

Nivel, Modalidad, Ámbito y Área: CEF N°36- Educación Física

Título

EL teléfono Celular y la actividad Física de la mano, en contexto de Aislamiento social

Alumnos Expositores:

- Basualdo Eileen- Grupo Handball Mixto
- Roda Nadia- Grupo Handball Mixto
- Catalina Antomarioni- Grupo Handball Mixto
- Malena Rolleisser-Handball Mixto
- Kevin

Asesor:

Peralta Juan Pablo - DNI 29958862

Asesor Científico

Lis Solé – DNI 16165634

Institución Educativa o Club de Ciencia:

Centro de Educación Física N°36- Gral Alvear, Región 24

CUE de la Institution

Año: 2021

Índice:

| | |
|------------------------------|---------|
| Informe..... | Pag 3 |
| Resumen..... | Pag. 3 |
| Introducción..... | Pag 4 |
| Situación Problema..... | Pag.5 |
| Objetivos..... | Pag.5 |
| Hipótesis..... | Pag.5 |
| Materiales y Métodos..... | Pag.6 |
| Resultados Obtenidos..... | Pag.8 |
| Discusión de Resultados..... | Pag.10 |
| Trabajo de Campo..... | Pag. 11 |
| Diario del Docente..... | Pag17 |

Informe

“EL teléfono Celular y la actividad Física en contexto de Aislamiento social”

Resumen:

El trabajo de investigación comenzó en base a la atención de la comunidad en pleno contexto de aislamiento obligatorio por Covid 19 y la demanda de recursos para sobrepasar de manera saludable el confinamiento.

Al tener como único soporte y vinculo de comunicación el celular se reflejó en todos, la única posibilidad de usarlo para establecer rutinas, contenidos y actividades ludomotrices ante la escepticidad de los integrantes del grupo que lo usaban para jugar a los video juegos.

Pero la demanda de datos por parte de las familias para seguir conectados y vinculados al sistema educativo, incentivó la imaginación y empezaron a proponer acciones que dieron origen a una Revista Digital Interactiva. Las encuestas y hechos refutaron la hipótesis ya que a través del celular se pudo establecer además de una comunicación fluida, un recurso donde la información, imágenes, videos y contenidos estén contenidos en un mismo lugar.

Introducción:

Plantear un CEF desde una perspectiva inclusiva, significa repensar la concepción del sujeto de educación, la concepción del docente y la estructura y coherencia del conocimiento: el contenido escolar.

La Actividad Física debe estar presente en la educación en las diferentes etapas de formación del individuo, llegando a ser una ciencia siempre en continuo desarrollo, pudiendo impactar de forma negativa o positiva de acuerdo a la metodología que utilicemos para que sea comprendida su importancia. Esta podría ser una de las metodologías que podríamos implementar como estrategia para realizar la inclusión social de este componente “La Prevención”.

Esta actividad educativa llevara al mejor conocimiento del cuerpo, una modificación física y mental, cambio de su imagen, por el incremento de actividades coordinadas y organizadas que permitan su desarrollo, con la debida comprobación por medio de los resultados tangibles en su propio cuerpo.

Núñez (1999) manifiesta que “...la ciencia como actividad e institución crece en el interior de culturas cuyos valores, prioridades, estilos de pensamiento influyen en el curso de la ciencia...”, he aquí uno de los términos que nos respaldan en poder utilizar la capacidad de la sociedad, para implementar acciones o fortalecer las existentes que de forma bien organizada permitan implementar la prevención, ya no corrigiendo la posible adquisición de una patología sino el establecimiento de comportamientos que garanticen una vida saludable.

La creación de hábitos que lleven a una vida saludable se enmarcada en una práctica de Actividad Física, que permite tener a una sociedad educada en las acciones que conduzcan a disminuir los mayores riesgos en la salud, como lo son los cardiovasculares, la diabetes y otros que pertenecen a la mayor incidencia de patologías de muerte, este incremento debe ser integrado a lo largo de la vida, remarcándolo en todas las fases de formación del individuo. De esta formación no podemos ser actores o en nuestro caso docentes ajenos a la realidad de la vida sino partícipes de una sociedad.

Situación Problemática

¿Es posible originar a través del Celular, un instrumento en formato de Revista digital para viralizar expandiéndose del grupo a toda una comunidad en situación de encierro?

Objetivos:

- 1- Llegar a la atención Domiciliaria de toda una comunidad en contexto de aislamiento social.
- 2- Atender a aquellos alumnos, que por cierres de los centros de deportes no pueden sostener el amiguismo con la actividad Física y generar hábitos saludables en cuanto a alimentación, cuidados hogareños, aspectos sanitarios relevantes,
- 3- Generación de contenidos con poco consumo de datos. (Por ejemplo, el formato video Mp4, demanda excesivos datos para cargar y descargarlo)

Hipótesis:

“El Celular sólo nos sirve para Jugar a los Videos Juegos”

Materiales y Métodos:

- **El celular**
- **Programas geniallly**
- **Canva Pro**
- **Editor flipsnack- para crear un flickbook o revista digital interactiva**

Procedimientos:

Ante la obligación de encontrar un espacio de encuentro virtuales se lanzó la inscripción donde 17 jóvenes integraron el Grupo de Handball, de los cuales 12, a través de una encuesta realizada comentaron que compartían con sus familias las actividades establecidas.

Desde el CEF se brindaron videos de actividades a través del profesor Juan Pablo Peralta, las cuales se realizaban por todo el grupo, muchas veces devolviendo videos de como realizaban las mismas. El tráfico constante de videos generó algunos

inconvenientes. Ante la falta de datos y redes colapsadas por el sistema educativo, se trató de generar una nueva manera de establecer un contenido que no demande tantos datos como lo hacía el formato video.

Así surge la posibilidad de armar una Revista digital interactiva, que contenga accesos de videos, quedando en manos del lector abrir o no los mismos.

Antes de comenzar con la programación y edición se acude a realizar una encuesta (Modelo de encuesta 1) sobre la viabilidad de implementación de la misma. Cada hogar brinda datos sobre la posibilidad de contar sobre la viabilidad y utilización de este recurso (si cuentan con Celular o no) y que les parece esta manera de llegar a los hogares, si les gustaría recibir propuestas por el mismo.

Este mecanismo de recolección de datos a través de la encuesta fue organizado a través de Whatsapp, cada integrante del grupo de Handball enviaba a sus contactos, grupos amigos, familiares a través de la plataforma Google Drive, en el cual cada persona a través de su móvil tecnológico podía contestar dichas preguntas.

Luego de los datos arrojados y debatir cada uno de los pro y contras visualizados, se toma la determinación de comenzar con el armado de la Revista Digital.

El grupo se compromete a generar contenidos de notas a través de Formato Word, y que elevan al profesor quien se encarga de la edición de la misma, quien se encarga de la Pr- edición y armado de la revista.

Una vez terminado este proceso se comparte en el grupo, corrigiendo y editando las cosas que no parezcan acertadas. Para luego subir el PDF final a la Plataforma Gratuita <https://www.flipsnack.com/>, editor de revistas que permite transformar el Formato PDF en Formato Revista Digital y así poder compartirlo en las redes sociales del CEF 36.

Para verificar el éxito de la revista y que la gente sea participe del contenido, se establece armar un volumen más de revista.

Se elabora una encuesta social a través de Plataforma Google Drive, donde el énfasis esta puesto en la necesidad o no de recibir propuestas lúdicas o contenidos saludables para transitar el aislamiento social y obligatorio. Así como también sobre la posibilidad de que el celular pueda ser o no una herramienta de conexión entre la familia, la escuela y los centros de educación física.

Modelo de encuesta 1:

Primer encuesta Alumna/os y familia de los mismos.

1. Nombre y Apellido
2. Edad
3. En tu domicilio poseen algún celular
 - 1
 - 2
 - Más de 2
4. Te gustaría recibir propuestas lúdicas, de actividades físicas y/o aspectos nutricionales para transitar el aislamiento social y obligatorio.
5. ¿Crees que el celular puede o será una gran herramienta para mantenernos conectado con la escuela o centros de educación física? Breve fundamentación

Modelo de encuesta 2

Segunda encuesta De carácter Institucional

(puesta en marcha luego de hacer 3 volúmenes)

1. Nombre y Apellido
2. Edad
3. ¿Conoces la labor del CEF 36 en Aislamiento, Social y Obligatorio?
4. ¿Lo seguís en la Redes Sociales?
5. ¿Tuviste la oportunidad de leer la revista del CEF 36?
6. En caso que NO, te gustaría recibir la misma deja tu número de Teléfono
7. Realizaste actividad Física en situación de confinamiento social
 - 1 vez por semana
 - Nunca
 - 3 veces por semana
 - Más de tres veces por semana
8. ¿Qué te gustaría que tenga la revista del CEF, para hacer más entretenido su contenido?

Resultados Obtenidos:

Sobre un total de 17 entrevistados- se verificó que en todas las casas había celular- la aceptación de recibir propuestas era rotunda con un 100% de tolerancia, en los encuestados, para recibir actividades a través del Whassap. Por lo que se concluyó que es viable llevar adelante la programación de la Revista a través del Celular.

En la entrevista institucional se entrevistaron a 176 personas de las cuales el 69,4 accedieron a la Revista y el 30% si bien no la había leído está interesado en conocer su contenido. Esa última entrevista permitió conocer o saber que el 33 ,3 por ciento nunca realizo actividad durante el confinamiento. El 11% una vez por semana,30,6 dos veces por semana, 8,3 tres veces por semana y el 16,7 % tres veces por semana. Las actividades propuestas por el CEF se siguieron por Facebook 66,7, Instagram 38,9 Canal de Youtube 5,5. Ninguna red social 27,8)

Descripción de toda la revista:

La revista se configuro sobre la base de una efeméride como temática principal.

El contenido se distribuyó en cinco secciones destinadas a atender a las diferentes edades que pueden convivir en un hogar tradicional.

Si bien el profesor manifiesta la posibilidad de generar un contenido con marco teórico sobre alguna temática, el grupo establece que se deben abordar de manera práctica, simple y cada artículo sin tanta teoría y con más sensibilidad social para no generar rechazo a la hora de leer textos largos con tanta palabra difícil.

De aquí nacen ideas sobre secciones:

- Institucional: Destinado a informar, sobre la evolución del CEF propuestas virtuales, consejos de retorno a instituciones educativas, etc.
- Hora Feliz: espacio donde la creatividad y la motricidad fina van de la mano, papiroflexia, ejercicios para colorear, entre otras cosas.
- Juegos para pensar: la estimulación cognitiva desarrollada a través de juegos y ejercitaciones para todas las edades.

- Actividades motoras para la tercera edad: destinados a una edad que debe cuidarse y refugiarse en el hogar. Donde los recursos son escasos en cuanto a que se debe y no se debe hacer para mantenerse activos
- Mesaza Lúdica: juegos de mesa elaborados para jugar en el Hogar, en la mesa familiar.
- Canal de youtube: los videos de los profesionales del CEF, recursero para toda una comunidad.
- ApendiCEF: Aprendemos sobre músculos.
- Juegos motores para niños y niñas de primaria: recursos para los más pequeños para ganarle al aburrimiento diario en confinamiento social.
- CEF-360° : sección de noticias de especialistas sobre alimentación, cuidados y beneficios sobre la actividad física que sean el sustento de una estadía saludable en cada Hogar.

Discusión de los resultados

Lo que parecía ser un éxito en los hogares de los participantes del Grupo Handball, cuando se llevó a toda una comunidad, es donde aparecieron las primeras dificultades que nos hicieron reveer la forma y formato elegido para suministrar contenidos.

La escasez de Datos en los teléfonos móviles, más la excesiva utilización de los celulares, genero ciertas dudas sobre si los jóvenes podrían utilizar el mismo para fomentar hábitos saludables e informarse sobre qué hacer en confinamiento.

La concepción de que el teléfono celular se utilizaba solo para jugar a los jueguitos y mensajes whatsapp en grupos de amigos, dominaba en el grupo de investigación.

Por lo cual el trabajo de encuestas, la producción de revistas y el gran atractivo de los juegos y actividades para desarrollar en familia, fueron el puntapié para establecer que el celular es la herramienta madre de toda una comunidad, y la misma dependiendo como se utiliza puede o no influir en la vida de las Personas.

El feed back establecido entre los participantes reconfortó al grupo que potenció cada acción con cariño. Una producción que permita garantizar una vida sana y promover el bienestar de todas las edades es importante para la construcción de sociedades

prósperas. Sin embargo, se reflejó que, a pesar de las producciones, y los importantes avances que se han hecho en los últimos meses en la mejora de la salud y el bienestar de las personas, todavía persisten desigualdades en el acceso a la tecnología, el acceso a internet de calidad en cada casa.

Incrementar con mayor rapidez la vitalización de la revista fue un gran desafío, pero el desconocimiento y maneras para hacerlo nos jugaron una mala pasada demorando como llegar a todos los rincones de la sociedad alveareense.

Dirección de una de las revistas publicadas:

<https://www.flipsnack.com/profejuampa/cef-36-agosto.html>

Carpeta

de

Campo

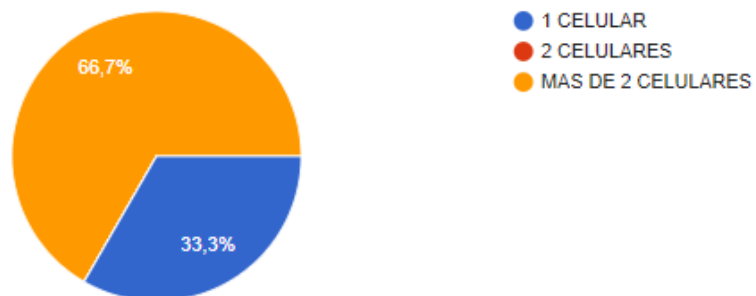
Proyecto:

“EL teléfono Celular y la actividad Física en contexto de Aislamiento Social”

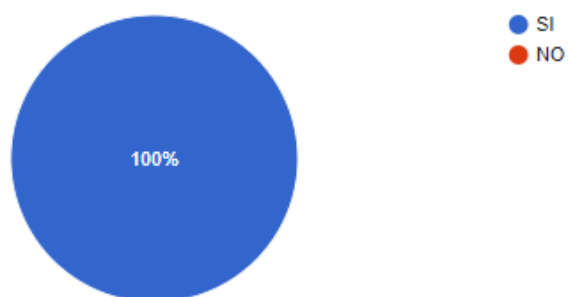
Entrevista I: Familias y alumnas/os

De un total de 17 entrevistados los resultados fueron los siguientes:

¿EN TU DOMICILIO POSEEN CELULARES?



¿TE GUSTARIA RECIBIR PROPUESTAS LUDICAS, ACTIVIDADES FISICAS Y/O ASPECTOS NUTRICIONALES PARA TRANSITAR EL AISLAMIENTO SOCIAL PREVENTIVO Y OBLIGATORIO?



¿CREES QUE EL CELULAR PUEDE SER UNA HERRAMIENTA PARA MANTERNOS CONECTADOS CON LA ESCUELA O EL CEF ? Breve fundamentación

Si

Si nos estamos comunicando en plena pandemia a traves del celular es el recurso mas viable en este tiempo, ya que la computadora

Si Puede Ser Una Herramienta Para Mantener Contacto

Si, para sacar información cuando no se poseen las herramientas necesarias.

Sj

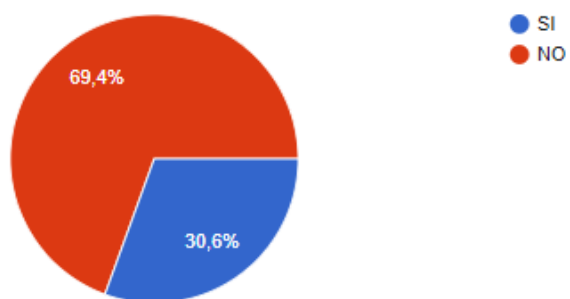
Algunas de las respuestas brindadas por los entrevistados.

Conclusión: De esta manera vemos la viabilidad de llevar adelante un recurso a través del móvil celular. Y la necesidad de nuestra comunidad de un insumo de las características que va a brindar el grupo.

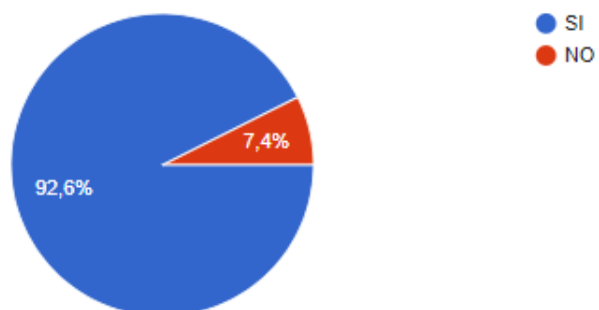
Entrevista II: de carácter institucional

La cantidad de entrevistados fueron 176 personas de las cuales se arrojaron los siguientes datos:

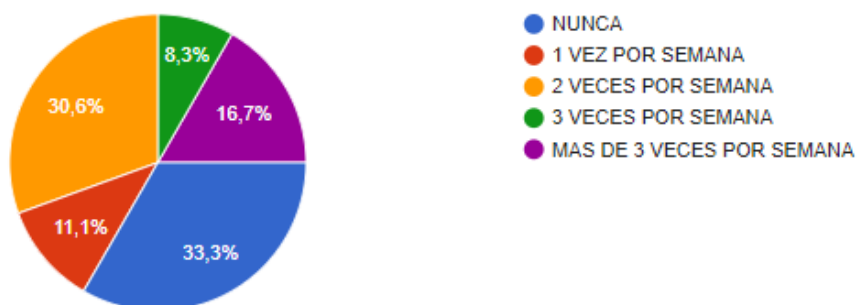
¿Tuviste la oportunidad de leer la revista del CEF 36?



Si tu respuesta fue NO, ¿te gustaría recibirla?



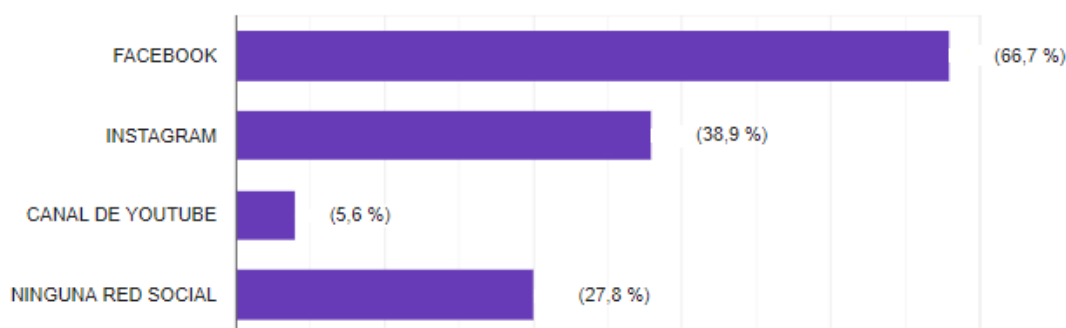
¿Realizaste actividad Física en situación de confinamiento social?



¿Qué te gustaría que tenga la revista del CEF, para hacer más entretenido su contenido?

| |
|--|
| Nada. Para mí está muy completa. |
| Me parece muy interesante. |
| Algún juego para los las chicos. (Sopa de letras) |
| Mas informacion de ejercicios |
| De todo un poco |
| Mucha actividades |
| Los días de torneos |
| Lo que les guste |
| Todas las actividades que se puedan realizar,fotos de los deportes que se realizan,y mucha difusion para |

¿Nos seguís por: ?



Reseña:

Los gráficos y preguntas con contenidos son suministrados por la plataforma <https://docs.google.com/> donde se realizaron los formularios para las encuestas establecidas.

Diario del Docente

“EL teléfono Celular y la actividad Física, en contexto de Aislamiento social”

Nombre del docente:

Peralta Juan Pablo- Profesor de Educación Física.

Alumnos investigadores:

Basualdo Eileen

Antomarioni Catalina

Roda Nadia

Malena Rollheisser

Proyecto realizado en Centro de Educación Física N°36

Gral. Alvear. Pcia. de Bs. As.

AÑO 2020/2021

El mes de Marzo de 2020 comienza con una noticia que cambia la dinámica y las formas de enseñar en la Educación Física. A días de comenzar las actividades del ciclo 2020 se toma una decisión sanitaria de aislamiento Social Preventivo y obligatorio, la cual cierra los centros deportivos.

Ante esto la institución CEF N° 36 decide buscar nuevas formas de vinculación en los grupos de trabajo. Reafirmar el compromiso de seguir ofreciendo contenidos pedagógicos en mi caso actividades con orientación al Handball para poder desarrollar en los Hogares.

Los meses Marzo-Abril y Mayo de 2020 nos encuentra a través de videos de ejercitaciones, planes de mantenimiento físico que es lo que el grupo demanda.

Las devoluciones en video complejizan la tarea, los jóvenes no se animan a filmarse en algunos casos, en otros la demanda excesiva de datos en el móvil celular, sumado a la escasez de internet en la región dificultan el cargado de videos y envío de los mismos, tanto de mi hacia ellos, como de ellos así mi

Junio-Julio: hay una nueva necesidad. Empieza a notarse una clara intervención de toda la familia residente del Hogar, que en muchos casos hermanos realizan la actividad.

Agosto- Septiembre y mediados de Octubre: se lanza un sociomotor Cultural y motor Las aventuras de Pueblo Esperanza, el cual demanda la mayor atención del personal docente.

Esto hace que se atienda lo justo y necesario al grupo en cuestión.

Octubre- Nov-Dic: A sabiendas de que la intervención en cada uno de los hogares era felizmente recibida por toda una familia, además en el grupo los alumnos tener la posibilidad de viralizar contenidos sobre alimentación, salud, prevenciones etc. surge la idea de presentar algo que beneficie el hacer motor de toda una Comunidad.

Al tener contenidos diversos era factible poder encarar un recurso informativo en Formato de Revista. Debido a la situación epidemiológica el recurso de papel no era lo indicado. Aquí es donde aparece la idea de armar una Revista Digital, que tuviera secciones para todas las edades, entretenimiento, actividades lúdicas para hacer en familia, rutinas de ejercicios, consejos nutricionales de especialistas.

Se presenta la idea al grupo, que no dudó en ponerse en marcha.

La primera edición: las jóvenes Catalina y Nadia logran encontrar artículos diversos. Muchos de ellos no publicados. La revista se puede establecer de 30 hojas y el Primer número se Publica el 17 de octubre.

En cuanto a la edición y armado se realizó a través de CANVA, PDF que luego se incorpora a la plataforma Flicksnack para convertirlo en formato de Revista Digital.

El segundo numero contiene otra dinámica se acuerda para cada sección un encargado de búsqueda de información. Además, se destina a Eileen Basualdo la parte de búsqueda de Fotos para sumar a los artículos.

Se aprende a obtener recursos y plataformas de donde adquirir imágenes sin derechos de autor o libres de los mismos.

Secciones:

- Institucional: Destinado a informar, sobre la evolución del CEF propuestas virtuales, consejos de retorno a instituciones educativas, etc.
- Hora Feliz : espacio donde la creatividad y la motricidad fina van de la mano, papiroflexia, ejercicios para colorear, entre otras cosas.
- Juegos para pensar: la estimulación cognitiva desarrollada a través de juegos y ejercitaciones para todas las edades.
- Actividades motoras para la tercera edad: destinados a una edad que debe cuidarse y refugiarse en el hogar. Donde los recursos son escasos en cuanto a que se debe y no se debe hacer para mantenerse activos
- Mesaza Lúdica: juegos de mesa elaborados para jugar en el Hogar, en la mesa familiar.
- Canal de youtube: los videos de los profesionales del CEF, recursero para toda una comunidad.
- ApendiCEF: Aprendemos sobre músculos.
- Juegos motores para niños y niñas de primaria: recursos para los más pequeños para ganarle al aburrimiento diario en confinamiento social.
- CEF-360° : sección de noticias de especialistas sobre alimentación, cuidados y beneficios sobre la actividad física que sean el sustento de una estadía saludable en cada Hogar.

Se culmina el año con la entrega del Volumen II.

