

Original

Propuesta educativa para el desarrollo personal y social de los adolescentes en la pandemia

Educational proposal for the personal and social development of adolescents in the pandemic

María Gladys Córdor Chicaiza. Unidad Educativa “Antonio José de Sucre”. Ecuador

[gladyscondor6@gmail.com] 

Jannet del Rocío Córdor Chicaiza. Unidad Educativa Municipal “Eugenio Espejo”. Ecuador

[jannetcondor19@gmail.com] 

Richar Jacobo Posso Pacheco. Universidad Central del Ecuador. Ecuador.

[rjposso@uce.edu.ec] 

Recibido: 5 de abril de 2021 / **Aceptado:** 3 de julio de 2021

Resumen

Durante la pandemia la Educación Física tuvo muchas complicaciones debido a que es una asignatura práctica, a la adaptación de metodologías activas como el uso y la aplicación de recursos virtuales; generaron que los docentes reinventen la asignatura, para dar mejores posibilidades de aprendizaje, que combatan la inactividad, los niveles de temores y afectaciones emocionales provocados por las medidas de prevención de contagios. El objetivo de esta investigación es tener una propuesta educativa para el desarrollo personal y social de los adolescentes en el contexto de la pandemia alineada a la práctica de la defensa personal. Se utilizó una investigación de tipo documental planteada en dos fases la documental y la presentación de la propuesta alineada a las destrezas con criterio de desempeño del Bloque curricular prácticas deportivas del subnivel Superior y el nivel Bachillerato; en la cual se va a gradar los contenidos curriculares a los contenidos de la propuesta en el ámbito de la pandemia. Se concluyó que la propuesta genera habilidades sociales y personales en adolescentes a través de la práctica curricular de la defensa personal, debido a que estas acciones pueden reducir los niveles de depresión, estrés, ansiedad e inactividad física provocada por la situación pandémica.

Palabras clave: pandemia, educación física, virtualidad, defensa personal, social.

Abstract

During the pandemic, Physical Education had many complications because it is a practical subject, to the adaptation of active methodologies such as the use and application of virtual

resources; They generated that teachers reinvent the subject, to give better learning possibilities, that combat inactivity, the levels of fear and emotional affectations caused by the contagion prevention measures. The objective of this research is to have an educational proposal for the personal and social development of adolescents in the context of the pandemic aligned with the practice of self-defense. A documentary type investigation was used, raised in two phases: the documentary and the presentation of the proposal aligned to the skills with performance criteria of the Sports practice curricular Block of the Superior sublevel and the Baccalaureate level; in which the curricular contents will be graded to the contents of the proposal in the field of the pandemic. It was concluded that the proposal generates social and personal skills in adolescents through the curricular practice of self-defense, because these actions can reduce the levels of depression, stress, anxiety and physical inactivity caused by the pandemic situation.

Key words: pandemic, physical education, virtuality, self-defense, social.

Introducción

La adolescencia es una de las etapas más especiales en la vida del ser humano y con mayor incidencia tanto en el desarrollo como en el crecimiento, es un periodo de transición entre la etapa infantil y culmina en la adultez; durante esta fase el sujeto inicia de manera paulatina la elaboración de la identidad definitiva, es un proceso mental lento y lleno de incertidumbres, miedos e inestabilidad emocional.

Para autores como Espinosa (2011) la adolescencia es una etapa de múltiples complejos sintomáticos que resumen las luchas y en ocasiones violentos esfuerzos por resolver los retos que plantea el crecimiento y poder alcanzar el estadio adulto; “es lo que se ha venido en llamar el Síndrome Normal de la Adolescencia o la Crisis de la Adolescencia” (p.58).

De allí que el desarrollo personal y social del adolescente está marcado por particulares rasgos dado que el sujeto se debate entre su pensamiento de niño que todavía persiste y el adulto que él desea ser, se da una destacada variabilidad de la personalidad que aún no está del todo definida; es decir que no existe en él un patrón de comportamientos, pensamientos y emociones relativamente estables en el tiempo como lo refiere (Castillero, 2018) y esto trae como consecuencias estados anímicos variables, cambio brusco emocional, la autoestima tiende a variar producto de la inseguridad, y por ende en algunas ocasiones agresividad.

Pereira (2007) en una investigación en la cual observó los recreos de los niños y adolescentes en diferentes instituciones educativas, encontró que los juegos de oposición surgen en un 83,66% y al contrario de lo que opinaban los maestros, los juegos no reproducían violencia con

el objeto de dañar a otros, sino que asumían la oposición de forma lúdica y de disfrute; lo cual claramente demuestra un desarrollo personal y social positivo.

Estos juegos de oposición se pueden tomar como punto de partida para el desarrollo personal y social de los adolescentes, debido a que trabaja frente a un adversario. La lucha como una actividad pura de oposición genera en sus practicantes estos tipos de desarrollo.

En este mismo sentido la lucha adopta dos formas a nivel social según Espartero, Gutiérrez y Villamón (2003): (a) La que se adapta al deporte moderno, tanto si se presenta en las olimpiadas como la esgrima, lucha libre o taekwondo como si no es deporte olímpico: sumo, karate, sambo; (b) Juegos de lucha tradicionales del mundo relacionados con rituales culturales propios de algunos países y regiones.

Con respecto a la lucha olímpica, es un deporte que ha estado presente en todas las ediciones de las olimpiadas modernas y se trata de equilibrar las potencialidades de los deportistas a partir de sus habilidades técnicas y mentales en un sistema de categorías por pesos (López Gullón et al., 2012). Asimismo, la lucha comprende una distancia de enfrentamiento motor que separa a los dos luchadores cuando se están enfrentando y es la reglamentada durante el combate; además, existe una distancia de guardia que se produce cuando hay una acción ofensiva entre ellos.

En el caso de la lucha olímpica, la distancia de guardia es casi inexistente pues se da un agarre y contacto permanente entre ambos luchadores, lo que deriva en un deporte sin golpes y que evita producir daño al oponente otorgando un tinte más psicológico reactivo a la situación deportiva (Ventura, 1997). Es precisamente, esta característica que da valor a la lucha en el ámbito educativo; la precisión, concentración, corporalidad y habilidades motrices básicas son algunos de los fines y ventajas que se entretienen para contribuir al desarrollo integral del alumnado.

Villamón, Molina y Valenciano (2006) argumentan que aun cuando existen dos concepciones de la enseñanza de la lucha olímpica: la perspectiva educativa y la perspectiva técnico-deportiva, es la primera que coadyuva en la formación plena de los niños y adolescentes con un valor recreativo agregado que deja la competición en segundo lugar; al respecto, la lucha tendría los siguientes beneficios en el ámbito educativo:

- Desde el aspecto motriz permite incrementar el desarrollo de las habilidades motrices básicas y específicas. Según Castañer y Camerino (2001) las habilidades motrices de la lucha se ponen en juego las habilidades manipulativas al agarrar y empujar al oponente y las habilidades de estabilidad relacionadas al equilibrio estático y dinámico manteniendo la postura ante el movimiento del cuerpo como al girar y al desplazarse.

- Desde el aspecto cognitivo en las situaciones deportivas de lucha los adversarios deben desarrollar su capacidad para analizar dicha situación y ofrecer una respuesta casi inmediata durante el combate (Liras, 2016). En este sentido, los procesos de percepción, decisión y ejecución se activan para responder permanentemente a la incertidumbre que genera la lucha.
- Desde el aspecto psicológico y emocional se genera una dicotomía favorable entre el caer y levantarse que le proporciona seguridad al luchador, así como la evaluación de los riesgos del momento tanto a nivel personal como para el oponente. Como toda actividad física deportiva, la lucha produce un efecto catártico en los atletas que ayuda a liberar la tensión y represiones vividas por los adolescentes (Annicchiarico, 2006).

Adicionalmente, Tamagusku (2007) considera que todo juego o deporte de oposición tiene la misma potencialidad educativa que otra disciplina pues la presencia del otro permite obtener un aprendizaje de cuidado mutuo y de los miedos por vencer.

Con estos argumentos se puede ayudar a niños y jóvenes “a adquirir las habilidades psicomotrices, la comprensión cognitiva y las aptitudes sociales y emocionales que necesitan para llevar una vida físicamente activa” (UNESCO, 2015, p.9) en las clases de Educación Física a través del desarrollo de las habilidades y destrezas de este deporte.

El currículo de Educación Física ecuatoriano aborda seis bloques curriculares para el desarrollo integral del estudiante para la vida (Posso 2028a) uno de estos bloques curriculares que desarrollan los aprendizajes o destrezas con criterio de desempeño deportivas es el Bloque Prácticas Deportivas, que según Posso (2018b) menciona que este bloque se aborda desde los 9 años en el quinto año de Educación General Básica Media, aclarando que cada vez que se desarrolle incrementa el nivel de complejidad.

Las destrezas con criterio de desempeño del bloque curricular prácticas lúdicas según Posso et al. (2020a) deben desarrollarse desde el paradigma constructivista a través de metodologías activas, propiciando que el conocimiento sea creado y recreado en consonancia con el aprendizaje que quiere formarse, por lo tanto los docentes tienen como tarea “construir estrategias para garantizar el aprendizaje significativo, teniendo en cuenta las características de sus estudiantes, sus historias y experiencias.

Además, se debe incorporar a esta enseñanza la aplicación de los enfoques curriculares que según Posso et al. (2020b) son el lúdico, el inclusivo y el de la construcción de la corporeidad que garantiza que no exista rechazo a las actividades propuestas, potenciando su práctica permanente, difundiendo un estilo de vida saludable, lo que se llama Educación Física para la Vida.

Desde esta perspectiva y tomando en consideración lo antes mencionado, en la adolescencia (12-17 años aproximadamente), el bloque curricular Prácticas Deportivas de Educación Física según Posso y Bertheau (2020) facilita la comprensión de contenidos de desarrollo de diferentes tipos de deportes, el desarrollo social, afectivo y cognitivo, para la construcción de su corporeidad y su identidad corporal, que lo hará un practicante de la actividad física fuera de las instituciones educativas.

Por lo tanto, las disciplinas que se orientan a la defensa personal pertenecen al bloque prácticas deportivas, en la cual los estudiantes se benefician de lo mencionado anteriormente y además desarrollan sus posibilidades para defenderse de ataques sin utilizar lo aprendido como medio para dañar a sus compañeros.

Este tipo de experiencia pedagógica se ha visto difundida a nivel internacional. Espartero, Gutiérrez y Villamón (2003) aseguran que en España el Judo o lucha con agarre siendo una disciplina de defensa personal, ha destacado fundamentalmente en el desarrollo de lo personal y social, por su filosofía y su exigencia, incorporándose en los contenidos de Educación Física pues no presentan golpes.

Ya en el contexto de la pandemia en el Ecuador desde marzo del 2020, la educación presencial se orientó hacia una educación remota, en la que la Educación Física tuvo la mayor complejidad, debido a que los docentes tuvieron que reinventar una Educación Física virtual y actualizarse en el manejo y aplicación de recursos virtuales. Pese a todo eso Posso et al. (2021a) menciona que las clases de Educación Física virtuales permitieron que los docentes logren consolidar la necesidad de aplicar metodologías activas acordes a las exigencias del Currículo Nacional actual.

También Posso et al. (2021b) asegura que las medidas de distanciamiento y aislamiento generaron que los estudiantes no desarrollen sus habilidades sociales; además permitieron que la depresión y la ansiedad provocado por los efectos del COVID19 en sus familiares y allegados, generen sedentarismo y afecten a su identidad corporal.

Por lo que desarrollar clases en las cuales los estudiantes puedan construir sus actividades y les generan la posibilidad de entender sus posibilidades frente a las destrezas con criterio de desempeño de los diferentes bloques curriculares, en especial el bloque Prácticas Deportivas, les garantizan disminuir sus problemas.

Fundamentando lo anterior el aprendizaje de la defensa personal permite desarrollar sus habilidades personales y sociales que logren enfrentar la problemática del COVID-19, al dar la posibilidad que el estudiante pueda ver a un compañero como un adversario que le ayudará a adquirir aprendizajes y luego le facilite verlo nuevamente como un compañero. Esto es una

situación que requiere preparación física y psicológica; por lo que el objetivo de este artículo es presentar una propuesta educativa para el desarrollo personal y social de los adolescentes en el contexto de la pandemia, enmarcada en la práctica de la defensa personal.

Metodología

Se presenta el artículo bajo la modalidad documental la cual según Hurtado (2010) es una técnica en donde se recolecta información escrita sobre un determinado tema, teniendo como fin proporcionar variables que se relacionan directa o indirectamente con el tópico establecido, y permite al investigador tener una visión actual sobre lo que se pretende a estudiar, la cual estuvo planteada en dos fases:

Fase I: Documental, a través de la revisión documental realizada de artículos científicos educativos y especializados en la temática y libros

Fase II: Propositiva, referida a la presentación de la propuesta propiamente dicha. con contenidos relacionados a partir del currículo de Educación Física ecuatoriano las actividades y la evaluación para orientar el sentido educativo y formativo que debe tener la práctica de la defensa personal. Asimismo, se parte del modelo de Villamón, Molina y Valenciano (2006) que asume una progresividad que respeta el desarrollo del niño y adolescente, desde una fase de iniciación hasta una fase más competitiva, en el que pueda desarrollar progresivamente tanto las habilidades genéricas y específicas de la defensa personal como su dimensión personal y social.

En esta fase se asumieron además características propias de las metodologías constructivistas en el que el aprendiz es el principal actor de su aprendizaje, es éste quien debe responsabilizarse y comprometerse con la mediación y acompañamiento del docente o entrenador. La propuesta se ubica en un enfoque lúdico, cooperativo, motivador y de autorregulación de los adolescentes:

- Lúdico, porque brinda diferentes actividades placenteras en un ambiente agradable, para potenciar el aprendizaje.
- Cooperativo, ya que en varias actividades los alumnos puedan a través de la actividad física alcanzar metas en común sin atender a quienes son mejores o no, sino en la llegada juntos a la meta propuesta; este aspecto, baja los niveles de ansiedad de los adolescentes y los incluye a todos por igual. En la lucha es importante promover el cuidado del otro para no hacer daño.
- Motivador, para que el adolescente mantenga el interés por participar en las actividades.
- Autorregulador, para que cada alumno debe reconocer sus avances, progresos, obstáculos con la ayuda de su profesor y establezca metas claras para sí mismo.

Desarrollo

En la Constitución de la República del Ecuador en el artículo 24 y 26 se establece el derecho a la recreación y el deporte como inherentes a cada ciudadano y la educación como condición de la filosofía del Buen Vivir la cual fundamenta las políticas y acciones nacionales en beneficio del desarrollo humano sustentable; asimismo, en el artículo 374 el Estado protege y coordina la cultura física que incluye el deporte, así como toda actividad física y recreativa (Asamblea Nacional, 2008)

Este marco normativo permite fundamentar una propuesta para el desarrollo personal y social de los adolescentes en el contexto de la pandemia, enmarcada en la práctica de la defensa personal, con lo cual se cumpla el facilitar actividades relacionadas a las habilidades motrices básicas de la defensa personal para el fortalecimiento del desarrollo personal y social de los adolescentes.

La propuesta educativa que se presenta se caracteriza por ser sistémica ya que toma en cuenta no solo las habilidades motrices genéricas y específicas contenidas en la preparación física general, específica y especial que creen las condiciones para el aprendizaje de la defensa personal, por parte de los adolescentes que se inician en su práctica, sino los habilidades personales y sociales a desarrollar en un sistema de valores humanistas muy importante para sí mismo; incluso se proponen enlaces con la escuela de los adolescentes y con sus familias.

Figura 1

Propuesta educativa sistémica de defensa personal para el desarrollo personal y social de los adolescentes



Como propuesta educativa dirigida a adolescentes, se comprende que en una educación remota, éstos pudieran tener algunas nociones acerca de la defensa personal debido a su conocimiento previo adquirido a través de películas, vivencias de familiares o amigos, imágenes, entre otras; y sobre estos se aborden aprendizajes o destrezas con criterio de desempeño gradando el contenido curricular por edades del bloque prácticas deportivas para estudiantes de Educación Básica General Superior de 11 a 14 años y estudiantes de Bachillerato de 15 a 18 años.

Tabla 1

Relación de contenidos de Educación Física con la propuesta educativa para adolescentes

Destrezas con Criterio de Desempeño				Contenidos gradados para la Propuesta Educativa			
Bloque Prácticas Deportivas				Educativa			
Subnivel Superior	Educación General	Básica		Subnivel Superior	Educación General	Básica	Media
• Identificar las diferencias entre las reglas en los deportes				Juegos de movimiento y defensa			Desplazamientos

-
- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• Participar en deportes, individuales comprendiendo sus diferentes lógicas• Explorar y practicar maneras efectivas de resolver técnica y tácticamente los objetivos de deportes• Reconocer la importancia del cuidado de sí y de las demás personas en la práctica de deportes• Comprender y poner en práctica el concepto de juego limpio | <ul style="list-style-type: none">• Bloqueos• Posiciones• Defensas• Reglas y normativas• Medidas de seguridad• Valores y habilidades personales y sociales |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Nivel Bachillerato

Participar en prácticas deportivas comprendiendo la lógica de principios y acciones tácticas.

- Analizar el reglamento de los deportes y reconocerlo como conjunto de normas producidas por las federaciones
- Realizar prácticas deportivas de manera participativa, inclusiva y reflexiva, democratizando los roles, funciones y respetando la diversidad cultural y motriz de los participantes
- Participar en diferentes prácticas deportivas utilizando diferentes acciones técnicas y tácticas que favorezcan la continuidad de la práctica
- Percibir y registrar sensaciones asociadas a la práctica del deporte (comodidad, incomodidad, cansancio, plenitud, bienestar, frustración, alegría, etc.)

Nivel Bachillerato

- Juegos de agarre y caídas
- Tirar-empujar
- Inmovilizaciones
- Proyecciones y caídas
- Situaciones simuladas y en contexto.
- Medidas de seguridad y ética con el oponente
- Valores y habilidades personales y sociales
- Reglas y normativas de disciplinas de defensa personal

Los conocimientos de las medidas de seguridad en la defensa personal son importantes tanto para los estudiantes de Superior y Bachillerato, debido a que se considera la utilización de la

superficie adecuada que no sea dura tipo colchoneta fina o un tapiz de lucha, vestimenta cómoda sin ningún tipo de accesorio, es decir a las condiciones que el estudiante tenga en su hogar y las posibilidades de adaptarlas para garantizar la seguridad; también concienciar a los adolescentes sobre los golpes o daños hacia la otra persona para evitarlos, en este caso se debe considerar quién va a acompañar en la práctica lo puede hacer un familiar o simplemente realizar la práctica solo.

Juegos de movimiento y defensa, son los plateados para principiantes, cabe recordar que los contenidos propuestos deben ser abordados en las clases de Educación Física para los tres años es decir octavo, noveno y décimo, todos desde la virtualidad; se debe considerar el espacio y el acompañante para el direccionamiento del ejercicio. Estos contenidos son desplazamientos, bloqueos, posiciones básicas y posibilidades de defensas.

Los juegos de agarre y caídas se deben diseñar la desagregación para los años primero, segundo y tercero de bachillerato, abordando progresivamente los contenidos tirar-empujar, inmovilizaciones y proyecciones y caídas. Al igual que en Superior dependerá las actividades a la adaptación que se sugiera debido a las limitaciones de espacio y acompañante que tenga en el hogar.

Es importante señalar que en todo momento se propicie tener la cámara encendida y el micrófono abierto, debido a que se debe hacer retroalimentaciones inmediatas y de la misma forma parar acciones inadecuadas. Para esto las metodologías activas deben primar es por eso que los docentes planifiquen las clases, con una estructura de creación y de reto.

Cabe recordar que el objetivo no es en sí que aprendan a defenderse de posibles agresiones, sino que desarrollen habilidades personales y sociales, por lo que la estructura de la clase debe abordar en un gran porcentaje los contenidos de autoestima, autocontrol, autocuidado, superación a dificultades, cooperación, cuidado de los demás y seguimiento de reglas y normativas.

El apoyo de la familia en el contexto de la pandemia es vital para el desarrollo de estas habilidades sociales y personales que los adolescentes adquieran, sin quitar protagonismo al docente que será el encargado de guiar, orientar y facilitar el aprendizaje a través de la defensa personal, que prácticamente será el medio que asegure a plenitud que el estudiante se integre y fomente a la sociedad a ser más activo y saludable.

Conclusiones

El generar habilidades sociales y personales en adolescentes a través de la práctica curricular de la defensa personal, permite disminuir los niveles de depresión, estrés, ansiedad e inactividad física provocada por la situación pandémica, Asegurando una mejor predisposición a la práctica de valores, mejorar la autoestima, tener control sobre sus emociones, considerar las normas de bioseguridad y cuidado de si y los demás, como también la superación de retos y dificultades de la vida. Todo en post de un crecimiento personal para la vida.

Las representaciones sociales relacionadas a la defensa personal deben superarse pues se le asocia con violencia y malas actitudes de parte de los jóvenes, lo que ha sido cuestionado; al contrario, la defensa personal es una alternativa válida e innovadora para que el adolescente descargue la energía que le caracteriza, configure de forma provechosa la lucha como actitud natural en sus prácticas corporales con los otros y fortalezca su autoestima, aprenda a superar las dificultades adquiridas por el tema de la pandemia y sobre todo aprenda a regular sus impulsos y emociones.

Asimismo, el mismo hecho de que en la defensa personal exista contacto físico con el familiar acompañante a la práctica, permite que disminuya el estrés por falta de contacto físico promovido para la prevención de posibles contagios y al mismo tiempo aprenda a cuidar al compañero para no hacer daño e incluso hábitos tan básicos de vida como el cuidado de la higiene personal.

Referencias Bibliográficas

- Annicchiarico, R. (2006). Las actividades de lucha en la educación primaria: beneficios y posibilidades en el área de Educación Física. *Revista Digital Educación Física y Deportes*, 10 (94). <https://www.efdeportes.com/efd94/lucha.htm>
- Asamblea Nacional. (2008). Constitución de la República del Ecuador. Publicado en Registro Oficial 449 de 20-oct-2008
- Castañer, M. y Camerino, O. (2001). *La Educación Física en la enseñanza primaria*. Barcelona: Inde.
- Espinoza, A. (2011). Relación entre los estilos de socialización parental, autoconcepto, rendimiento académico y nivel socioeconómico de los adolescentes de Santiago. Manuscrito inédito. Proyectos concursables. Santiago de Chile: Universidad Santo Tomás.
- Espartero, J., Gutiérrez, C. y Villamón, M. (2003). *Las actividades de lucha*. Barcelona: Paidotribo.
- Hurtado, J. (2010). *Metodología de la investigación holística*. 4ta. Edición. Caracas: Fundación Sypal.
- Liras, A. (2016). *Las actividades de lucha en la educación física escolar. Propuesta de intervención*. [Tesis de maestría]. Universidad de Valladolid, Valladolid. <https://1library.co/document/4zpmevvz-actividades-lucha-educacion-fisica-escolar-propuesta-intervencion.html>
- López Gullón, J. Torres-Bonete, M., Berengüi, R., Díaz, A., Martínez Moreno, A., Morales Baños, V. y García Pallarés, J. (2012). Rendimiento físico y psicológico en lucha olímpica: predictores del éxito en lucha femenina. Universidad de Murcia Murcia, España, *Anales de Psicología*, 28 (1), 215-222. <https://www.redalyc.org/pdf/167/16723161024.pdf>
- Pereira, M. (2007). Los juegos de oposición y combate y su situación actual en la ciudad de General Pico. *La Pampa en movimiento, Revista de Educación Física*, 5, 8-9. <http://isefgeneralpico.edu.ar/wp/wp-content/uploads/2014/11/Revista-ISEF-5.pdf>
- Posso Pacheco, R. J. (2018a). Propuesta de estrategias metodológicas activas aplicadas a la educación física [Tesis de maestría]. Universidad Internacional de la Rioja, Logroño. <https://reunir.unir.net/handle/123456789/7439>
- Posso Pacheco, R. J. (2018b). 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. (2020a). 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. (2020b). 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. (2021b). 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>
- Tamagasku, A. (2007). Los Juegos de Oposición y Combate: un contenido educativo. *La Pampa en movimiento, Revista de Educación Física* 5, 3-7. <http://isefgeneralpico.edu.ar/wp/wp-content/uploads/2014/11/Revista-ISEF-5.pdf>
- UNESCO. (2015). *Educación física de calidad (EFC): guía para los responsables políticos*. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231340>
- Ventura, C. (1997). *Aspectos psicológicos de los deportes de combate*. Madrid: Gymnos.
- Villamón, M., Molina, J. P. y Valenciano, J. (2006). *La enseñanza de las habilidades de lucha en el contexto extracurricular*. Palencia: Patronato Municipal de Deportes, Ayuntamiento de Palencia. <http://roderic.uv.es/handle/10550/74989>