



*Imagen con fines ilustrativos. Archivo TEC.*

## **Virtualidad docente: una experiencia pedagógica de retos y desafíos en el área del deporte**

28 de Octubre 2021 Por: Redacción [1]

Por: Johnny Loría Solano, docente de la Escuela de Cultura y Deporte del TEC

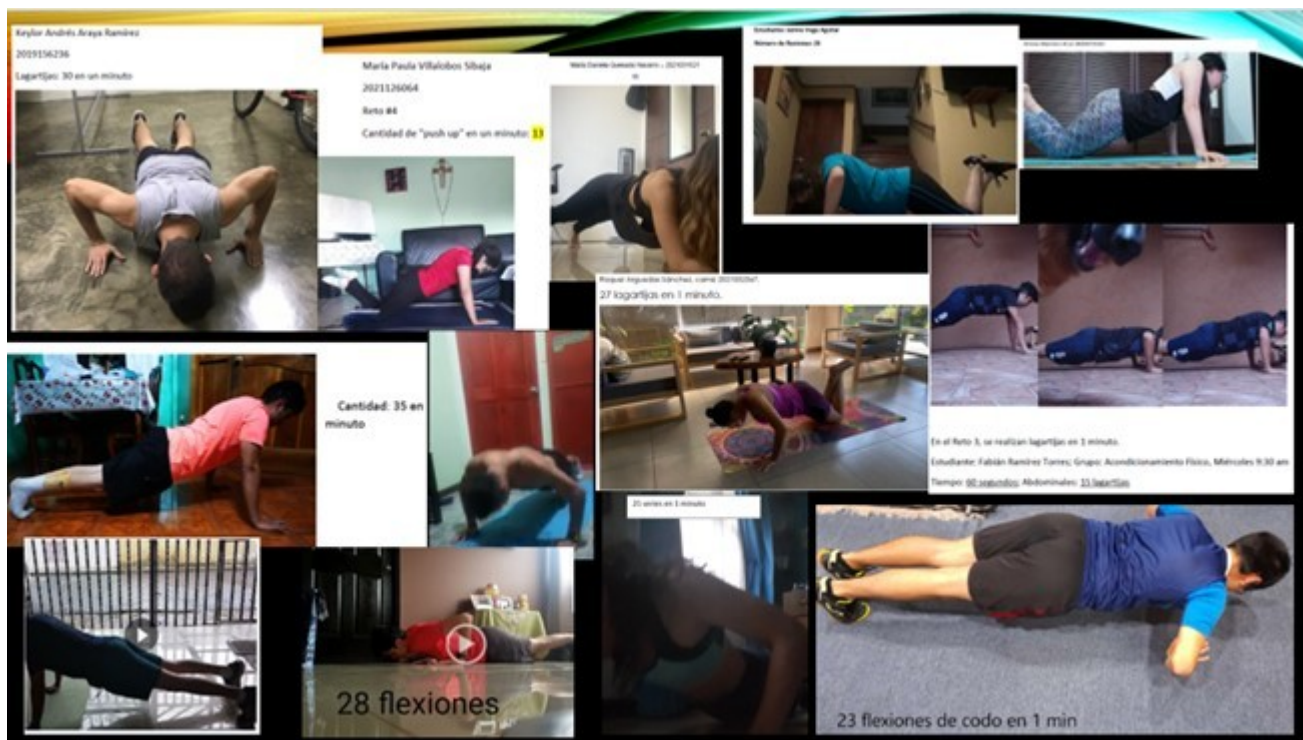
Como docente de la Escuela de Cultura y Deporte del Instituto Tecnológico de Costa Rica desde el 2008, siempre he dado lo mejor de mí con el compromiso de impactar en cada uno de los estudiantes que pasan por mis cursos y de todos aquellos que forman el grupo de representación deportiva de atletismo de la Institución. Estos han sido años de mucho crecimiento, grandes alegrías y buenos resultados.

Podría mencionar un sinfín de limitaciones o situaciones vividas, pero como lo dije recién llegado al TEC, vengo a ofrecer lo mejor: a transformar la vida de todas aquellas personas que con el ejemplo y mis acciones desean generar cambios positivos a través de las experiencias vividas;

del conocimiento y el aprendizaje construidos en la clase. Personas que desean mejorar su calidad de vida y formar en todos los participantes buenos hábitos mediante la realización de la actividad física y el deporte.

Ahora bien, si retrocedemos un par de años y nos vamos al momento histórico cuando apareció el COVID-19 -este virus que vino a transformar la cotidianidad del mundo entero y trajo tanta muerte y cambios en el contexto social junto con un comportamiento en la movilidad de todos los países- este impacto bien sabemos vino a aumentar un mayor uso de las tecnologías y al uso de la virtualidad en todos sus contextos, entre esos la educación.

Al inicio de la pandemia me preguntaban: “¿cómo das tus cursos docentes?, ¿cómo podés enseñar deporte y mantener a los estudiantes haciendo ejercicio o actividad física?”, y mi respuesta fue: “haciendo lo mismo que siempre he hecho, moviéndome y transmitiendo el conocimiento”.



Todas las clases en estos 4 semestres se impartieron en forma sincrónica y lo primero que me correspondió realizar fue transcribir y digitalizar todas las unidades de los cursos, velocidad, medio fondo, jabalina y salto alto. Es decir, 16 unidades de conocimiento junto a otras más que plantean qué tipo de actividades se pueden hacer para la reducción de enfermedades y patologías asociadas al sedentarismo, planificación deportiva, alimentación equilibrada, importancia de actividad física en tiempos de COVID.

El segundo paso que se tenía que implementar era lograr que al menos más del 85 o 90% de los estudiantes tuvieran la cámara encendida para poder de alguna forma generar una participación significativa. Luego, con las experiencias vividas y las evaluaciones internas fuimos mejorando y ofreciendo más herramientas del conocimiento. Se implementó la entrega de un infograma como un proyecto donde cada estudiante tenía que presentar una propuesta de un circuito de

acondicionamiento físico con base en todos los ejercicios y de todos los circuitos que, desde mi conocimiento y propuestas, fueron generados cada semana según el grupo y capacidades de los participantes.

Acompañado a estas estrategias para desarrollar en los estudiantes la creatividad, el compromiso y la iniciativa al desarrollo de la actividad física como medio para mejorar su calidad de vida, se le unía una serie de retos que se implementaron desde la semana 4 y que en su realización desde la semana 5 se fueron ejecutando: primero, 1 minuto de abdominales; en la semana 6, 100 metros planos; semana 7, 1 minuto de flexión de codos; semana 8, 20 minutos de carrera continua y finalmente; semana 9, 1 minuto de *burpees*.

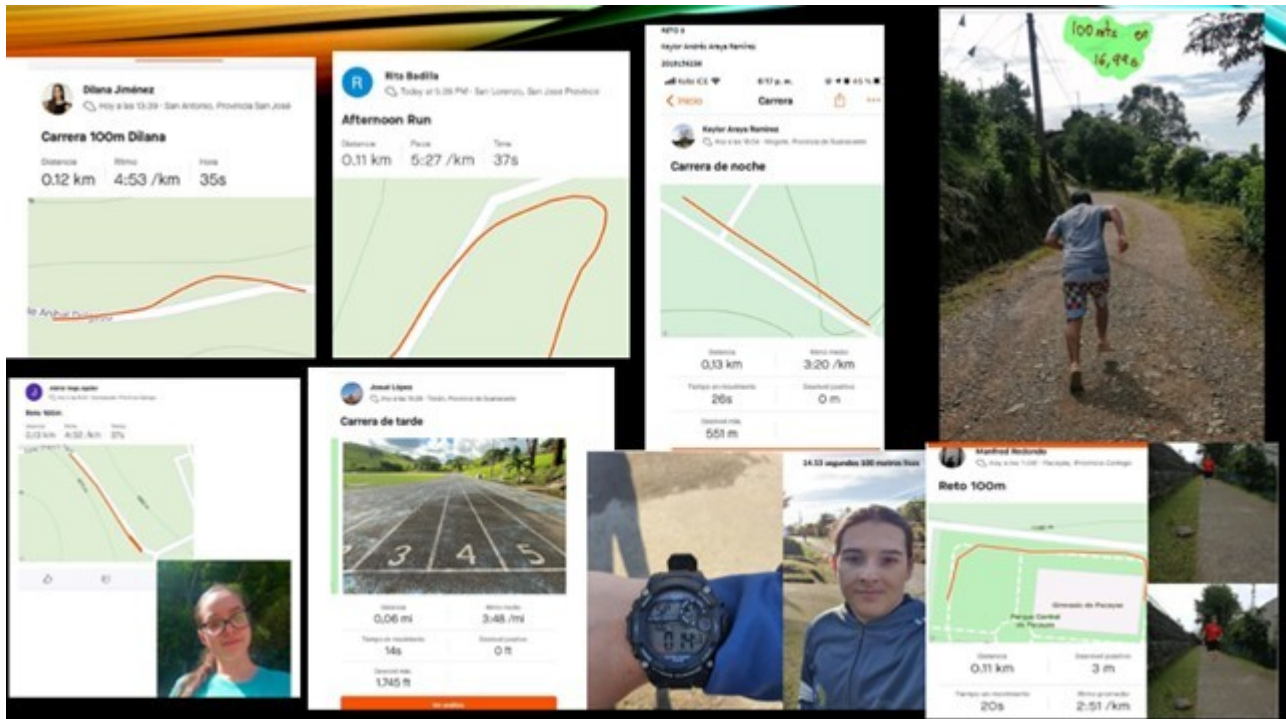
Estos apenas eran los primeros datos para tener una referencia y en las siguientes semanas vencer las repeticiones o tiempos realizados, es decir: semana 10, los 2 primeros retos; semana 11, los siguientes 2 retos y por último; en la semana 13, los últimos 2 retos.

¡De verdad que, con el pasar de las semanas, los cambios y los resultados se ven!

Y bien anécdotas, experiencias y vivencias son muchas en estos dos años de virtualidad. Como todo en la vida, los nuevos retos globales en la educación y el compromiso de la Institución en la formación integral de los nuevos profesionales que nos impulsan a una constante reingeniería y transformación.

La socialización, el compartir el día a día en la pista o en el gimnasio; ¡sí que hace falta!. No obstante, el compromiso y la vocación por lo que se ama y se disfruta no se deja de vivir; eso hace que uno se siga sintiendo vivo y realizado con la profesión.

Queda mucho por vivir y seguir construyendo. Quizás, ya el próximo año en la presencialidad y, si no bien, bajo este sistema de la educación remota que se generó con lo vivido en tiempos de pandemia.



***Las opiniones aquí vertidas no representan la posición de la Oficina de Comunicación y Mercadeo y/o el Tecnológico de Costa Rica (TEC).***

**Source URL (modified on 10/28/2021 - 16:20):** <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/node/3999>

## **Enlaces**

[1] <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/users/redaccion>