (2020)

Y por último la tercera fase de este modelo que es el cierre, donde se debe plantear diferentes estrategias para afianzar el conocimiento a través de la retroalimentación de conocimientos, en base a los objetivos planteados en el proceso de aprendizaje y la propuesta de evaluación propuesta, se resolverá visualizar los pasos de construcción y las mejores alternativas de solución, para comparar con los demás grupos en una acción de aprendizaje compartido.

Tabla 3

Fase 3 del Modelo de aprendizaje microcurricular

<i>Fase</i>	<i>Momentos</i>	<i>Técnicas y estrategias</i>
-------------	-----------------	-------------------------------

Cierre	Autonomía de proceso	Concreción de momentos
		Cumplimiento de fines
		Construcción del conocimiento
		Proceso de soluciones de la actividad

Tomado de Posso et al. (2020)

Todo este modelo aplicado en dependencia de la realidad educativa vivida por el docente brindará mayores oportunidades para que los estudiantes desarrollen autonomía de la práctica del ejercicio físico, a ser replicada en cualquier momento de sus vidas. Esta serie de metodologías y pasos pueden ser adaptadas siempre y cuando busquen el aprendizaje activo favorable a fortalecer la salud en cada clase de Educación Física.

Discusión

Si bien es cierto que las metodologías de enseñanza promueven la construcción del conocimiento para que sea significativo, también fortalecen la dimensión de la salud en cada clase de EF; por lo que se puede decir que el Aprendizaje Cooperativo como una metodología de enseñanza adoptado por los docentes de EF, también desarrollan en el estudiante el interés por practicar actividad física saludable; fundamentando este enunciado González et al. (2018). Este autor respalda el anterior planteamiento al decir que el Aprendizaje Cooperativo “facilitará en el alumnado la construcción de conocimientos teórico-prácticos relacionados con la actividad física saludable que podrán aplicar en el aula y fuera de ella y les ayudará en el proceso de adopción de estilos de vida activos”. (p. 37)

Por otro lado, el Aprendizaje Cooperativo puede trabajarse de forma teórica en la EF en donde se puede orientar sobre una educación para la salud, como un proceso de formación en hábitos para la práctica de la actividad física y de higiene; Betancourt et al. (2020). Estos afirman que la formación en educación para la salud “demanda una proyección educativa que promueve la participación, la motivación y el diálogo abierto, ajustado a los fundamentos que la caracterizan, desde la innovación y la creatividad, como lo constituye el aprendizaje cooperativo” (p.87)

También se puede plantear que el mejoramiento de la salud es debido a la autonomía de practicar actividad física en todo momento; esto es adquirido por el Aprendizaje Cooperativo, que de una o otra forma se contextualiza en la realidad y las necesidades de los estudiantes; Monguillot (2011). Este autor además el cual plantea que la valoración por la práctica de la actividad física propende a que los estudiantes sean más activos y saludables.

A pesar de que es sobre entendida la relación entre el deporte y la salud, y que la actividad física es vida, diversos investigadores han potenciado esta arista, pero lo han hecho de diferentes formas:

- (Devís, Velert,.1997) en su obra despierta el interés por la EF y lo hace mediante juego y actividades lúdicas.

-Mencionando juegos, también se destaca en investigar como objeto de estudio la EF y la salud en edades tempranas escolares los investigadores -(López, et, al 2017)

-Desde una óptica más innovadora se presenta la propuesta de Evangelio, et al, (2017) quien aporta una nomenclatura de la EF, altamente vinculada a los deportes y a las medidas que se deben tomar para proteger la salud.

Martin, Pastor, Oliva, (2019) lo logran en el contexto de la formación inicial en el aspirante a licenciado en Cultura Física, ponderan este eje desde la Cultura Física Terapéutica, aunque en verdad no solo es exclusivo de esta rama del deporte y la EF.

Más aproximado a la actualidad Baena, et al (2020) comprueba que en tiempos de COVID la EF es una alternativa para mantener mente y cuerpo sano y menos mal que aparecieron propuestas como estas para contrarrestar el daño psicológico del Confinamiento.

Sin embargo, en la exhaustiva revisión realizada no se encontró ningún estudio sobre el tema de la Educación Física centrada en la salud con similar nivel de organización y profundidad. Es importante resaltar que esta obra es producto de la colaboración entre dos Doctores en Ciencias de Universidades Cubanas y ecuatorianos por lo que confiere una alta probabilidad de transferencia y de enriquecimiento en los ambientes locales donde se aplique esta metodología.

Conclusiones

Mediante este trabajo los investigadores han pretendido sintetizar con ejemplos la sólida interrelación existente entre la EF y el mantenimiento de la Salud en los sujetos que la reciben, específicamente en el plano académico de la Educación Superior. Para demostrar las deficiencias existentes en el tratamiento metodológico se realiza un estudio diagnóstico en la Universidad Central del Ecuador y el mismo arroja resultados que condicen a la necesidad de establecer una metodología que fortalezca esta unidad EF-Salud. La metodología cuenta con 2 fases didácticas y actualmente recibe una aceptación muy favorable por parte de estudiantes y profesores de EF. Se espera que la investigación continúe profundizándose y generalizándose en otras universidades del país.

Referencias

- Alarcón, M., Delgado, P., Caamaño, F., Osorio, A., Rosas, M., & Cea, F. (2015). Estado nutricional, niveles de actividad física y factores de riesgo cardiovascular en estudiantes de la Universidad Santo Tomás. *Revista chilena de nutrición*, 42(1), 70-76. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182015000100009
- Arcos, H. G. A., & Cayo, H. G. (2014). La Cultura Física y su formación profesional en la República del Ecuador. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 19(199), 1-7. <https://www.efdeportes.com/efd199/la-cultura-fisica-y-su-formacion-en-ecuador.htm>
- Baena, A. C. M., Vega, D. M., & Ramírez, J. V. (2016). Relación de los niveles de actividad física con el género y el perfil de riesgo cardiovascular en adolescentes granadinos. Implicaciones didácticas para la educación física. *Profesorado. Revista de curriculum y*

formación del profesorado, 20(1), 265-285.
<https://recyt.fecyt.es/index.php/profesorado/article/view/49879>

- Baena Morales, S., López-Morales, J., & García-Taibo, O. (2020). La intervención docente en educación física durante el periodo de cuarentena por COVID-19 (Teaching intervention in physical education during quarantine for COVID-19). *Retos*, 39, 388-395.
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.80089>
- Bazan, N. (2014). Actividad física en personas con diabetes. *ISDe Sports Magazine*, 6(21), 7.
<http://www.isde.com.ar/ojs/index.php/isdesportsmagazine/article/viewFile/115/133>
- Betancourt A., Georgia, S., Labañino, M., Vinent Mendo, M. y Miranda Vázquez, J. (2020). Aproximaciones teóricas sobre el aprendizaje cooperativo para la educación en salud en el contexto universitario. *MEDISAN*, 24(5), 925-942.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192020000500925&lng=es&tlng=pt.
- Chomistek, A. K., Manson, J. E., Stefanick, M. L., Lu, B., Sands-Lincoln, M., Going, S. B., ... & Johnson, K. C. (2013). Relationship of sedentary behavior and physical activity to incident cardiovascular disease: results from the Women's Health Initiative. *Journal of the American College of Cardiology*, 61(23), 2346-2354. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23583242/>
- Corral, K., Bravo, S., y Villafuerte, J. (2014). Situación de la inclusión educativa en el cantón Manta. Editorial Universidad de Valencia.
- Devís, J. D., & Velert, C. P. (1997). Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados . Inder Editorial.
https://www.inde.com/es/productos/detail/pro_id/45
- Evangelio, C., Velert, C. P., & VÍllora, S. G. (2017). Hibridación como innovación: Educación deportiva y educación física relacionada con la salud. *Tándem: Didáctica de la educación física*, (57), 24-30. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6050903>
- González-Víllora, S., Evangelio, C., Fernández-Río, J., & Peiró, C. (2018). Hibridación de tres modelos pedagógicos: aprendizaje cooperativo, educación física relacionada con la salud y educación deportiva, innovando en crossfit. In J. Fernández-Río, R. Sánchez Gómez, A. Méndez-Giménez (Coords.), *Actas del XI Congreso Internacional de Actividades Físicas Cooperativas* (pp. 603-612).
https://www.researchgate.net/profile/Carlos-Evangelio/publication/326270896_HIBRIDACION_DE_TRES_MODELOS_PEDAGOGICOS_APRENDIZAJE_COOPERATIVO_EDUCACION_FISICA_RELACIONADA_CON_LA_SALUD_Y_EDUCACION_DEPORTIVA_INNOVANDO_EN_CROSSFIT_Hybridization_of_three_pedagogical_models_Cooperat/links/5b436606aca2728a0d66383c/HIBRIDACION_DE_TRES_MODELOS_PEDAGOGICOS_APRENDIZAJE_COOPERATIVO_EDUCACION_FISICA_RELACIONADA_CON_LA_SALUD_Y_EDUCACION_DEPORTIVA_INNOVANDO_EN_CROSSFIT_Hybridization_of_three_pedagogical_models_Cooperat

ON-DE-TRES-MODELOS-PEDAGOGICOS-APRENDIZAJE-COOPERATIVO-
 EDUCACION-FISICA-RELACIONADA-CON-LA-SALUD-Y-EDUCACION-DEPORTIVA-
 INNOVANDO-EN-CROSSFIT-Hybridization-of-three-pedagogical-models-Coopera.pdf

- Lane-Cordova, A. D., Phillips, S. A., Baynard, T., Woods, J. A., Motl, R. W., & Fernhall, B. (2016). Effects of ageing and physical activity on blood pressure and endothelial function during acute inflammation. *Experimental physiology*. *Exp Physiol*, *101*(7), 962-971. doi: 10.1113/EP085551
- López, D. M., Pinillos, F. G., & Román, P. Á. L. (2017). Actividad física, condición física y salud en niños preescolares. Estudio de revisión narrativa. *EmásF: revista digital de educación física*, (45), 105-123. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5877797>
- Martín, L. C., Pastor, M. S., & Oliva, F. J. C. (2019). Competencias docentes en la formación inicial del profesorado de educación física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (35), 284-288.
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/64812>
- Liu, S. A. M., Goodman, J., Nolan, R., Lacombe, S., & Thomas, S. G. (2012). Blood pressure responses to acute and chronic exercise are related in prehypertension. *Med Sci Sports Exerc*, *44*(9), 1644-52. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22899388/>
- Ministerio de Salud Pública. (2011). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del Ecuador ENSANUT (2011-2012)*. Ministerio de Salud Pública.
https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/Publicacion%20ENSANUT%202011-2013%20tomo%201.pdf
- Monguillot Hernando, M. (2011). Retos cooperativos para mejorar la condición física y la salud en la ESO. *Aula de innovación educativa*. <http://hdl.handle.net/11162/87354>
- Mota, M. R., Oliveira, R. J., Terra, D. F., Pardono, E., Dutra, M. T., de Almeida, J. A., & Silva, F. M. (2013). Acute and chronic effects of resistance exercise on blood pressure in elderly women and the possible influence of ACE I/D polymorphism. *Int J Gen Med*, *6*(581-7), 6.
- Posso Pacheco, R. J. (2018). *Guía de estrategias metodológicas para educación física en EGB y BGU*. Ministerio de Educación Ecuador.
https://www.academia.edu/38540331/Gu%C3%ADa_de_estrategias_Metodol%C3%B3gicas_de_Educaci%C3%B3n_F%C3%ADsica.pdf
- Posso Pacheco, R. J., Barba-Miranda, L. C., Rodríguez-Torres, Á. F., Núñez-Sotomayor, L. F. X., Ávila-Quinga, C. E., y Rendón-Morales, P. A. (2020). Modelo de aprendizaje

- microcurricular activo: Una guía de planificación áulica para Educación Física. *Revista Electrónica Educare*, 24(3), 1-18. <https://doi.org/10.15359/ree.24-3.14>
- Posso, R., Barba, L., Marcillo, J., Acuña, M. y Hernández, F. (2020). Enfoques curriculares como contribución para la autonomía de la actividad física. *EmásF. Revista Digital de Educación Física*. (63), 132-145. https://emasf.webcindario.com/Enfoques_curriculares_como_contribucion_para_la_autonomia_de_la_actividad_fisica.pdf
- Posso Pacheco, R. y Bertheau, E. (2020). Validez y confiabilidad del instrumento determinante humano en la implementación del currículo de educación física. *Revista EDUCARE - UPEL-IPB - Segunda Nueva Etapa 2.0*, 24(3), 205–223. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v24i3.141>
- Posso Pacheco, R. J., Barba Miranda, L. C., Marcillo Ñacato, J. C. y Beltrán Vásquez, S. J. (2021). Educación Física Interdisciplinaria ecuatoriana en el contexto de la covid-19. *Acción*, 17. <http://accion.uccfd.cu/index.php/accion/article/view/154>
- Posso Pacheco, R., Otáñez Enríquez, N., Cóndor Chicaiza, J., Cóndor Chicaiza, M. y Lara Chala, L. (2021). Educación Física remota: juegos motrices e inteligencia kinestésica durante la pandemia COVID-19. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(2), 564-575. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1096>
- República de Ecuador (2008). Constitución de la República. En: http://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.PDF
- República de Ecuador (2011). Ley Orgánica de Educación Básica. En: <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/03/LOEI-Actualizado.pdf>
- República del Ecuador. (2014). Acuerdo No. 0052-14. Ministerio de Educación. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/03/ACUERDO-052-14.pdf>
- Rosa, S. M. (2013). Actividad física y salud. Ediciones Díaz de Santos.
- Schmid, D., & Leitzmann, M. F. (2014). Association between Physical activity and mortality among breast cancer and colorectal cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. *Annals of Oncology*, 25(7), 1293- 1311. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24644304/>
- Thraen-Borowski, K. M., Trentham-Dietz, A., Edwards, D. F., Koltyn, K. F., & Colbert, L. H. (2013). Dose–response relationships between Physical activity, social participation, and health-related quality of life in colorectal cancer survivors. *Journal of Cancer Survivorship*, 7(3), 369-378. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23546822/>
- Velázquez, C. (2012). El aprendizaje cooperativo en Educación Física. La formación de los grupos y su influencia en los resultados. *Tándem*, 39, 75-84.

<https://www.grao.com/es/producto/el-aprendizaje-cooperativo-en-educacion-fisica-la-formacion-de-los-grupos-y-su-influencia-en-los-resultados>