

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ
FACULTAD DE EDUCACIÓN



PUCP

Innovación Educativa para Deportistas

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN
EDUCACIÓN SECUNDARIA CON ESPECIALIDAD EN
FILOSOFÍA Y CIENCIAS SOCIALES**

AUTOR:

Franco Gutierrez, Stephanie

ASESOR:

Teodori De la Puente, Doris Renata

2021

Resumen

La presente tesis propone un proyecto de innovación educativa que busca incorporar la educación semipresencial dentro del diseño curricular para que el estudiante deportista de alto rendimiento pueda ser exitoso, tanto en lo académico como en lo deportivo.

Este proyecto de innovación surge con el motivo de permitir a los estudiantes deportistas el tiempo necesario para los entrenamientos y competencias; y para su formación académica y personal en secundaria. Asimismo, le brindará al deportista la oportunidad de seguir practicando el deporte y adquiriendo todas las fortalezas que este deja en la educación de una persona, como lo son la tolerancia a la frustración, la autodisciplina, la aceptación de normas y reglas, y la salud, tanto física como mental. Todas estas son virtudes que hacen de un deportista un miembro excelente de una sociedad democrática. Además, el deportista competitivo promueve la práctica del deporte recreativo dentro de la comunidad. Por otro lado, el estudiante podrá aprender las aptitudes de la educación semipresencial como el estudio autodirigido, la organización y la autonomía, habilidades que serán extremadamente útiles en un mundo donde lo único constante es el cambio. Así, podrán desplazarse con seguridad en un entorno cada vez más globalizado y tecnológico.

Hemos podido constatar que el Perú está dando avances significativos en la promoción del deporte, como ha quedado demostrado en los juegos Panamericanos Lima 2019 y en los Parapanamericanos Lima 2019. Considero que este proyecto es de plena vigencia en el Perú.

Abstract

This thesis proposes an innovation project that seeks to incorporate online and on site education within the curricular design of secondary schools. Its purpose is to help student athletes successfully navigate their school work while at the same time maintaining a rigorous practice schedule and achieving their athletic goals.

This innovation project aims to provide athletic students with the resources necessary to help them become independent learners and to balance practice schedules with school responsibilities. Furthermore, it will attempt to make teachers and staff aware of the unique difficulties that student athletes face. This innovation project will give student athletes the opportunity to continue a diligent training schedule while at the same time receiving a holistic education that involves acquiring and honing important soft skills such as tolerance to frustration, self-discipline, and a healthy lifestyle that incorporates both physical and mental health. These are skills that forge virtues that make a person a successful and viable member of a democratic society. Furthermore, the broad support of competitive sports fosters the growth of recreational sports within the community. On the other hand, student athletes will also learn skills such as self-directed study, organization and autonomy. These skills will be increasingly useful in a world that is constantly changing and students will be able to move with confidence in an increasingly globalized and technological environment.

It has been demonstrated in the Pan American Games (and the Parapan American Games) in Lima 2019 that Peru is making significant progress in promoting various sports and sponsoring its athletes. I consider that this project will further increase the support for these students and will help many young adults fulfill their dreams of becoming professional athletes.

Introducción

Durante la formación académica del deportista, existe un interés para conciliar las largas horas de entrenamiento y competencias con las obligaciones escolares, por lo tanto, las estrategias de aprendizaje, dentro de ella, la educación a distancia (o más específicamente la educación semipresencial), surge como una posibilidad para resolver esta dicotomía.

Actualmente, existen muchos centros educativos que se enfocan sólo en el aspecto intelectual de la enseñanza. Además, las estrategias tradicionales de aprendizaje, no tecnológicas, que optan por la memorización y donde el docente lleva el rol principal del aprendizaje, se incorporan estrictamente en el aula. De esta manera, se olvida un punto fundamental de la educación, como lo es crear personas autónomas y capaces de vivir en una sociedad civilizada y democrática. El deporte, por su naturaleza ética y competitiva, tiene gran valor para formar el carácter de la persona. Por otro lado, la exigencia en este puede causar frustraciones y numerosas emociones negativas, por lo tanto, es importante que el docente pueda reconocerlas y así, al incorporar el estudio a distancia que promueve el estudio independiente, lograr que el estudiante deportista pueda ser exitoso, tanto deportivo como académico. Incorporar la educación semipresencial dentro del currículo sería la manera de lograrlo.

Es primordial crear un ambiente educativo con una estrategia curricular que permita que los estudiantes deportistas puedan continuar entrenando y estudiando. Es por esta razón que la educación a distancia (o semipresencial) puede ser la solución para que los estudiantes deportistas aprendan autonomía y así tomen la iniciativa de su propia educación. Esto les permitirá avanzar a un ritmo individual y con un horario que se acomode a sus horas de entrenamiento, además de prepararlos para un mundo cada vez más globalizado y regido por la tecnología. De esta manera, se crearía un cambio significativo y positivo en la vida de los estudiantes deportistas y de todos aquellos que los apoyan, incluyendo los padres de familia, docentes y entrenadores.

Por esta razón, se toma en consideración a estudiantes deportistas de alto nivel y de nivel secundaria hasta sexto año (si es que el colegio incluye el Bachillerato Internacional), y se decide hacer un proyecto de innovación cuyo objetivo es incorporar el estudio a distancia en el currículum de manera semipresencial, con el fin de promover la excelencia tanto deportiva como académica. El fin de esta estrategia curricular es fomentar la autonomía del estudiante deportista enseñándole a tomar la iniciativa de su estudio, a manejar su tiempo y a gobernar frustraciones para que no tengan un impacto negativo en el colegio. Además de estas condiciones necesarias, también se busca que el estudiante deportista tenga el tiempo suficiente para rendir adecuadamente en el estudio para que no se vea obligado a abandonar el deporte para continuar su formación escolar y más tarde, universitaria. De esta manera, los estudiantes podrán seguir compitiendo, entrenando y promoviendo la cultura deportiva dentro del Perú. Además de todos los valores (como el esfuerzo constante, la disciplina, entre otros) que fomenta el deporte y que son necesarios para tener una sociedad conformada por individuos felices y, sobretodo, responsables. El deporte también favorece la unidad nacional, los buenos deportistas son iconos, modelos y ejemplos a seguir en toda comunidad.

La presente propuesta está dividida en cinco partes, numeradas en romanos. El proyecto de innovación está basado en antecedentes que justifican la factibilidad de su realización. Estos aspectos los revisamos en la primera parte y permiten desarrollar los fundamentos teóricos para un proyecto práctico que puede llegar a tener un impacto significativo. En la segunda parte se encuentra el marco teórico donde se presentan los conceptos claves de esta propuesta de educación. En el primer capítulo se encuentra el significado del deporte, la diferencia entre el deporte competitivo y recreativo, los beneficios individuales y sociales de la práctica del deporte y el rol que este tiene en la creación de una sociedad civilizada. En el segundo capítulo del marco teórico, se desarrolla el concepto de la educación a semipresencial (que implica el estudio independiente), se presenta sus beneficios

sus dificultades y el rol que los diferentes actores tendrían en la implementación de esta. La fundamentación teórica tiene como objetivo, entonces, dejar bien en firme los conceptos que abarcaría esta propuesta curricular, y de esta manera, orientarnos para la implementación de este proyecto.

La tercera parte de la tesis presenta la implementación del proyecto de innovación. Incluye el diseño curricular, los objetivos, los recursos para la implementación, el monitoreo y la sostenibilidad. Finalmente, se presenta la bibliografía (Parte V) además de los anexos (VI) que incluyen las entrevistas semiestructuradas de los estudiantes deportistas y los instrumentos de evaluación, que respaldan la información del marco teórico.

En Julio del 2019, Lima fue la sede de los Juegos Panamericanos donde deportistas de todo el continente se reunieron para competir en diversos deportes, representando a sus respectivos países, después de años de arduo entrenamiento. Los eventos deportivos tan variados como sus integrantes, incluyeron desde gimnasia artística, esgrima, vela, hasta futbol, vóley playa y equitación. Este evento no sólo nos permitió compartir nuestra cultura con nuestros vecinos, sino también nos permitió celebrar en conjunto con ellos, el carácter y los valores que se esconden detrás de cada deportista. En estos eventos deportivos no sólo celebramos la disciplina para el entrenamiento si no en cierta forma la integridad y la justicia que es intrínseca para cualquier competencia ya que sin reglas claras e iguales no existe el juego ni el deporte. Jóvenes medallistas como Gladys Tejada, Marco Carrillo, Diego Elías, entre otros, demostraron lo que es el compromiso, la disciplina y el trabajo en equipo, valores que el deporte ayuda a forjar en la juventud. Vivimos en un tiempo que muchos describen como la época del envase, donde lo rápido, lo superficial y lo externo es lo que importa y donde muchos jóvenes se pierden en la violencia o en la depresión. Los Panamericanos nos ayudan asertivamente a recordar lo que habíamos olvidado: que el esfuerzo, la dedicación y las reglas nos permiten jugar. Además, nos impulsan a tener una vida sana, libre de sustancias e interactuar de manera limpia y constructiva con otros. Todos estos factores nos conllevan a formar a seres felices y curiosos de descubrir sus límites.

ÍNDICE

I. Justificación y Antecedentes del Proyecto de Innovación.....	9
II. Fundamentación Teórica	15
2.1. El Deporte	15
2.1.1. Definición del Deporte	15
2.1.2. Definición del Deporte	16
2.1.3. Deporte Recreativo	16
2.1.4. Deporte Competitivo	19
2.1.5. Tipos de Deporte	21
2.1.6. Dimensiones del Deporte	27
III. La Educación Semipresencial.....	33
3.1. Aspectos Conceptuales de la Educación Semipresencial	33
3.2. Beneficios del Estudio Independiente	36
3.3. La Educación Semipresencial en el Contexto Educativo del Estudiante Deportista de Alto Rendimiento.....	37
3.3.1. Relevancia	37
3.1.2. El Docente y la Pedagogía de la Educación Semipresencial.....	38
3.1.3. Integración de la Educación Semipresencial dentro del Currículo	40
IV: Marco Normativo de la Promoción del Deporte.....	41
4.1. El MINEDU y la DEFID	41
4.2. Ley y Reglamento de la Promoción del Deporte N° 30432.....	41
4.3. Ley y Reglamento del Desarrollo y Promoción del Deporte N° 28036 y el IPD	42
V. Diseño del Proyecto	43
5.1. Título del Proyecto.....	43
5.2. Justificación del Proyecto	43
5.3. Descripción del Proyecto.....	44
5.4. Objetivos del Proyecto de Innovación	46
5.5. Estrategias y Actividades a Desarrollar	47
5.6. Recursos	50
5.6.1. Recursos Humanos.....	50
5.6.2. Recursos Materiales	51
5.6.3. Recursos Financieros	52
5.7. Monitoreo y Evaluación.....	52
5.8. Sostenibilidad	55

5.9. Cronograma.....	56
VI. Conclusiones y Recomendaciones.....	58
ANEXOS.....	59
Referencias Bibliográficas.....	100



I. Justificación y Antecedentes del Proyecto de Innovación

¿Quién no ha disfrutado del deporte? Probablemente no nos hemos dado cuenta, pero el deporte influye en cada una de nuestras vidas en pequeña o gran medida. Ya sea porque lo practicamos de forma recreativa/competitiva o apoyamos a quien lo practica. Ya sea acompañándolo a las prácticas, ayudándolo a recaudar fondos, o simplemente disfrutando de ver un buen partido o una buena presentación de gimnasia. Lo importante es reconocer que, en diferentes maneras, el deporte contribuye positivamente en nuestras vidas al darnos buena salud, a confraternizar o, simplemente, a pasar un buen rato al observar a otros jugar. El deporte no sólo aporta salud física y mental, sino que empuja a cada persona a dar lo mejor de sí mismo, a sobrepasar sus propios límites. También enseña valores que son importantes para una sociedad democrática. Tal como Paredes (2003) menciona en su obra Juego, luego soy, el deporte satisface las necesidades lúdicas del ser humano. El mismo autor describe también el deporte como una parte esencial de la formación de una persona. De pequeños, los niños suelen incorporar el deporte recreativo de forma natural y muchos los practican competitivamente hasta adolescentes. Sin embargo, las altas exigencias académicas como deportivas, obligan al adolescente a abandonar la práctica competitiva.

El deporte es capaz de formar a personas fuertes, con resiliencia emocional, con valores como el trabajo en equipo, el esfuerzo y el respeto al juego limpio. Además, fortalece la disciplina y promueve el respeto a las reglas. Asimismo, cada vez hay más estudios que demuestran que el deporte afecta positivamente la salud emocional. Aunque mundialmente se le brinda más importancia al deporte para el desarrollo holístico de la persona, todavía no se favorece una cultura deportiva en nuestro país. Incluso en los niveles más altos de competencia, el deportista recibe poco apoyo económico y educativo. Muchos abandonan la práctica deportiva durante la adolescencia, dado que los entrenamientos se convierten en un obstáculo muy grande para los estudios y su desarrollo profesional. Es de vital importancia reconocer que existe un espacio para cambiar, donde se puede crear un entorno que favorezca a los deportistas y les ayude a permanecer competitivos a través del

colegio y durante la universidad. Y de esta manera, también incentivar a que nuestra cultura se convierta en una cada vez más deportiva.

Es importante, también, tener en cuenta las exigencias académicas que se presentan a los estudiantes deportistas. Además de estar en clase de 09:00 a 03:00 de la tarde (aproximadamente, el horario varía de acuerdo a cada institución), estudiar y cumplir todas las tareas, tenemos que agregarle las horas de entrenamiento y por supuesto, de movilización. Con todas las múltiples facetas de la vida de un estudiante, no es raro darse cuenta por qué muchos de ellos deciden abandonar la práctica deportiva. ¿Cómo podríamos los docentes, ayudar a los estudiantes deportistas para que se mantengan motivados tanto en lo deportivo como en lo académico? Es trascendental que los estudiantes deportistas tengan más tiempo y aprendan a ser más responsables desde una temprana edad. No se puede negar la influencia positiva del deporte, pero tampoco que las exigencias académicas y competitivas pueden tener un impacto negativo en el estudiante deportista, causándole que no rinda ni en el deporte ni en el estudio, además de causar estrés y depresión.

Para encontrar una solución, se propone esta innovación educativa que busca incorporar la educación a distancia de manera semipresencial en el currículo escolar del estudiante deportista. Como mencionan Obregón, Concepción, Díaz, Guerra, Travieso y Madiedo (1990), “la educación a distancia, que incluye el estudio independiente, es “un proceso dirigido hacia el autocontrol y la autoevaluación, como una actividad orientada hacia la formación de habilidades intelectuales para la construcción ininterrumpida de conocimientos y aprendizajes”. De esta manera, el estudio independiente delega al estudiante la mayor responsabilidad de su aprendizaje y obliga a éste a usar bien sus recursos. Esto implica que el estudiante deportista tenga autonomía. La capacidad de gobernarse a sí mismo e ir en contra de los placeres inmediatos es exactamente lo que permite que las personas tomen buenas decisiones. Así, una persona puede impulsar su desarrollo personal y alcanzar sus objetivos.

La metodología de éste proyecto de innovación consiste en promover mayor autonomía y fortalecimiento de todos aquellos modos de acción que aseguren un buen aprovechamiento del tiempo y de la situación actual. De acuerdo con Arana (2019): “El currículo es el conjunto de conceptos y teorías y principios generales que constituyen el cuerpo fundamentado y reflexivo de la propia realidad educativa, dimensión práctica”. Es aquí donde se hará énfasis, ya que el currículo es la guía de cómo poner en práctica las ideas teóricas. El cambio curricular será por competencias. Como dice la citada: “Estará orientado a articular los saberes fundamentales, preparar para la vida, promover una complejidad de situaciones, basarse en su naturaleza procedimental a través de estrategias activas de carácter problematizador” (Arana 2019).

Sin embargo, al integrar esta metodología, no pretendemos que se bajen los estándares académicos que, como estudiantes, aunque deportistas, deben cumplir. Más bien, la incorporación de esta metodología busca orientar al alumno para que reciba una educación personalizada que se adapte mejor a un horario intenso de entrenamiento y viajes. Es importante resaltar que los padres y los docentes tendrán un rol importante, tanto en la organización como en la motivación. Dentro del programa, también se buscará que el estudiante aprenda técnicas de relajación para lidiar con el estrés.

Actualmente, existen diversas formas de apoyo a los estudiantes deportistas. En Estados Unidos, el NCAA (National Collegiate Athletic Association), ayuda a estos a sobresalir en el deporte y en el estudio. Cada deportista es asignado a un consejero. La NCAA establece que para que un estudiante pueda competir debe mantener un promedio mínimo de 2.0 sobre 4.0. Esta organización se encarga que el estudiante no deje de lado sus estudios para sobresalir en el deporte.

Otro referente se encuentra en España, en la Universitat Pompeu Fabra (UPF), localizada en Barcelona y con buen prestigio académico, ya que está entre las 200 mejores universidades de Europa y que ofrece una oportunidad única y bastante interesante para deportistas. Al comienzo del año, los deportistas calificados (de acuerdo con su federación y de acuerdo al Real Decreto 971/2007),

se reúnen con un consejero de la universidad para organizar sus exámenes, horarios, horas de práctica y otras actividades, para compatibilizar su agenda deportiva con la académica. Además, se concuerdan horarios para que profesores de la universidad vayan a la casa del alumno a darle tutoría. De esta manera, el estudiante deportista tiene el apoyo necesario para ser exitoso en el deporte y en los estudios.

Un estudio publicado en la Revista de Educación de Granada, titulado Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada, de Macarro, Romero y Torres (2009), investigó las razones por las que estudiantes de bachillerato de colegios públicos y privados de Granada, abandonan la práctica del deporte. En el estudio participaron 857 alumnos que practican o practicaban deporte. Se descubrió que, en general, las mujeres están más predispuestas que los varones a dejar el deporte. Las razones principales para ambos grupos fueron falta de tiempo y desgano. La falta de tiempo por las exigencias académicas y el desgano al ver que no mejoraban en lo académico ni en la práctica deportiva. Esta investigación también descubrió otras razones secundarias como competencia (falta de progreso técnico, miedo al fracaso) y falta de apoyo (parental, entrenador y profesores), además de lesiones y el costo excesivo de algunos deportes.

Otro antecedente interesante se encuentra en nuestro país, en el Colegio Los Reyes Rojos, donde su fundador Constantino Carvallo Rey, también director de la División de Menores de Alianza Lima, incorporó en su colegio a estudiantes con gran desempeño deportivo para poder brindarles una educación mientras entrenaban. Dentro de sus alumnos se encuentran los destacados futbolistas Paolo Guerrero y Jefferson Farfán. Augusto Rey, regidor de Lima, describe la idea de Carvallo: “Lo que él quería es que estos chicos tuvieran una buena educación mientras seguían su carrera como futbolistas y así fue que Paolo entra a Los Reyes Rojos” (Daza, 2018). Constantino Carvallo es estimado y reconocido como uno de los educadores más visionarios y queridos de nuestro país. Sus pasiones eran la filosofía, formar una familia y la educación. Él buscaba crear un colegio donde

podiera educar a sus hijos lejos de un sistema autoritario. Buscaba una educación liberal y quería formar “alumnos con intereses fuertes, con brío, con amor por vivir, por planear y proyectar la vida” (Sánchez, 2018). Por lo tanto, su interés en alumnos deportistas era esencial ya que el deporte siembra en el alumno la autodisciplina, que es un componente clave para la educación liberal.

Además, también existe el colegio Divino Maestro, que tiene como fundadora a Eva Castañeda Galindo. El Divino Maestro es una institución donde la formación deportiva era sustantiva para la educación. Una de sus más destacadas alumnas fue Lucha Fuentes, quien participó en varios campeonatos panamericanos y olimpiadas. Ella fue una figura primordial en desarrollar el vóley peruano formando a personas como Natalia Málaga, que continúan representado al Perú a nivel internacional y fomentando la unidad nacional (ATV, sf). Este colegio también se dedicó a educar a grandes mujeres a través de la formación académica integral que asume al deporte como un método fundamental en el currículo escolar.

Como docentes, hemos observado la falta de apoyo hacia los deportistas calificados por el Instituto Peruano del Deporte (IPD), para completar exitosamente el Bachillerato Internacional (IB) o la educación secundaria. Debido a las ausencias (por competencias y entrenamientos), los estudiantes deportistas tienen que dominar los temas y hacer los trabajos sin el apoyo del profesor o de sus compañeros. Esto causa malas evaluaciones, aumenta el estrés y la frustración del alumno y como consecuencia, existe un bajo desempeño deportivo y académico.

De acuerdo a la Ley de Promoción del Deporte del Perú, Ley N° 28036, del año 2003, artículo 6, las instituciones educativas tienen la responsabilidad de promover el deporte. Una carta por parte de la federación respectiva de cada deporte es suficiente para excusar las faltas al colegio por entrenamientos o competencias. Sin embargo, excusar las faltas es donde acaba el apoyo académico por parte de las instituciones educativas. No existe un seguimiento continuo del estudiante deportista ni otra forma de apoyo como enseñarle tácticas de organización o de manejo del estrés. Además, la Ley N° 30432: “promueve y garantiza la práctica del deporte y la educación física en los diferentes niveles de la

Educación Pública”. Hace posible que los colegios que tengan una política deportiva, tengan respaldo normativo.

Por último, esta propuesta está dirigida a las personas encargadas de la educación de jóvenes de secundaria, esperando contribuir con la integración de la educación a distancia (semipresencial) dentro del diseño curricular. De esta manera, se busca favorecer al estudiante deportista y fomentar una cultura de inclusión y deportiva. A través de esta propuesta, el estudiante deportista tendrá el apoyo necesario para continuar con sus estudios y aprenderá a ser el actor principal en su aprendizaje. Así, tendrá la posibilidad de seguir participando competitivamente en el deporte.



II. Fundamentación Teórica

2.1. El Deporte

Este capítulo se centra en la conceptualización del deporte y en los diferentes aspectos del mismo. Comenzaremos definiendo sus características y los diferentes tipos de deporte que existen. Además, analizaremos las diferentes formas en que contribuye a la formación de una persona y cómo influye en la sociedad. El propósito de éste capítulo es presentar la teoría general de lo que es el deporte, ya que promoverlo, es el objetivo esencial de este proyecto de innovación.

2.1.1. Definición del Deporte

Es evidente que el deporte es ejercicio físico, sin embargo, eso es sólo una faceta de lo que realmente abarca su concepto.

Este concepto ha evolucionado a través del tiempo. Lo que se considera deporte varía mucho de acuerdo a las culturas y civilizaciones. En la actualidad hay muchos deportes que antes se habían considerado simplemente juegos. Es verdad que estos dos conceptos, el juego y el deporte, están íntimamente relacionados, sin embargo, cuando hablamos de deporte, en cierta forma, dejamos de hablar de juego, por el nivel de exigencia física. De acuerdo a Corrales (2010), el deporte se define como: “un elemento esencial del sistema educativo que contribuye al mantenimiento de la salud, de corrección de los desequilibrios sociales, y a mejorar la inserción social y fomentar la solidaridad”. La Real Academia de la Lengua Española (2017) define el deporte como “Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas, recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por el común al aire libre”.

De acuerdo a la Ley de Promoción y Desarrollo del Deporte del Gobierno Peruano N° 28036, del año 2003, artículo 2, el deporte es “una actividad física que se promueve como factor importante para la recreación, mejora de la salud, renovación y desarrollo de las potencialidades físicas y mentales del ser humano, mediante la participación y sana competencia en todas sus disciplinas deportivas, recreativas y de educación física premiando a los que triunfan en una contienda legal, de acuerdo con sus aptitudes y esfuerzos”. Es en la última parte de esta

definición en la cual nos vamos a focalizar. El Instituto Peruano de Deporte (IPD), cuando habla de deporte, habla del deporte competitivo (el opuesto del deporte recreativo), es decir, de una persona a quien le importa los resultados y que tiene metas a corto y largo plazo. El IPD apoya a aquellos deportistas quienes traen resultados en los rankings internacionales. Además de resultados internacionales, el IPD califica como deportistas destacados a aquellos que cumplen con los requisitos, informes y medidas de la federación de su deporte en particular. Cada federación deportiva difiere en detalles, pero todas exigen a sus deportistas horas de entrenamiento y participación en los rankings nacionales, los cuales son necesarios para competir en el exterior.

2.1.2. Definición del Deporte

Como fuera mencionado anteriormente, el concepto de deporte ha tenido muchas definiciones. Todas ellas coinciden pues definen al deporte como ejercicio físico que supone entrenamiento y está sujeto a normas. La intensidad de los entrenamientos, el compromiso con el deporte y la importancia de los resultados varía, dependiendo si la práctica es recreativa o competitiva; naturalmente en esta última se pone más énfasis en estos factores.

Es importante recalcar que el deporte, ya sea competitivo o recreativo, aporta significativamente al desarrollo de la persona. Apoya al desarrollo integral, no sólo a un nivel físico, sino también a un nivel mental. Ayuda al fortalecimiento de la mente, pues ayuda a manejar el estrés, o a pensar con la cabeza fría en momentos bajo presión. Promueve la autodisciplina y la importancia del trabajo duro. Ayuda en la parte ética y moral, ya que enseña la importancia de las reglas y el respeto a ellas (fair play) y también favorece el desarrollo de amistades, pues proporciona un ambiente equitativo para interactuar con otros deportistas.

2.1.3. Deporte Recreativo

Como dice James Schall en su libro, *The Life of the Mind*, es parte de la educación y de ser una persona culta responder a la pregunta: ¿qué hacer con el tiempo libre? Este es un cuestionamiento muy importante, que merece gran introspección. Como educadores, es determinante inculcar desde temprano el buen

uso del tiempo libre, ya que su mala utilización puede dar lugar a vicios. En una sociedad civilizada, no sólo se busca sobrevivir, sino también el vivir bien, lo que implica el tiempo libre, también llamado ocio. Como dice Foguet (2019), “El ocio implica una cierta predisposición favorable para desarrollar algún tipo de ocupación relacionado con unos hábitos y actitudes gratificante que se pueden vivir en el tiempo libre al ocio se le comprende desde la perspectiva subjetiva de los que lo practican”. Por lo tanto, el deporte recreativo es una de las formas productivas de usar el tiempo libre.

Además, el deporte recreativo es para todos. No sólo para los que entrenan a tiempo completo, sino para personas con diferentes capacidades, horarios y disponibilidad de tiempo. En resumen, el deporte recreativo es inclusivo.

Paredes (2003) en su obra *Juego, Luego Soy*, establece que “las personas que juegan encuentran experiencias placenteras, la alegría, la esperanza, la lucha, el goce, la evasión y la plenitud que el juego nos produce. Nos ayuda a realizarnos tanto en lo personal como en lo social. Y forma parte de nuestro bienestar, de nuestro equilibrio vital y nos ayuda a cimentar las bases para una vida mejor. Nos ayuda a encontrarnos a nosotros mismos y a conseguir un proyecto de vida coherente” (Foguet, 2000). Como menciona Ríos (2008) en su análisis del Ideal Caballeresco, Juego y Cultura, jugar es gran parte de la formación de una persona. El deporte recreativo, incluso más que el deporte competitivo que está centrado en la obtención de resultados específicos, se centra en el juego, en el jugar por jugar. El deporte más que ser un medio para llegar a un fin (la victoria), se convierte en un fin por sí mismo. Probablemente, el deporte recreativo personifica la esencia del ser humano por el juego, como pasión, diversión, hacer por hacer.

Asimismo, el deporte recreativo ayuda a que la persona experimente con sus límites pues esta llega a ser mejor al probarse a sí mismo, no sólo fortaleciendo el cuerpo en el proceso, sino también satisfaciendo la naturaleza curiosa del ser humano, en un ambiente seguro y controlado.

Además, el juego y el deporte son un tipo de juego físico. Reventós y Carner establecen que “El juego se practicó en las antiguas culturas de Oriente Medio. Se instaló en la civilización grecoromana, para trascender al Medioevo y luego al Renacimiento para llegar a nuestros días”. Paredes Ortiz también establece que el juego “Es un constante en todas las civilizaciones, ha estado siempre unido a la cultura de los pueblos, a su historia, a lo mágico, a lo sagrado, al amor, al arte, a la lengua, a la literatura, a las costumbres, a la guerra” (Foguet, 2000). Y el deporte recreativo es una forma esencial de demostrar esta necesidad lúdica del ser humano.

El deporte recreativo, a diferencia del deporte competitivo, goza de muchas libertades. Para empezar, goza de la buena actitud de todos los participantes. Aunque una buena actitud es imprescindible para todo deportista, en el deporte recreativo se caracteriza por estar libre de la presión. Esta presión puede venir por parte de los padres, de los entrenadores, por una beca de estudios o porque es la forma principal de ganarse la vida de una persona. Así, el deporte recreativo está librado de esta tensión y los deportistas están ahí para jugar y pasarla bien. En este sentido, una de las características del deporte recreativo es que los deportistas están ahí porque desean, no por obligación, ni por otro factor externo o de fuerza mayor. Probablemente, por esta razón, el deporte recreativo permite una expresión más lúdica.

El juego da lugar a completar las tres dimensiones del hombre, el sentido físico (el hacer), el sentido ético (el obrar), y el sentido filosófico (el saber). Es una forma de integrarse en el cosmos y en la cultura. En el juego se define lo personal, así como también lo externo. En cierta manera, el juego es la forma más pura de querer divertirse. Muchos filósofos, como Paredes Ortiz, argumentan que el juego es una de las maneras como el ser humano alcanza a expresar su verdadera esencia y a estar en contacto con su naturaleza (Foguet, 2000).

Independientemente de lo lúdico, otro aspecto importante del deporte recreativo es la inclusividad. En el deporte recreativo se juntan personas de diferentes niveles. Es decir, no todos tienen la misma experiencia en el juego o

buscan ser el número uno. Además, el deporte recreativo puede ser entre personas de diferentes sexos o edades (Foguet, 2000). De esta manera, el deporte recreativo realmente personifica el lema de “deporte para todos” o “deporte inclusivo”. El deporte recreativo también ayuda a la relación del individuo con otros diferentes a él, y como se relaciona con otros. El filósofo holandés Johan Huizinga establece que “Los ideales del trabajo de la educación y de la democracia, apenas si dejaron lugar para el principio eterno del juego” (Ríos, 2008). Él afirma que, aunque el juego es fundamental y necesario para la generación de cultura, no es suficiente. Argumenta que la característica principal del juego es el orden y las reglas, y que son necesarios para que exista. Huizinga afirma: “Dentro del campo del juego existe un orden propio y absoluto. He aquí otro rasgo positivo del juego: crea orden y es orden. Lleva al mundo imperfecto y a la vida confusa una perfección provisional y limitada. En el juego exige un orden absoluto”. Es probable que esta característica que afirma Huizinga, la que hace que el juego sea el impulsor de la civilización. Sin orden no puede haber civilización, y sin civilización no puede haber humanismo. Huizinga llega al corazón del concepto del juego al decir que nos lleva a la naturaleza, al mundo natural, a un mundo que muestra orden. Al igual que nuestro razonamiento es una forma sistemática y ordenada de analizar e interpretar al mundo que se contrasta tan vehemente con el mundo tan desordenado y sin explicación que crea el hombre. El juego no sólo despierta si no también expresa éste deseo de orden por parte del hombre y a la vez contrasta el orden del mundo natural con el desorden que existe en el individuo y en la sociedad.

2.1.4. Deporte Competitivo

El deporte competitivo, a diferencia del recreativo, se centra mucho menos en el juego y mucho más en la exigencia, la excelencia y en la búsqueda de la perfección. El deporte competitivo también tiene un factor sumamente humano, el deseo de perfeccionarse. Es la expresión de otra necesidad: el deporte recreativo refleja el deseo del juego, mientras el competitivo busca la excelencia.

El deporte competitivo está regido por reglas concretas y claras que se respetan al mínimo detalle, no solo en cuanto equipos deportivos y reglas del juego,

sino también hasta en el cuidado del uniforme. Otra diferencia clave del deporte competitivo respecto al recreativo, es que los niveles de exigencia están claramente divididos. Mujeres compiten con mujeres y hombres compiten con hombres. En ciertos deportes, como la gimnasia olímpica, incluso las modalidades cambian un poco. También se divide por nivel y edades.

El filósofo griego Aristóteles, dijo que “a un hombre virtuoso se le conoce como al buen zapatero, con el cuero que dispone, bueno o malo, hace el mejor zapato posible”. Esta metáfora revela la esencia del deporte competitivo: hacer lo mejor posible, y como esta mentalidad es importante, necesaria y suficiente para crear hombres que busquen exigirse al máximo, a buscar la perfección, es decir, ayuda a crear personas virtuosas. Gran parte de la educación moderna busca sólo acceso al conocimiento o la adquisición de habilidades o competencias. Aunque esto, como postulado, no está mal, se nos ha olvidado, como sociedad, que gran parte de la educación, especialmente la educación superior, debería buscar formar personas virtuosas, enseñar a estas personas no sólo a sobrevivir, sino a vivir bien. Como dice Aristóteles, nosotros no tenemos opción al cuero que nos toca, muchos de nosotros nacemos y vivimos en contextos sociales o bajo condicionamientos genéticos que no conducen a una existencia virtuosa. Muchos de nosotros no tenemos acceso a educación, así como tampoco tenemos decisión sobre nuestra genética. En el deporte competitivo se busca lograr la excelencia con lo que se tiene: al máximo esfuerzo, al trabajo duro, a la máxima constancia (Durán, 2013). El deporte demuestra y enseña que con esfuerzo y dedicación se puede lograr hacer grandes cosas, cosas que parecen difíciles o imposibles, con lo que se tiene en el ámbito genético y/ o de contexto social.

Durán (2013), en su ensayo *Ética de la Competición Deportiva*, señala la cita de Séneca de sus *Tratados Morales*: “Te juzgo desdichado: te has pasado la vida sin adversario: ni siquiera tú mismo sabrás nunca hasta donde alcanzan tus fuerzas”. En éste ensayo, el autor destaca la necesidad del ser humano por el deseo de superación: y cómo el deporte competitivo y por supuesto, el contrincante, proporcionan un ambiente adecuado para esto. Más aún, señala que el deporte

competitivo nació en Grecia, después de la desaparición de las antiguas jerarquías griegas, cuando se necesitaba una nueva forma de alcanzar la distinción social. Asimismo, establece que el deporte competitivo, simultáneamente, demuestra (en un delicado balance) valores aristocráticos, así como democráticos. Es en el deporte competitivo donde se busca que en igualdad de condiciones (valor democrático), gane el mejor entrenado y el mejor preparado, creando así, el ideal de campeón (valor aristocrático). En el deporte competitivo no existen las clases sociales, es meritocrático (Durán, 2013). Actualmente, la meritocracia como distinción social en lo económico, es el ideal que muchas sociedades buscan. Irónicamente, es en el deporte competitivo donde se encuentra fraternidad en la rivalidad, ya que sólo puede haber una competición legítima (rivalidad) entre dos personas iguales (fraternidad).

2.1.5. Tipos de Deporte

Como se ha mencionado anteriormente, el deporte se define por las reglas que determinan cómo el individuo se relaciona con el medio ambiente. También se ha analizado cómo el deporte forma el carácter del individuo y cómo el deporte, al tener reglas, se vuelve en una expresión lúdica, esencia del ser humano. También se ha observado la diferente naturaleza entre el deporte recreativo y el deporte competitivo. Ahora nos toca indagar un poco más en los diferentes tipos de deporte ya que dependiendo de su naturaleza individual o colectiva tienen diferentes influencias en el desarrollo de una persona y, por lo tanto, de nuestra sociedad.

a) Deporte Individual

Debido a la gran diversidad de actividades deportivas, existen varias definiciones para lo que es considerado deporte individual. En éste proyecto de innovación vamos a definir el deporte individual como aquel en el cual el deportista participa solo, sin necesidad de ningún contrincante directo. Su objetivo es la superación de sí mismo o la maestría de una técnica, ya sea esta medida por tiempo, fuerza, y/o distancia. Ejemplos de deportes individuales son la gimnasia olímpica, la natación, el atletismo, el windsurf. Pierre Parlebás (1989), filósofo y

profesor de educación física, define el deporte individual como: “aquellos deportes en los que el practicante se encuentra solo en un espacio, donde ha de vencer determinadas dificultades, superándose a sí mismo con relación a un tiempo, una distancia, o una ejecución técnica, que pueden ser comparadas con otros que también las ejecutan en las mismas condiciones” (Viñals, 2010).

Además, Parlebás (1981) divide el deporte individual en dos categorías dependiendo de la incertidumbre. Existen tres tipos de incertidumbres que pueden aparecer para los jugadores de deportes individuales: el espacio, otros jugadores, o un medio a manipular. Por ejemplo, en el surf o en el escalda existe la incertidumbre del espacio. El jugador no sólo quiere correr la ola con la mejor técnica para los jueces, pero hay olas más grandes que son más difíciles de correr técnicamente y esto puede afectar el puntaje y la actuación del deportista. La incertidumbre también puede aparecer por la actuación de otros jugadores que están actuando simultáneamente. Por ejemplo, en un maratón o en la natación. Además, la incertidumbre también aparece por un medio que el deportista tiene que manipular, por ejemplo, un lanzamiento, o levantamiento de pesas.

El deporte individual tiene gran aporte educativo ya que la responsabilidad del deportista es tremenda. El éxito o el fracaso no depende de otras personas, y la responsabilidad no está difuminada en los otros miembros del equipo, porque no existen. Por lo tanto, la fortaleza psicológica que ejercen estos deportistas es considerable. Como la superación de uno mismo es el eje central en éste tipo de deporte, el deportista adquiere gran conocimiento de sí mismo, tal como dice el oráculo griego Delfos: “conócete a ti mismo”. El conocimiento de sí mismo es uno de los retos más formidables para el ser humano y la práctica de este tipo de deporte conlleva a eso. Una vez más, observamos cómo la práctica deportiva confiere virtudes en los individuos y los ayuda a tomar mejores decisiones que los llevan a tener una mejor calidad de vida.

Otras características del deporte individual son la gran concentración y la estabilidad emocional que se requieren del deportista. El éxito de este tipo de deporte se basa en tres aspectos. Estos son la ejecución a nivel técnico, la condición física del deportista y la estabilidad psicológica. Como habíamos mencionado anteriormente, otra característica importante del deporte individual es el medio en el cual se practica, que influye en el nivel de incertidumbre al cual se enfrenta el deportista. Si el medio es fijo, por ejemplo: una serie de ejercicios de un gimnasta o levantamiento de pesas, entonces baja la incertidumbre. Esto hace que el éxito del deportista dependa más de su condición física y de su preparación y hay menos exigencia en el análisis de terreno y en la toma de decisión. Lo cual es opuesto para aquellos que practican un deporte en un medio variable como lo es la natación a mar abierto o la escalada. En estas situaciones, los deportistas necesitan una observación táctica del terreno, gran objetividad en la toma de decisiones y fortaleza física. En estos tipos de deportes, como la incertidumbre es mayor, se incrementa el sentimiento de aventura, lo cual es una gran motivación para muchos deportistas (Parlebas, 1981).

Ya que en los deportes individuales no existe una confrontación directa entre dos jugadores o dos equipos, el éxito o el fracaso de un deportista depende mucho de su nivel técnico. Debido a esto, la definición de la técnica es indispensable para esta discusión. La técnica es cómo el deportista ejerce sus movimientos. Una buena técnica no solo implica gran condición física, sino también incluye orden: hay un claro comienzo y un claro final para cada gesto, así como también fluidez entre cada movimiento. La técnica se define analizando dos fundamentos. Estos son la eficacia y la economía. La eficacia radica en que los movimientos sean hechos en el momento preciso. Una frase célebre de Michael Callahan, entrenador actual del equipo de vela de la Universidad de Georgetown, dice que una acción hecha con 51% de perfección al momento preciso es mejor que una acción hecha con el 99% de perfección un segundo más

tarde. Esto habla de eficacia, de la importancia de saber cuándo actuar. Además, esta frase también introduce al otro concepto fundamental de la técnica: la economía. La economía de un movimiento significa hacer el movimiento a la perfección usando la menor cantidad de energía posible. Es decir, los movimientos tienen que ser precisos y sencillos (Parlebas, 1981). En resumen, una forma coloquial de saber si un deportista tiene buena técnica es si al ver sus movimientos parecen fáciles, aunque claramente no lo sean.

A diferencia de la técnica, la táctica es una visión generalizada de cómo alcanzar el éxito. En efecto, la táctica engloba la técnica. La táctica es la estrategia para alcanzar el objetivo, es usar la lógica y la inteligencia para conseguir los resultados. Normalmente, la táctica se establece antes de la actuación del deporte, pero debido a los diferentes tipos de incertidumbre, la táctica puede ir variando de acuerdo a la situación en la cual se encuentre el deportista. La táctica se divide en tres fases: percepción, decisión y ejecución. La percepción es lo que coloquialmente se conoce como análisis de terreno, el deportista piensa a largo plazo, y observa como pinta la situación del juego. Luego de pensar toma una acción, decide cuando hacer qué y cómo distribuir sus fuerzas. La ejecución es tal como su nombre lo dice, y es la parte técnica de la táctica (Parlebas, 1981). Un deportista individual tiene que plantearse todos estos aspectos sólo y esto toma gran responsabilidad, fortaleza psicológica y emocional en el momento instantáneo. Aunque cuente con entrenadores y otros miembros de su delegación, la responsabilidad de la ejecución instantánea cae sobre él solo.

b) Deporte Colectivo

Al igual que el deporte individual, existen varias definiciones para el deporte colectivo. Sin embargo, para esta discusión definiremos el deporte colectivo como aquel deporte en el cual es imposible que el deportista participe solo, ya sea este caracterizado por oposición o por cooperación. Para hablar de deporte colectivo es importante definir lo que

es un equipo. Simplemente dicho, un equipo es un grupo de personas que se reúnen para cumplir una determinada tarea. León Theoderescu, especialista rumano de deportes de equipo dice que es “un proceso organizado de cooperación, realizado por la coordinación de las acciones de los jugadores de un equipo, desarrolladas en condiciones de enfrentamiento con los adversarios, quienes a su vez coordinan sus acciones con el fin de desordenar la cooperación de los jugadores del otro equipo”. Él aborda lo que es la acción de juego durante un encuentro deportivo, sea del tipo que sea, en el que se da constantemente una cooperación y una oposición” (Buñuel, sf).

Además, la táctica y la técnica incrementan en complejidad en un deporte colectivo. La complejidad de la táctica es tremenda ya que las combinaciones de jugadas son mayores ya que hay más jugadores. Para tener una buena táctica en un deporte colectivo es importante tener la mayor información posible sobre el rival, es decir tener conocimiento de sus fortalezas y de sus debilidades. En los deportes colectivos la capacidad táctica es mucho más importante que la técnica, ya que para ganar es necesario adaptarse rápidamente a la situación cambiante del juego, ya que dependen de más personas y por lo tanto hay más incertidumbre. Como decía Plotanov: “la valoración de la situación emergente y la realización de las acciones motrices óptimas, presenta exigencias elevadas a los procesos neuromusculares y las posibilidades del sistema nervioso vegetativo, aumentando la tensión nerviosa” (Espasadín, 2010).

En el deporte competitivo existen diferentes tácticas para llevar al éxito a los jugadores. Estas se dividen en tres: la táctica algorítmica, la táctica de la probabilidad y la táctica heurística. La táctica algorítmica consiste en saber una serie de jugadas y depende mucho de la habilidad técnica de los jugadores. Espasadín (2010), en su tesis explica que “un algoritmo es un listado de instrucciones en el que se describe paso a paso y de manera muy precisa un determinado proceso que nos garantizaría alcanzar

determinados objetivos”. Comúnmente conocido como “las jugadas”. Manejar la táctica de la probabilidad es la más común entre los deportes colectivos. Es tener preparado un plan de acciones para diferentes escenarios. De esta manera, el deportista actúa simultáneamente de manera predeterminada, así como imprevista. La táctica heurística es la más compleja de todas porque depende de escoger la mejor jugada correspondiente dependiendo de la situación del juego. Coloquialmente a esto se le llama la lectura del juego. Alternativamente, también significa tener intuición y experiencia.

Por lo tanto, para que los jugadores tengan buena táctica es importante que tenga percepción del juego. Y esto es donde los entrenadores pueden ayudar. Además, es importante que sepan tomar decisión tras decisión correcta, lo que significa que tienen que tener bastante información. Mientras más información tengan los deportistas mejor jugarán. Para obtener información no es suficiente el campo visual (lo que el jugador observa en el campo de juego). El éxito depende mucho del análisis de lo que se ve. Generalmente, hablar del juego con el entrenador para que este transmita su experiencia y observar videos de actuaciones anteriores puede mejorar la percepción de los deportistas (Espasadín, 2010). De esta manera, en el juego colectivo se puede observar que el desarrollo de la táctica implica a todos los jugadores. Como consecuencia, éstos aprendan a trabajar unos con otros en busca de un mismo objetivo. Esto no sólo fortalece los lazos amicales entre los deportistas. También aprenden a tener roles definidos y responsabilidades únicas dentro del todo que les permite trabajar en equipo, una cualidad importante no sólo para el deporte sino también para la vida

2.1.6. Dimensiones del Deporte

a) Ética

¿Cuál es la forma correcta de actuar? ¿Qué es lo que buscamos y lo que realmente nos hace felices? Estas son preguntas que frecuentemente nos hacemos, pero que muchas veces no discutimos. A través de diferentes culturas y de diferentes épocas, como sociedad e individuos, hemos tratado de responder el qué es lo que realmente nos hace felices. En la tradición occidental, el filósofo griego Aristóteles decía que una buena vida consistía en la búsqueda de eudaimonia, que era la felicidad completa. Aristóteles define este tipo de felicidad como algo constante y duradero. Es el ser feliz y no el estar feliz. Probablemente, este concepto es mejor traducido como paz que felicidad. En su libro *Ética Nichomachiana*, el filósofo argumenta que la felicidad verdadera (justo lo que llama eudaimonia) se puede alcanzar ejerciendo la ética. Establece que el verdadero florecimiento del ser humano está ligado al desarrollo de su virtud y a la decisión consciente de ejercer su fuerza de voluntad (Barlett y Collins, 2011).

Otro autor conocido, Frankl (1946), en su obra, *El hombre en busca del sentido*, argumenta lo mismo. Frankl establece que el significado del ser humano se encuentra en la capacidad de tomar decisiones usando la conciencia. La oportunidad para tomar una decisión entre lo fácil y lo correcto está presente a cada instante y a cada minuto. El ser humano y el animal tienen mucho en común. Sin embargo, al mismo tiempo, el ser humano tiene un algo que le diferencia del animal. Para simplificar la discusión, a ese "algo" lo podemos llamar el factor "X". Este factor "X" es lo que les da sentido a nuestras vidas ya que estamos conscientes de que estamos vivos, tenemos curiosidad de saber cosas, de conocer y de experimentar. Todos estos atributos nos diferencian del animal. Y es esta la diferencia, nuestra capacidad de decidir cómo nosotros reaccionamos a nuestro ambiente, y no simplemente a ser un producto de nuestro ambiente, lo que nos hace realmente humanos. La capacidad de decidir

lo difícil, lo que muchas veces va en contra de nuestro instinto animal, es los que nos vuelve una versión más perfecta de nosotros mismos. Frankl fue víctima y sobreviviente del holocausto durante la segunda guerra mundial y él encontró esta forma de darle sentido a su existencia en un entorno que lo único que prometía era hambre, tristeza y desesperación. A diferencia de muchos, Frankl, se dio cuenta que podía ejercer su fuerza de voluntad cada minuto para no dejarse aplastar por el entorno opresivo en el cual vivía. Es decir, actuó como una persona virtuosa. Actualmente su obra es muy celebrada y motivadora para cambiar la vida de muchas personas.

¿Pero qué tiene que ver el deporte con todo esto? En la tradición occidental, especialmente en la tradición griega, el deporte ha estado ligado a la virtud. Toma gran fuerza de voluntad someter el cuerpo a gran dificultad. Al igual que la práctica constante, la abstención de ciertos alimentos, y los rasguños o moretones que suceden al someter el cuerpo a estos tipos de ejercicio, muchas veces arduos, implica que el ser humano fortalece su fuerza de voluntad con el arduo entrenamiento físico y la constancia. Además, buscar la superación de uno mismo en el deporte va con el deseo del hombre en buscar la perfección. Ambas características demuestran virtud. Es decir, por naturaleza, el deportista busca la superación de sí mismo, la perfección de su cuerpo, o la perfección de su técnica y se convierte en un proceso virtuoso que implica mucha ética.

Otro factor importante del deporte es que no sólo desarrolla las virtudes anteriores, sino también, promueve la ética a través del desarrollo de la conciencia e incentiva a los deportistas a tomar decisiones moralmente correctas. Schall (2008) en su célebre obra *The Life of the Mind*, explora la larga fascinación del ser humano no sólo de participar en deportes, sino de verlos. Explora mucho el deslumbramiento del espectador y argumenta que, gran parte de la fascinación del hombre común hacia ver los deportes es que se crea un mini universo donde hay orden, una clara

distinción entre el bien y el mal, y además donde hay justicia, con claras reglas que seguir, donde los que no las cumplen tienen represalias y donde los jugadores compiten en igualdad de condiciones. En otras palabras, el deporte crea un espacio muy diferente y fuera de la realidad de nuestro mundo y de nuestra sociedad, y al hacerlo, sacia la sed intrínseca del ser humano del bien, del orden y de la justicia. Como claramente expresa en su libro, las reglas son importantes ya que sin ellas no hay juego y sin juego no hay diversión; y esto hace que la vida misma, un poco, pierda su sentido.

Sin embargo, el gran grado de competitividad deportiva que existe en la actualidad muchas veces trunca la verdadera esencia del deporte, como una actividad virtuosa, cuando ganar se convierte en el objetivo primordial de los deportistas y de los entrenadores. Esta mentalidad, de que el fin justifica los medios, hace que lo importante del deporte no sea ganar con las reglas, sino, ganar a pesar de ellas, es decir, a toda costa. Incluso se pueden buscar medios subliminales para conseguir la victoria como lesionar al rival, fingir lesiones o molestar al rival para que pierda su concentración, etc. Desafortunadamente, el deporte puede perder su naturaleza ética si competir y ganar se convierten en el objetivo principal. Como educadores, es importante tener en cuenta este grave peligro que amenaza y destruye la esencia del deporte como medio de superación personal. En los últimos años, se ha tratado de batallar esta mentalidad nociva con el concepto del juego limpio (Durán, 2013). Alrededor del mundo, las instituciones deportivas están premiando a aquellas personas que cumplen las reglas y respetan al rival.

Por ejemplo, durante la final de Roland Garros de 1982, Mats Wilander, el tenista sueco, a expensas de perder el partido, reclamó al árbitro la decisión de otorgarle una bola injusta. Deportistas como aquél demuestran que valoran lo ético y el juego limpio antes que la victoria. Además, demuestran preocupación por el otro, a expensas del beneficio

personal. Hacer lo correcto, aunque no se quiera y aunque sea difícil, son marcas importantes del verdadero deportista (Durán, 2013)

Muchos filósofos como Kant, Piaget y Kohlberg, argumentan que un gran paso de la madurez es la autonomía. Es decidir hacer las acciones más beneficiosas para uno, no por obligación, sino porque uno mismo las decide así. Durán González argumenta que el deporte ayuda en este proceso de maduración. Y que en la práctica del deporte existe la obediencia. El saber obedecer a otros implica que, en el futuro, el niño podrá obedecer a la voz de su propia razón, de lo correcto y de lo justo y no a la voz de sus sentimientos o sensaciones físicas. En cierta forma paradójica, la falta de libertad que el deporte implica para los jóvenes, también les da la fortaleza interior para enfrentar una sociedad cada vez más perjudicial a que sean ellos mismos. Es decir, al estar obedeciendo constantemente, al entrenador o a las reglas del juego, aprenden a ir en contra de impulsos que, aunque naturales, no necesariamente llevan a uno a la mejor decisión. El deporte les brinda la oportunidad de desarrollar límites a estas decisiones, dándole la libertad de perseguir sus deseos intrínsecos, a buscar aquello que realmente les mueve el alma, a ir tras aquello que realmente les llama, es decir, a tomar las decisiones para ser la mejor expresión de ellos mismos.

b) Física/Cinética/Estética

En la antigua Grecia, se valoraba mucho la condición física del deportista. Un cuerpo esculpido era sinónimo de un espíritu fuerte. El cuerpo era la representación física de lo que no se podía ver. Y dado que llegar a tener la condición de un cuerpo fuerte, implicaba mucho sacrificio y el desarrollo de virtudes, la belleza del cuerpo, también era considerada una virtud.

En la actualidad la valoración de la estética de los deportes ha cambiado mucho. Y esta noción que un cuerpo bello representa un alma bella, y además el cultivo de otras virtudes, no es un concepto que se reconoce frecuentemente. Muchas veces, en el deporte se valora mucho más la proeza del deportista que su estética. Incluso en deportes como la

gimnasia, que antes se preocupaba más por la belleza de los movimientos, ahora se preocupan por la técnica, es decir, la altura del salto, etc, que no está mal, pero posiblemente, la valoración de lo que es el deporte queda incompleta. Actualmente, en el deporte se valora y se admira la proeza física y mental del deportista. Desafortunadamente la belleza (el lado estético) del deporte ha sido relegada al sector consumista. Se valora la estética deportiva no porque simboliza virtudes, como sacrificio o disciplina de una persona, sino porque es un cuerpo atractivo. Especialmente en las ciudades cosmopolitas de occidente se usa ropa deportiva, no para entrenar (que es una muestra de disciplina) sino porque simboliza ser parte de un sector de alto poder adquisitivo (Scarnatto, sf).

c) Social y Política

La palabra competir viene del latín competere, es decir “esforzarse conjuntamente”. El deporte nace más como una actividad para disfrutar juntos que como rivalidad. Y de esta manera, el deporte a través de los tiempos, ha servido para unir lazos entre personas de la misma comunidad y entre personas extranjeras.

En la actualidad, la tecnología nos ha dado más tiempo libre, pero también nos ha hecho más consumidores. Al hacerlo, siempre estamos ocupados, ya que se nos dice que trabajar y ser productivos, no por propio mérito sino para poder comprar objetos es lo que nos traerá el estatus social de tener cosas y, por consecuencia, nos traerá felicidad. Desafortunadamente esto significa que gran parte de nuestro tiempo no está dedicado al ocio, sino al trabajo. Esto no solamente hace que perdamos contacto con nosotros mismos, que lleva a sentimientos de aislamiento y de estar sólo que conlleva a la depresión, sino que al no relacionarnos con nosotros mismos también influye y destruye nuestra capacidad de relacionarnos con otros. En su obra *The Unseriousness of Human Affairs*, Schall propone la revolucionaria idea que existen pocos lugares donde se puede crear amistades verdaderas, y uno de ellos es el

deporte. Irónicamente, en la rivalidad se puede encontrar el respeto hacia el otro, que es el fundamento para una verdadera amistad (Schall, 2001). Además, Durán argumenta que el deporte también promueve valores universales como dejar de pensar en uno mismo, entre otros, por lo tanto, es una manera de unirnos, de acercarnos unos a otros (Durán, 2013).

Savater también resalta que la competencia es un factor para fraternizar ya que es imposible competir sólo. Por ejemplo, una vez le preguntaron a Rafael Nadal qué pensaba de Federer y respondió: “en mi vida he visto a nadie jugar con tal perfección. Cuenta con todos los golpes y además vistosos, bonitos. Tenerle delante te ayuda a ser mejor. Yo intento aprender todo lo que puedo de él. Para mí es un modelo, lo que a mí me gustaría ser en un futuro” (Durán, 2013). Es importante reconocer que otro factor del deporte competitivo es la habilidad de crear esta forma de relacionarse con otro ser humano. Este respeto por otra persona y no verlo como un objeto para venderle cosas, para llenar un vacío de soledad, para mostrar su belleza como si nos perteneciera a nosotros o sacarle envidia al resto con lo que nos puede dar. Valorar a una persona por su esencia y esfuerzo es algo poco común en la actualidad. Esta forma de ver a otra persona es uno de los regalos más bellos que el deporte nos puede brindar.

III. La Educación Semipresencial

3.1. Aspectos Conceptuales de la Educación Semipresencial

Es importante entender y definir lo qué es el estudio independiente. La educación a distancia es una variación del estudio independiente. Además, la educación semipresencial necesita la educación a distancia de manera esencial. Por lo tanto, la educación semipresencial no se sostiene por sí sola, sino es parte de un conjunto de actividades que contribuyen a la educación del individuo. Uno de los mayores retos de los educadores está en promover esta actividad.

El estudio independiente está íntimamente ligado a la educación a distancia. Es decir, el concepto de la educación a distancia (que es necesario para la educación semipresencial) está dentro del concepto de la educación independiente. Erróneamente, muchas veces se cree que el estudio independiente está únicamente ligado al autodidactismo, es decir, al aprender sólo. Pero esto no podría estar más lejos de la realidad. Es verdad que el estudio independiente es auto-dirigido, pero el autodidactismo no es la pieza principal del rompecabezas. La capacitación del docente, la aprobación de los materiales, la tecnología que se va a usar, un diseño adecuado del currículo, la importancia de la evaluación, entre otras actividades, hacen que el rol del docente sea sumamente importante en la educación a distancia y, por consecuencia, en la educación semipresencial (Galarza, 2012).

La educación a distancia hace uso de la tecnología para brindar una experiencia personalizada al estudiante. Facilita el aprendizaje ya que la tecnología proporciona gran contenido audiovisual, acceso a gran cantidad de información y proporciona una conexión permanente y casi instantánea entre el docente y el alumno. Por estas razones, la educación a distancia se presenta como una opción viable a muchas personas que quieren actualizarse.

Es decir, la educación a distancia se refiere a la metodología de enseñanza y se apoya en el estudio independiente (Cortés, sf), ya que es el alumno quien toma la responsabilidad de su propia educación.

El estudio independiente, como concepto, se refiere al objetivo que el estudiante se vuelva una persona autónoma y capaz. Está dirigido a que el estudiante aprenda a aprender ya que es este quien tomará el rol de dirigir su propia formación. Una clave para el éxito del estudio independiente es la planificación que consta en decidir el lugar, la hora y los recursos que se necesitan. Además, es necesario que el alumno haga una introspección y entienda el por qué está haciendo esto para que este motivado y pueda seguir con el estudio. Es decir, el estudiante mismo es quien tiene que tener sus metas y sus objetivos bien claros. La motivación tiene que ver con la perseverancia y la disposición para trabajar. Planear también significa conocerse a sí mismo. El estudiante que participe en la educación a distancia, conocerá sus fortalezas y debilidades. Además, se planteará metas para superarlas. El estudiante también debe decidir la cantidad de tiempo libre que va a tener y disminuir o eliminar las distracciones durante las horas de estudio. De esta manera, el estudiante podrá convertir los fracasos en fortalezas y descubrir y afianzar su sentimiento de independencia.

Una parte interesante y a la vez complicada del estudio independiente, dentro de la educación semipresencial, es que se tiene que observar las habilidades del estudiante, ya que es este mismo quien tendrá la mayor responsabilidad de su educación. Es necesario que el estudiante a distancia tenga metas propias, sea una persona autónoma y responsable. Para ser exitoso en este tipo de programas se necesitan estas características. Actualmente, en Estados Unidos existen más de 80 universidades que ofrecen cursos a distancia y semipresenciales. Es decir, en la actualidad, con los cambios de tecnología, con nuevos modelos de negocios que aparecen y desaparecen, como por ejemplo las fintechs. Con la globalización que supone nuevos cambios y la gran movilidad de gente, no es sorprendente que la educación a distancia (que implica educación independiente) esté tan cotizada y valorizada.

Charles Wedemayer, profesor universitario de literatura inglesa, desafió a los administradores universitarios en abogar por la educación a distancia en un tiempo donde el estudio independiente todavía no era bien visto. Este docente tuvo la visión

y la audacia de apostar por el aprendizaje autónomo. Él propone una definición del estudio independiente idealizada. El establece que el alumno debería decir qué aprender, la velocidad con la cual lo aprende y el contexto. Para él, el estudio independiente es libre, así como también las metas y los objetivos. Menciona también los impedimentos a esta visión idealizada del estudio independiente: el desinterés, la deserción, dejar inconclusas las actividades que se presentan, el no entender la estructura del curso o saber lo insuficiente del material a aprender, bajo nivel analítico del estudiante, y una inadecuada evaluación. Estos impedimentos son los mismos que los docentes enfrentan hoy al tratar de diseñar un currículo de estudio independiente. Asimismo, establece que el rol principal del instructor debe ser el de motivador y si los medios o los procesos no se adecuan al estudiante, entonces no es estudio independiente. Es así que Wedemayer ha tenido gran influencia en la educación a distancia en Estados Unidos y otros lugares del mundo.

Un enfoque más reciente proviene de Michael Moore, experto en la educación a distancia estadounidense. En 1983, Moore propuso su visión donde sugiere que el estudio independiente se puede dividir en dos partes (dos programas). El primero está diseñado para los estudiantes separados de sus instructores (estudio a distancia) y el otro es para simplemente ayudar al aprendizaje autodirigido. Es decir, el primer programa se asemeja más a la educación tradicional, mientras el segundo es más parecido a la versión teórica y pura del estudio independiente de Wedemayer. Para nuestra discusión, usamos las definiciones de Moore para aclarar el límite entre el estudio a distancia y la definición pura del estudio independiente, ya que, aunque ambos conceptos están claramente unidos, no son exactamente lo mismo. Moore define la educación a distancia en el diálogo entre el instructor y el estudiante. La educación a distancia se define por el nivel de autonomía que ejerce el estudiante en cuanto a su habilidad para determinar la frecuencia con que recibe nueva información. Moore establece que en cuanto más dialogo existe, menos distancia hay, ya que está más limitado o dirigido por el educador. Moore plantea que “en un programa en el cual es posible encontrar un alto grado de diálogo, se puede establecer que la distancia es menor que en aquél donde se permite poco diálogo” (Galarza, 2012). Es decir, el estudio a

distancia debe estar motivado por la mejora del ser humano a ser autodirigido en su aprendizaje, y la distancia no necesariamente se mide geográficamente, sino por el nivel de interacción entre estudiante y educador. Moore afirma que cualquier programa de estudio a distancia tiene que establecer y definir tres tipos de interacciones.

Estos son: la interacción estudiante e instructor, estudiante material y entre los mismos estudiantes. Definir estas interacciones ayuda a identificar las necesidades de los estudiantes a distancia, además de ser factores sumamente motivadores.

Sin embargo, es importante resaltar que el éxito del estudio independiente y de la educación a distancia depende mucho del contexto del estudiante. Y dependiendo de ese contexto, se pueden definir los parámetros de la educación a distancia (el nivel de interacción que con lleva a estructurar el currículo) para que sea más exitoso para el estudiante.

3.2. Beneficios del Estudio Independiente

Actualmente, la educación a distancia está recibiendo mucha atención y cada vez son más las instituciones educativas que ofrecen diversos programas, las que incorporan este elemento en su diseño curricular. Gracias al estudio independiente se pueden adquirir muchos beneficios.

Uno de ellos es la conciliación con otras actividades. La educación a distancia permite que el alumno ahorre tiempo y dinero en el transporte. Esto, particularmente, ayuda a personas que viven en ciudades grandes y congestionadas o a personas que viven en zonas rurales y alejadas. Asimismo, permite que el lugar donde vive uno no sea un obstáculo para recibir educación. Con los avances de la tecnología se pueden minimizar los obstáculos tales como la comunicación entre profesor y alumno, que ahora es mucho más fácil. Además, no es sólo cuestión de distancia física. La educación a distancia también ayuda a muchas personas que tienen otras actividades que no pueden abandonar. Ya sea un deporte, un tipo de trabajo de campo o un trabajo que no pueden abandonar para hacer el programa que eligieron.

Otro beneficio del estudio independiente es la flexibilidad para aprender. Aunque cada programa define la frecuencia de interacción entre el profesor y el alumno, el estudiante puede escoger cuantas horas y el lugar donde puede dedicarse al estudio. En otras palabras, el estudio independiente ofrece bastante posibilidad y flexibilidad para que el estudiante estructure sus horarios de modo que cubran sus necesidades.

Además, esta flexibilidad conlleva a una atención más personalizada. En muchos casos de estudio independiente, el estudiante tiene un profesor como asesor. Además, muchos programas ofrecen clases con docentes de calidad, ya que por cuestiones de investigación o de trabajo son ellos quienes no pueden dictar la clase presencialmente (EAE Business School, sf).

Otro beneficio importante del estudio independiente es que proporciona el ambiente para una metodología de estudio mucho más dinámica ya que no se dicta en un ambiente tradicional. Debido a esta razón, es poco probable que una clase de estudio independiente se base en memorización. Por el contrario, suelen ser muy analíticas. El estudiante tiene más independencia y acceso a grandes cantidades de información. Además de constante interacción con el profesor y los alumnos.

3.3. La Educación Semipresencial en el Contexto Educativo del Estudiante Deportista de Alto Rendimiento

3.3.1. Relevancia

A través de los años y especialmente en el siglo XX con la popularización de la tecnología diversos autores han argumentado cuáles son las características y los beneficios de un diseño curricular que exitosamente incorpore la educación a distancia. Dentro de ellos, se encuentra la flexibilidad y el ahorro del tiempo, que permitirán al alumno participar en distintas actividades que complementen su formación académica, profesional o personal. Añaden que la educación a distancia es un elemento importante de la pedagogía ya que, de una manera más directa, el alumno aprende a ser autónomo, un objetivo que muchas veces nos olvidamos en la educación actual. La educación a distancia es un campo abierto y cada institución

educativa establece los parámetros de estudio y el nivel de interacción entre el profesor y el alumno.

Es importante recordar es que todo estudio a distancia es independiente. Es decir, la educación a distancia, es en cierta manera, intransigente con la pedagogía tradicional, ya que el docente no es la pieza clave del curso. Además, es importante reconocer que el estudio independiente no solo promueve una pedagogía más moderna, pero el hecho de que exista se debe en gran medida al avance tecnológico que facilita la comunicación entre profesores y alumnos. La educación a distancia es una revolución. No en la manera que ya no se necesitarán profesores, el factor humano, muchas veces un misterio, es irremplazable, pero en el sentido que más personas tienen acceso a los profesores, a su manera de pensar y a los conocimientos que estas personas aportan. Es una revolución, también, en el sentido que las personas puedan desarrollar otra dimensión de sus facultades deportivas, artísticas, o potenciar su futuro profesional.

Además, la educación a distancia fomenta el auto aprendizaje. Es decir, ayuda a que el estudiante sea independiente en el estudio y este él, detrás del profesor. Por lo tanto, la educación a distancia tiene la capacidad de agilizar la mente de los alumnos y los ayuda a tener flexibilidad ante los nuevos retos y circunstancias que esta persona pueda afrontar durante su vida. En cierta manera, con la educación a distancia, no sólo se da un pescado, sino que se enseña a pescar. Es una forma de aprender a aprender y, posiblemente, esta sea la razón por la cual su incorporación en el diseño curricular ha sido muy popular alrededor del mundo. En un futuro donde lo único constante es el cambio, las habilidades que el alumno coseche durante la educación a distancia le servirán para ser exitoso en otras áreas de su vida.

3.1.2. El Docente y la Pedagogía de la Educación Semipresencial

Como se ha mencionado anteriormente, la pedagogía en la educación a distancia está lejos de lo tradicional. No solo las TIC (Tecnologías de la información y comunicación; es decir las computadoras y los programas o plataformas computarizados), se vuelven una parte indispensable de la metodología de la

enseñanza, sino que la pedagogía en sí, deja de ser docente céntrica y comienza a girar entorno del estudiante. Es decir, en la educación a distancia es el alumno quien es responsable de su propia enseñanza. Por lo tanto, la forma en que se distribuye la información también cambia. La pedagogía deja de ser memorística y jerárquica, para convertirse en reflexiva y analítica. Por lo tanto, los trabajos suelen buscar a que los alumnos desarrollen estas habilidades (Chavarro, 2016).

Además, el profesor deja de ser el dueño del conocimiento y se convierte en el comunicador principal. En la educación a distancia, el docente además es un facilitador. Es decir, está en busca de las necesidades del alumno para ayudarlo a aprender. Esta última parte, es crucial para comprender el rol del docente, ya que suele diferir del trabajo habitual del profesor. El profesor busca afianzar el pensamiento crítico del estudiante y a favorecer la investigación y el cuestionamiento, así como también la creatividad. Dado que la frecuencia con la que el alumno interactúa con el profesor es menos, el estudiante tiene más espacio, más libertad para pensar y aprender libremente. El profesor debe guiar el pensamiento y motivar la curiosidad natural del alumno, más que ser la fuente exclusiva de conocimiento. Además, con las TIC los alumnos tienen acceso a casi todo el conocimiento, instantáneamente. Por lo tanto, el profesor, se convierte en el edificador del conocimiento de los propios estudiantes.

Desde una perspectiva académica, el docente de educación a distancia debe asesorar e informar al estudiante. La transmisión del conocimiento debe tener un orden para que el estudiante aprenda paso a paso. Además, el profesor debe transmitirle herramientas metodológicas al estudiante como la profundización y clasificación de los diversos temas, para facilitar que el estudiante logre aprender. Fundamentalmente, el docente de la educación a distancia tiene que estimular el autoaprendizaje y facilitar la integración del conocimiento. La pedagogía se basa en su espíritu de investigación, es decir, usa la curiosidad natural del ser humano a partir de la realidad cotidiana (Chavarro, 2016). Se busca que los alumnos tengan el conocimiento, pero que además ejerzan el juicio crítico.

3.1.3. Integración de la Educación Semipresencial dentro del Currículo

De acuerdo a Camacho (2017) en el paradigma de la educación a distancia se cambió el proceso de aprendizaje pasando de uno basado en el contenido de estudio, a un aprendizaje basado en experiencias. Por lo tanto, el paradigma asume que el aprendizaje es continuo y que se concreta con la aplicación de lo aprendido, no es solo la distribución de información. La evolución de la tecnología (las TIC) hacen que esto sea posible, ya que la información en las redes no está organizada. Es el alumno quien tiene un rol activo en buscar y desenredar la información. Por lo tanto, el diseño en el currículo también cambia. Se busca un abordaje más práctico y crítico que hace uso de estos medios de comunicación que, si bien son emancipadores, ya que transmiten diversas ideas de personas calificadas, también transmiten ideas nocivas y de personas no calificadas. Por lo tanto, es más importante aún que el alumno desarrolle el juicio crítico para discernir entre buenas y malas ideas. Además, al ser una educación práctica, también es holística e interdisciplinaria; por lo tanto, la educación semipresencial facilita que el diseño curricular busque juntar y ordenar el conocimiento enredado al cual se enfrenta el alumno. El diseño curricular debe incluir esta metodología, es decir, el docente como facilitador del conocimiento, para ser compatible con la educación a distancia.

Incorporar la educación a distancia en el diseño curricular necesariamente implica incorporar las TIC. Asimismo, el diseño curricular también implica un enfoque humanista y constructivista. Actualmente, las economías más avanzadas son aquellas que hacen uso del conocimiento para inventar cosas y agilizar los procesos de producción; por lo tanto, esto exige que las personas tengan un acceso continuo a la educación. Al incorporar este enfoque en el diseño curricular, se está preparando al alumno a que aprenda a aprender, que es indispensable para un mundo donde lo único constante es el cambio (Camacho et al., 2017).

IV: Marco Normativo de la Promoción del Deporte

Para la implementación de este proyecto educativo no se puede ignorar el marco normativo que lo sustenta y lo respalda. Dentro de la estructura del Estado actualmente existen instituciones cuyo objetivo es promover el deporte. En esta sección examinamos en detalle a cada una.

4.1. El MINEDU y la DEFID

El Ministerio de Educación (MINEDU), se encarga de promover el derecho de educación para todos los peruanos. En su página web se afirma que: “Nuestros objetivos son generar oportunidades y resultados educativos de igual calidad para todos; garantizar que estudiantes e instituciones educativas logren aprendizajes pertinentes y de calidad; lograr una educación superior de calidad como factor favorable para el desarrollo y la competitividad nacional, así como promover una sociedad que educa a sus ciudadanos y los compromete con su comunidad” (MINEDU, sf). Así, busca que los peruanos tengan acceso a una educación de calidad, este proyecto de innovación busca dar a peruanos una educación más personalizada que vaya en el contexto del deporte que practican. La Dirección de Educación Física y el Deporte (DEFID), una instancia del MINEDU, busca promover el deporte. Los objetivos específicos de la DEFID son promover la educación física en primaria y secundaria, inculcar hábitos saludables y ayudar a que los alumnos se incorporen a la práctica deportiva. De esta manera, los estudiantes podrán tener una mente sana en un cuerpo sano. Estas instituciones proporcionan la base para los siguientes reglamentos y leyes que apoyan el desarrollo de este proyecto de innovación educativa.

4.2. Ley y Reglamento de la Promoción del Deporte N° 30432

El 13 de mayo del 2016, el Poder Legislativo presenta la Ley Número 30432 que dicta: “Ley que promueve y garantiza la práctica del Deporte y la educación física en los diferentes niveles de la educación básica y pública”. El reglamento que se explica a través de cinco artículos, establece la necesidad y el interés del gobierno peruano en impulsar el deporte.

En el artículo 3, sección b, la ley establece como una de las normativas: “Promover la formación de promotores y difusores de la práctica del deporte”. Este proyecto es un promotor y difusor del deporte; por lo tanto, existe una base explícita y legal para la implementación de este proyecto. Para ver en detalle esta ley puede dirigirse al anexo seis.

4.3. Ley y Reglamento del Desarrollo y Promoción del Deporte N° 28036 y el IPD

De acuerdo a la Ley de Promoción y Desarrollo del Deporte del Gobierno Peruano N° 28036 del año 2003, artículo 2, el deporte es “una actividad física que se promueve como factor importante para la recreación, mejora de la salud, renovación y desarrollo de las potencialidades físicas y mentales del ser humano, mediante la participación y sana competencia en todas sus disciplinas deportivas, recreativas y de educación física premiando a los que triunfan en una contienda legal, de acuerdo con sus aptitudes y esfuerzos” (IPD, sf). Esta ley va más allá de promover la educación física y el deporte, si no que establece que el peruano tiene derecho a participar en el deporte competitivo. Para ver más de esta ley puede acceder al anexo siete. Por esta ley, el Instituto Peruano de Deporte (IPD) apoya a los deportistas de diversas maneras, dentro de ellas, dándoles una carta que exonera a los deportistas de asistir a las clases. Sin embargo, no existe un seguimiento académico ni personal para estos deportistas, por lo que este proyecto de innovación busca brindar este servicio. El IPD, mediante esta ley, es un aliado importante para la implementación de este proyecto, ya que está orientado a mejorar el rendimiento tanto escolar como atlético de deportistas de alto nivel de desempeño.

V. Diseño del Proyecto

5.1. Título del Proyecto

El presente proyecto de innovación lleva el título:

Innovación Educativa para Deportistas

5.2. Justificación del Proyecto

Previo al diseño de este proyecto de innovación se aplicó un cuestionario y entrevistó a deportistas de alto rendimiento que actualmente se encuentran en secundaria. Estos deportistas provienen de distintos colegios y pertenecen a los equipos de Windsurf y Remo del Club Regatas de Lima. El sondeo de opinión fue dividido en dos partes. La primera parte consta en un cuestionario de diez preguntas para conocer mejor la situación de los deportistas. Estas sirven para conocer el contexto educativo y personal de cada alumno. Es decir, con este cuestionario nos enteramos del deporte que practican, las horas, el número de competencias en las cuales participan, etc. Es decir, la información que recibimos es objetiva. Después se aplicó la Guía de una Entrevista Semiestructurada. En esta parte, se citó al deportista y se le hicieron preguntas con respuestas abiertas. De esta manera, se pudo conocer la percepción subjetiva de cada deportista, así como la forma en que manejan las dificultades que se les presentan. Ambos instrumentos se pueden encontrar en el primer Anexo.

Todos los entrevistados entrenan y participan por lo menos en una competencia internacional al año. De los siete entrevistados, cuatro, es decir la mitad, menciona que le iría mejor en los estudios si no entrenaran. Todos afirman que el estrés es parte natural de lo que implica practicar deporte competitivo. El Entrevistado 1 dice que hacer deporte le relaja, pero que sí existe un gran sacrificio y expresa “que se queda dormida en clase”. El Entrevistado 3 dice: “que es difícil tener menos tiempo que el resto de estudiantes”. Los Entrevistados 1,2,3,4 y 5 admiten que lo más difícil de hacer deporte es mantenerse al día en la escuela. El Entrevistado 6 dice “que le iría mejor en el estudio si no practicara deporte”. Estas respuestas demuestran que los estudiantes no están recibiendo el apoyo necesario para practicar el deporte, y que muchas veces sufren en la parte académica. Incluso el Entrevistado 1 y 6 admiten que buscan tutores particulares al sentirse perdidos

en clase. Por lo tanto, existe un lugar para que haya un seguimiento del colegio para los estudiantes. Sin embargo, un resultado positivo de estas entrevistas es que todos los entrevistados demuestran conocimiento de la diferencia entre el deporte recreativo y el deporte competitivo, lo que revela que son conscientes de la presión, el sacrificio y la importancia de los resultados de las competencias. Ningún entrevistado citó el apoyo de su colegio como algo importante o significativo en sus vidas. Las respuestas de los entrevistados se pueden encontrar en el segundo anexo.

Se puede observar que existe una necesidad para crear un espacio donde los estudiantes deportistas de alto rendimiento se sientan apoyados para dar lo mejor de sí mismos en el deporte y en lo académico. Este proyecto de innovación educativa resuelve la dicotomía que existe entre practicar deporte y ser exitoso académicamente. Con la ayuda del tutor, el alumno deportista podrá tener flexibilidad en el estudio para los entrenamientos. Este proyecto educativo promueve el deporte competitivo en los alumnos, y por lo tanto crea un espacio para democratizar e inculcar el deporte recreativo dentro de nuestra comunidad.

5.3. Descripción del Proyecto

La presente propuesta de innovación es de tipo educativo. Propone realizar cambios en el diseño curricular para jóvenes estudiantes que practiquen deporte de alto rendimiento, entre los 15 y 18 años, de nivel secundaria de una institución educativa privada. Este proyecto puede realizarse en diferentes contextos educativos y puede ser adaptada a la necesidad del estudiante deportista, los recursos de la institución educativa y los docentes. Por lo tanto, este proyecto se caracteriza por su flexibilidad y por la educación personalizada a ser brindada al estudiante, con el fin de motivar la práctica del deporte competitivo, ayudándole a conciliar el programa académico con el deporte.

Este proyecto apunta a la innovación dentro de la didáctica, ya que hace uso de la educación a distancia, que está vinculada con el estudio independiente; y sin duda, con las TIC. Dado que los procesos de enseñanza-aprendizaje entre el docente y el alumno están fuera del aula, presenta un obstáculo a la didáctica

tradicional y promueve una pedagogía de enseñanza más independiente, una donde el alumno aprenda a aprender. Sin embargo, esta innovación educativa no sólo permanece dentro del ámbito del estudio independiente, ya que la incorporación de la educación semipresencial al diseño curricular es imprescindible para la realización de este proyecto.

Este proyecto de innovación está hecho para un enfoque permanente. Sin embargo, la incorporación de éste debe ser al comienzo de cada semestre. Es decir, la institución educativa debe evaluar si el perfil del estudiante es el adecuado para su participación exitosa dentro del proyecto de innovación. Se plantea que la didáctica dentro de la educación a distancia sea parte del diseño curricular para los estudiantes que practican deporte competitivo (deportistas de alto rendimiento), como una fuerza motivacional para que puedan conciliar las horas de estudio con los entrenamientos, alcanzando tanto éxitos académicos como deportivos. Sin embargo, este proyecto de innovación si requiere de ciertos cambios en el diseño curricular, la didáctica y la asignación de tutores, por lo tanto, se necesitan recursos extras para su implementación.

Aunque el proyecto todavía no cuenta con una institución específica para su implementación, su incorporación requiere que sea un colegio con una política del deporte en una zona de clase media alta, y que, por lo tanto, los alumnos estén cursando o a tres años de cursar el programa llamado el International Baccalaureate (IB). Es importante resaltar que su presentación y aplicación se basa en una idea principal, pero los detalles pueden variar para que sea lo más beneficioso para el estudiante y su institución educativa. Finalmente, se presenta una revisión bibliográfica que fue crucial en la elaboración de la fundamentación teórica, que es la base para esta propuesta e información sumamente importante para el docente. La propuesta de este proyecto de innovación se basa en la incorporación de la educación a distancia, a tiempo parcial, para los estudiantes deportistas de alto rendimiento usando las TIC, para prevenir el abandono de la práctica deportiva debido a bajas calificaciones y a promover la práctica del deporte dentro de nuestra comunidad. Es importante resaltar que dentro de la educación semipresencial se

promueve la autonomía del estudiante y se deja flexibilidad al docente tutor asignado a proponer los parámetros de este programa. También se deja flexibilidad al resto de educadores a proponer las TIC con tal de potenciar las habilidades profesionales de los educadores y congeniarlas con el tiempo disponible del estudiante deportista. Se plantean cinco acciones relacionadas a la didáctica, diseño curricular e interacción docente-estudiante y con el director del colegio para la implementación del proyecto de innovación:

1. Se programará una reunión con los directores del colegio y los docentes de secundaria para incorporar la educación semipresencial en el diseño curricular. Esto implica que los estudiantes deportistas saldrán del colegio al medio día y se encargarán ellos mismos de mantenerse al día con sus estudios.
2. El tutor evaluará el perfil de cada estudiante y verá que cumpla con los requisitos de participar en este proyecto de innovación. Los requisitos son que el estudiante esté registrado en la federación nacional y/o de su respectivo deporte. Esto asegura que sea un o una deportista de alto rendimiento. Además, el estudiante tiene que haber pasado todos sus cursos.
3. Una vez aceptado en el programa, el tutor se reunirá con el estudiante para ver su horario. Ya que el alumno se irá del colegio al medio día, deberá establecer un horario para reunirse con el profesor (o profesores) del curso perdido semanalmente. Esta reunión podrá ser presencial o por Skype y durará de como mínimo media hora y como máximo una hora.
4. El tutor se encargará de revisar el horario del docente para que se puedan establecer las reuniones.
5. El tutor se reunirá con los padres y el estudiante para establecer horas de estudio y el lugar (20 horas semanales), transporte y entrenamiento del estudiante deportista.

5.4. Objetivos del Proyecto de Innovación

El proyecto de innovación educativa presenta los siguientes objetivos:

Objetivo General:

Proponer un proyecto de innovación para optimizar el rendimiento académico de los estudiantes deportistas destacados por su competitividad, para estimular la práctica de deportes y el éxito académico, mediante una metodología didáctica de atención personalizada.

Objetivos Específicos:

OE1: Describir y establecer la línea de base diagnóstica de la situación académica y atlética de los estudiantes deportistas de tercero a sexto de secundaria.

OE2: Seleccionar y establecer las coordinaciones con directivos de las instituciones educativas piloto del proyecto, así como de las Unidades de Gestión Educativa Local (UGEL) correspondientes, para evaluar la disposición y disponibilidad para adecuarse a los criterios y acciones del proyecto.

OE3: Incorporar al proyecto curricular de las instituciones educativas, un eje metodológico para la atención personalizada, basado en las tutorías, la educación semipresencial (TIC) y la coordinación con las familias y entrenadores, de los deportistas de alto rendimiento.

5.5. Estrategias y Actividades a Desarrollar

La innovación educativa que se propone, consiste en trabajar con jóvenes entre los 15 y 18 años, es decir, personas que, en su mayoría, aparte de entrenar competitivamente, también se están preparando para entrar a la universidad y/o a algún centro de educación superior. Un proceso, que de por sí, ya es demandante, toma mucho tiempo y es difícil para la mayoría de personas. Este proyecto también involucra de manera crucial a los docentes y a los padres de familia que serán los guías para que estos jóvenes puedan alcanzar sus metas deportivas y académicas. Por lo tanto, estas son las estrategias a seguir:

1. Incorporar la educación a distancia parcial dentro del currículo escolar. Esto involucra al director del colegio y al coordinador, también conocido como tutor, usaremos ambos términos como sinónimos. Es importante informar a los docentes y al resto del personal educativo, incluyendo a los directivos, la

importancia que tiene el deporte competitivo para la formación del individuo y cómo éste puede promover la práctica del deporte recreativo dentro de la comunidad. Sin la valoración del deporte en la educación de los jóvenes no se podrá implementar este proyecto. Esta acción corresponde al objetivo general de este proyecto que es optimizar el rendimiento académico y deportivo del estudiante y de esta manera promover el deporte dentro de nuestra comunidad.

2. Contratar un tutor que será el encargado de orientar y guiar tanto a los docentes como a los estudiantes deportistas. El tutor se encargará de observar y evaluar las condiciones personales y deportivas de los estudiantes y decidir si pueden ser parte de este programa. La evaluación será al comienzo de cada semestre. Además, el tutor se encargará de manejar los horarios de los estudiantes deportistas. El arreglará las reuniones semanales presenciales o por Skype para las clases a las que falten los alumnos deportistas. Si el alumno no está cumpliendo sus trabajos o no está pasando algún curso, es el tutor quien convocará a una reunión para hablar con los padres, el director y el docente. Además, el tutor tendrá formación pedagógica y podrá ayudar al alumno en asuntos personales y de socialización. Esta acción es compatible con el tercer objetivo específico ya que incorpora al currículo la atención personalizada al deportista.
3. Se informará a los padres de familia que al participar en este programa están aceptando un rol más activo dentro de la educación de sus hijos. Ya que salen a medio día del colegio, gran parte del tiempo se la van a pasar en casa y son ellos los responsables de establecer las horas de estudio con pocas distracciones. Además, tienen que cumplir semanalmente la autoevaluación con su hijo. Esta acción va en acuerdo con el tercer objetivo específico ya que brinda a los padres un rol activo dentro del desempeño académico del deportista.
4. Se verá el horario del estudiante y las clases que pierda y el tutor establecerá las horas de reunión semanalmente. Esta acción es compatible con el tercer

objetivo estratégico ya que incorpora una atención personalizada para el deportista dentro del currículo.

5. El docente, al tener un estudiante deportista en su clase, creará una sección especial en la plataforma educativa de internet donde colgará el resumen/apuntes/material/ y objetivos de aprendizaje de la clase que perdió el estudiante, cumpliendo de esta manera el objetivo específico tres.
6. El tutor organizará una charla informativa para los docentes, para que aprendan sobre la pedagogía de la educación a distancia, que se centra en el estudiante, y como es este quien tiene que liderar las reuniones semanales. Además, se hablará de la importancia de las TIC, satisfaciendo el tercer objetivo específico.
7. El tutor se encargará de organizar una charla para los padres y los alumnos sobre la innovación educativa. Se hablará sobre la gran responsabilidad que tienen los mismos alumnos sobre revisar el material que perdieron antes de la reunión con los profesores y los padres de ayudar con el seguimiento del cumplimiento de las tareas y con proporcionar un adecuado ambiente de estudio, de esta manera cumpliendo el tercer objetivo específico.
8. El tutor se encargará de contratar un especialista de Meditación para los estudiantes deportistas. El taller se dará cuantas horas establezca el especialista y será un requisito participar en ellas. De esta manera, el estudiante deportista desarrollará las habilidades necesarias para poder lidiar con la presión de ser estudiante y deportista al mismo tiempo, satisfaciendo el objetivo general.
9. El tutor se encargará de seguir con el proceso de monitoreo y evaluación, cumpliendo el primer objetivo específico.
10. Las autoridades del colegio se reúnen con la UGEL para comunicar las innovaciones que se vienen realizando en el diseño curricular de la institución educativa, cumpliendo el segundo objetivo específico.

A través de estas nueve estrategias se espera que la implementación de este proyecto sea exitosa. Con estos pasos los docentes, los alumnos y los padres de familia sabrán sus responsabilidades y las tareas que deberán hacer para que juntos

se pueda ayudar a que estos alumnos entrenen deporte competitivamente y cumplan sus metas académicas.

5.6. Recursos

5.6.1. Recursos Humanos

Por otro lado, existe el rol de los docentes y directores que deberán ser los guías al incorporar esta propuesta dentro de su proyecto educativo institucional (PEI). Aunque sí supone un trabajo extra, los beneficios para los alumnos y para el desarrollo de una cultura deportiva amerita estos cambios. Es importante que el docente responsable de cada curso se reúna con el estudiante deportista, por lo menos semanalmente y se le explique en forma resumida los temas que le tocan ver y los objetivos que debe aprender por el tiempo o clase que el alumno falte. Es importante que el docente defina el nivel de interacción que necesitará con el alumno y que se le informe sobre las nuevas propuestas tecnológicas que facilitan la educación semipresencial. El docente debe tener una actitud positiva y estar comprometido a nivel profesional y personal con esta propuesta. Además, el director, con el apoyo del director, debe liderar y promover la educación semipresencial dentro del diseño curricular.

Por otro lado, habrá un coordinador (también llamado tutor) encargado de los estudiantes deportistas que son parte de este proyecto. Esta persona se encargará de administrar las horas extras que los profesores tienen con los alumnos, a organizar el horario del estudiante deportista que saldrá del colegio al medio día todos los días y por lo tanto perderá dos horas de clase. El coordinador facilitará la fecha de los exámenes, la entrega de proyectos y presentaciones. Este coordinador también le hará seguimiento al estudiante deportista tanto a nivel académico como emocional. Además, también facilitará las reuniones semanales con los profesores de cada curso (ya sea en persona o por Skype) y se encargará de administrar los gastos adicionales (como las horas fuera del horario de trabajo de los docentes).

También, organizará charlas orientadoras con personas especializadas en el tema para brindar información a los estudiantes, a los padres y a los docentes que participen en este proyecto.

Los padres de familia también tienen un rol importante en esta innovación. Esta propuesta implica una gran responsabilidad (como es el estudio independiente/autodirigido), a una temprana edad. Generalmente, es recién a nivel universitario donde el alumno se encarga de buscar al profesor, mientras que en el colegio es el profesor quien busca al alumno. Sin embargo, es en esta propuesta que el estudiante deportista tiene la responsabilidad de que, cuando se reúna con el profesor semanalmente, haya revisado el tema y tenga preguntas. Es decir, las reuniones son para que el profesor solucione las dudas del alumno. El estudiante, y no el profesor, es quien lidera las reuniones. Por lo tanto, es importante que los padres se encarguen de proporcionar un ambiente adecuado para el estudio independiente, así como seguir de cerca el progreso de sus hijos, además de tratar de disminuir las interrupciones que este pueda tener en el momento de estudiar. En cierta manera, esta propuesta educativa propone la idea que sean los padres (o tutores designados por la familia) quienes se encarguen de planificar y supervisar las horas de estudio de sus hijos.

Cada una de las personas involucradas en esta propuesta cumple un rol importante. Se busca crear un ambiente de cooperación y compromiso con las tareas y responsabilidades bien divididas para evitar confusiones y, así, alcanzar el objetivo que el estudiante deportista pueda cumplir tanto con las exigencias académicas como deportivas y pueda seguir compitiendo a un alto nivel. Con esto se espera que el alumno siga beneficiándose de la educación académica, así como de los valores y habilidades que el deporte competitivo enseña y, de esta manera, podamos mantener la práctica del deporte competitivo vigente en nuestra cultura y motivar a otros, la práctica del deporte recreativo.

5.6.2. Recursos Materiales

La educación semipresencial, sin duda, hace gran uso de las TIC. Las tecnologías de la información y la comunicación son esenciales para la implementación de esta propuesta. Es necesario una plataforma en internet ya sea Paidea, Blackboard o Moodle, donde el estudiante pueda seguir de cerca los requisitos de cada uno de sus cursos, incluyendo si éste está de viaje por

competencias o entrenamientos. La comunicación entre los profesores y los alumnos será exclusivamente por este medio (no por WhatsApp u otras plataformas sociales) para mantener la seriedad y la formalidad en el nivel de interacción entre el alumno y el profesor. Por lo tanto, es necesario que el alumno y el profesor tengan acceso a una computadora con internet y a programas como Word, Pages, Prezi, PowerPoint y Excel. El docente es quien se encarga de escoger los materiales adicionales como libros, revistas, etc. Asimismo, su clase, así como el alumno deportista también deben tener materiales tradicionales como cuadernos y folders para organizarse como más les convenga, de acuerdo a los requerimientos de cada curso.

5.6.3. Recursos Financieros

Además, es importante tener en cuenta los recursos financieros ya que los servicios adicionales necesariamente implican un crecimiento en el presupuesto, que recorre a cuenta de cada institución educativa. Dentro del presupuesto se incluye el pago de la planilla del coordinador del proyecto (también llamado tutor), que podría variar dependiendo de la institución educativa. Aparte se tiene que contabilizar el pago al docente por la hora semanal por materia perdida a un precio competitivo. Por lo tanto, el mayor gasto de la implementación de este proyecto sería en contratar al coordinador (tutor) que se encargaría de monitorear el desempeño del estudiante deportista, capacitar a los docentes en la educación a distancia y coordinar los horarios de reunión entre los deportistas y docentes. También suponen un costo adicional las reuniones entre los padres de familia y los docentes que deseen ser capacitados y los honorarios de la tesista que apoya al coordinador. El material didáctico y la plataforma en línea serán los de la institución educativa y ya están contabilizados dentro del presupuesto general de la escuela y por lo tanto no generan gastos adicionales para este proyecto.

5.7. Monitoreo y Evaluación

Para el monitoreo y evaluación de este proyecto de innovación se proponen cuatro formatos para ayudar al docente en la pedagogía y al alumno con las responsabilidades de la educación a distancia. El objetivo del monitoreo y

evaluación es ayudar en el trabajo en equipo para conseguir los objetivos planteados. Los cuatro formatos son “El diario del docente”, las calificaciones (la información objetiva del rendimiento escolar), una autoevaluación por parte del estudiante y la evaluación global por parte del tutor encargado de cada uno de los estudiantes deportistas.

“El diario del docente” es una evaluación cualitativa por parte del docente tanto del alumno, como de su práctica educativa. El objetivo es que el docente se centre en la pedagogía semipresencial que exige tareas analíticas y no memorísticas, un nivel de interacción con el profesor y alumno bien planificado y que el alumno sea el líder en estas interacciones, así como ayudar y monitorear la organización del alumno. Esta evaluación está dividida en tres partes. En la primera parte se evalúa la integración y la comunicación entre el docente y el alumno, en la segunda se observa la percepción del docente de la organización del alumno y como lo puede ayudar. La tercera parte se refiere a si el docente propone tareas o ejercicios que promuevan la capacidad analítica, el autoconocimiento y la autonomía del estudiante deportista. Se propone hacerlo al inicio del proyecto de innovación, así como después, mensualmente (ver Anexo 2).

El segundo formato es empírico y objetivo. Es el rendimiento escolar del estudiante deportista. Es decir, sólo porque el estudiante deportista participe en este proyecto no significa que sus expectativas académicas sean diferentes. Ya esté en un programa nacional o internacional (como el IB) el alumno debe cumplir todos los requisitos y ser evaluado como todos los demás. Los profesores que tengan estudiantes deportistas en sus cursos deben saber que el nivel de exigencia durante las horas que el alumno está en clase, así como para las tareas y los exámenes y especialmente en la hora de la calificación, es el mismo. El tutor de los estudiantes deportistas tendrá acceso permanente a las calificaciones. En el caso que un estudiante deportista no alcance la calificación mínima para pasar un curso, el tutor convocará una reunión con los padres, el director del colegio y el docente para ver la mejor manera de solucionar el problema. Las diferentes soluciones pueden

ser: asignar al estudiante deportista un compañero que lo oriente, clases particulares o reuniones extras, de manera personalizada, con el docente.

Para los alumnos se propone una autoevaluación completada semanalmente en conjunto con sus padres. Se propone un cuadro con las diferentes acciones que el estudiante debe cumplir para llegar al objetivo de conciliar el estudio con la práctica deportiva, uno de los obstáculos más difíciles para los estudiantes deportistas. Estas acciones cubren un espectro grande del día a día para ayudarle con la organización y la autonomía. Estas acciones incluyen preguntas como: ¿me levante con el despertador?, ¿fui a entrenar, revise el material antes de la reunión semanal con mis profesores, tengo una hora de estudio establecida?, ¿práctico meditación o alguna otra actividad de relajación? etc. donde el alumno pone 'check' de acuerdo al nivel de cumplimiento. Las tres valorizaciones son: siempre, incumplí dos veces o menos, incumplí más de dos veces. Se busca que esta autoevaluación se haga semanalmente, con la ayuda de uno de los padres. Así, tanto el padre, como la madre como el alumno serán conscientes de las acciones que el estudiante deportista podría mejorar para asegurar el éxito (Anexo 3).

Finalmente, el tutor se encarga de juntar todos estos formatos (Anexo 4) en una evaluación global del rendimiento del estudiante deportista en el contexto de la educación a distancia, para poder ayudar al estudiante de una manera personalizada. Así, el tutor recoge la observación del docente, la observación del alumno, las calificaciones y con esta información presentará su conclusión y si es necesario, propondrá replanteamientos (Anexo 4). Es importante la evaluación del tutor porque es él quien decide si el estudiante tiene la madurez y las habilidades para permanecer en este proyecto de innovación. Esta evaluación tendrá lugar cada dos meses, es decir dos veces por semestre.

Por lo tanto, es importante resaltar que la incorporación de la educación semipresencial dentro del diseño curricular escolar, conlleva un cambio pedagógico para los docentes y un incremento considerable de responsabilidad por parte de los padres y, especialmente, de los alumnos. Por consiguiente, esta incorporación requiere monitoreo y evaluación constante.

5.8. Sostenibilidad

Para empezar, es importante que los directores de la institución educativa sean conscientes de lo valioso que es impulsar una cultura deportiva dentro de una comunidad, así como también, los diferentes valores como el esfuerzo constante, el sacrificio y el compañerismo que impulsa la práctica deportiva. Sólo de esta manera se podrá lograr un consenso y compromiso real de invertir en este proyecto de innovación y respaldar a los docentes, padres y alumnos que decidan participar.

Como se ha mencionado anteriormente, esta es una propuesta que puede aplicarse en distintos ambientes educativos. Sin embargo, dado los gastos adicionales por parte de la institución educativa y de los padres, esta innovación se adapta mejor en el contexto de una institución de tipo particular que se compromete a impulsar el deporte. Esta innovación propone los rasgos grandes y la idea general, sin embargo, deja los detalles a los estudiantes y a los docentes. Es importante resaltar que cada institución educativa puede proponer los cambios que más se ajusten a su perfil o al del alumno.

Los instrumentos planteados en la sección de monitoreo y evaluación, y detallados en los anexos 2,3 y 4, son primordiales para la sostenibilidad de este proyecto. Al final de cada semestre escolar se programarán reuniones con todas las partes interesadas para evaluar el proyecto en general, si está cumpliendo sus objetivos y si es necesario proponer cambios para la próxima planificación semestral.

Además, es importante reconocer que para que este proyecto tenga mayor sostenibilidad y alcance a un mayor sector de la población, es necesario el apoyo de autoridades como el Ministerio de Educación (MINEDU) y el Instituto Peruano del Deporte (IPD). A través de la organización llamada Dirección de Educación Física y el Deporte (DEFID), el MINEDU organiza actividades que promueven el deporte como, por ejemplo, la Gran Carrera Familiar. Igualmente puede promover la importancia del deporte competitivo dentro de la adolescencia como método para formar a la juventud en valores y disciplina. La DEFID puede tramitar esta iniciativa a instancias superiores como al Vice Ministerio de Gestión Pedagógica para

promover este proyecto a nivel nacional, a través de una ley normativa que específicamente promueva la educación semipresencial dentro de las instituciones escolares para apoyar a los deportistas. Actualmente el IPD ya apoya a numerosos deportistas, sin embargo, es importante extender este apoyo a los más jóvenes y proponer que los colegios incorporen la educación semipresencial dentro del diseño curricular sería una manera excelente de hacerlo.

5.9. Cronograma

Los preparativos para implementar esta propuesta deben comenzar un semestre antes de incorporar a los alumnos deportistas, es decir cuatro meses antes de la incorporación de los alumnos. Estos deberán comenzar el programa al inicio de cada semestre y reevaluar su permanencia cada semestre. En el semestre previo a la incorporación de los alumnos, la institución educativa tiene que buscar el apoyo de los directivos para que puedan evaluar y contratar al coordinador (tutor).

También es el encargado de acompañar y administrar el programa, así como convocar a posibles participantes. El coordinador (tutor) también puede ayudar en la capacitación de los docentes con la educación a distancia y preparar a los padres y a los alumnos con esta nueva opción de las responsabilidades que exige la innovación, sin embargo, el coordinador (tutor) no dicta clase a los estudiantes. El rol del tutor es coordinar los horarios de los deportistas con la de los profesores, monitorear el desempeño académico del deportista y también dar charlas sobre los conceptos esenciales de este proyecto como lo es la educación semipresencial. Una vez iniciado el programa, es importante que se siga el esquema planteado y, por supuesto, las propuestas de evaluación para así, alcanzar los objetivos.

El cronograma que se presenta a continuación organiza cada etapa prevista en el proyecto:

Actividades	1er mes	2do mes	3er mes	4to mes
<p>Encontrar el Coordinador de Estudios de los Estudiantes Deportistas. Esto incluye las entrevistas, así como también la preparación del encargado. Tomará los cuatro meses.</p>				
<p>Preparación de los docente en la educación semipresencial.</p>				
<p>Reunión con los padres de familia para explicar la razón de este proyecto e invitarlos a aplicar si su niño es deportista.</p>				
<p>Entrevistar a los alumnos y observar sus calificaciones así como también sus logros deportivos para ver si podrían participar en este proyecto.</p>				

VI. Conclusiones y Recomendaciones

Este proyecto promueve el deporte, aprobado por la ley número 30432 dentro de las instituciones escolares y busca inculcar el deporte de alto rendimiento dentro de los jóvenes. Además, este proyecto promueve el empoderamiento de la mujer a través del deporte. El rol de la mujer en el deporte es fundamental para el desarrollo de este proyecto. Debido a las largas horas de entrenamientos y de viajes para las competencias muchos de estos jóvenes en la secundaria no tienen el respaldo académico y no participan plenamente en la vida escolar. Como he mencionado anteriormente, es importante promover el deporte dentro de las instituciones educativas y para eso, lo mejor, es brindar la opción de cursar semipresencial y dar acompañamiento personalizado a través de un tutor a los jóvenes deportistas, para que de esta manera tengan más tiempo para desarrollar y practicar el deporte. Este tutor es clave para solidificar la relación entre los estudiantes y los profesores. Además, el tutor guiará a los estudiantes en su trayectoria académica dándoles el apoyo extra que muchas veces necesitan y no tienen. Además, este proyecto promueve el desarrollo de la autodisciplina y el manejo del tiempo dentro de los deportistas, que les será útil dentro y fuera del colegio y en su vida adulta. Especialmente en un mundo donde lo único constante es el cambio.

La recomendación principal es que el Ministerio de Educación desarrolle un programa piloto con deportistas de alto rendimiento donde los resultados de este proyecto puedan ser directamente observados y de esta manera, aprobar o hacer las modificaciones necesarias. Una vez que el programa piloto haya sido probado exitosamente, brindarles a las escuelas la libertad de implementarlo y ofrecerlo a sus estudiantes deportistas de alto rendimiento. Es importante resaltar que los costos financieros de la implementación de este proyecto son de cada institución educativa. En el caso que una institución educativa sea pequeña puede pedir ayuda al estado para la incorporación de este programa.

ANEXOS

Anexo 1: Instrumentos de Investigación

Técnica: Encuesta

Instrumento: Cuestionario Preguntas Abiertas

1. ¿Qué deporte practica? ¿Y cuántas horas le dedica a la semana?
2. Anualmente, ¿en cuántos campeonatos participa?
3. ¿Cuántas horas le dedicas al estudio?
4. ¿Qué es lo que más le gusta de practicar su deporte y por qué?
5. ¿Qué es lo más difícil de practicar su deporte y por qué?
6. ¿Qué es lo más difícil de ser estudiante y deportista al mismo tiempo?
7. ¿Cómo administra su tiempo?
8. ¿Cómo maneja el estrés de ser un estudiante normal, además de la presión del deporte?
9. ¿Qué hace cuando no entiende el material en clase?
10. Con respecto a sus compañeros, ¿piensa que entiende el material impartido en clase, más rápido, más lento, o igual que ellos?

Anexo 2: Entrevistas

Entrevistado 1: Bianca Bacigalupo Sumar Instrumento: Cuestionario Preguntas Abiertas

¿Qué deporte practica? ¿Y cuántas horas le dedica a la semana?

Windsurf, le dedico ocho horas, de transporte 6 horas

2. Anualmente, ¿en cuántos campeonatos participa?

1 campeonato

3. ¿Cuántas horas le dedicas al estudio?

A la semana 10 horas.

4. ¿Qué es lo que más le gusta de practicar su deporte y por qué?

Me relaja, a pesar de los estudios, que me estresan, con el deporte estoy relajada y me divierte.

5. ¿Qué es lo más difícil de practicar su deporte y por qué?

Lo más difícil es entrenar en doble horario. Salir del mar y volver a entrar. Con viento te pesa la vela, más demandante.

6. ¿Qué es lo más difícil de ser estudiante y

Organizarte. Tengo que administrar mis estudios. Trato lo más posible de organizar mi tiempo y acomodar. Me gustaría

deportista al mismo tiempo?

tener más tiempo para organizarme.

7. ¿Cómo administra su tiempo?

Primero, lo hago el fin de semana y eso es lo bueno. El fin de semana es para el estudio.

8. ¿Cómo maneja el estrés de ser un estudiante normal, además de la presión del deporte?

Buena pregunta. Cuando estoy estresada normalmente voy gimnasio. Me tomo una siesta para despejar la mente.

9. ¿Qué hace cuando no entiende el material en clase?

Investigo en internet, en caso de matemática (mi peor curso) tengo profesor particular.

10. Con respecto a sus compañeros, ¿piensa que entiende el material impartido en clase, más rápido, más lento, o igual que ellos?

Me siento atrasada porque si hay una tarea que no entrego es porque la dejo de hacer por el deporte. Pero normalmente aprendo igual de rápido que mis compañeros.

Entrevistado 1: Bianca Bacigalupo**Sumar****Instrumento: Guía de Entrevista****Semiestructurada**

1. ¿Qué beneficios aporta el deporte a su desarrollo personal?

Manejar el estrés, trabajar bajo presión y ser tolerante a la frustración. Soy terca, me da desafíos. Cuando cumplo desafíos me trae autoestima.

2. En su opinión, ¿cuál es la gran diferencia entre practicar un deporte de forma recreativa y competitiva?

Cuando es recreativo lo haces por diversión. Competitivo es estar preparada para el campeonato. No vas con presión.

3. ¿Cómo se desarrolla un día con clases y entrenamiento para usted?

Regreso como a las nueve los domingos, normalmente estoy cansada los lunes. Cuando llego tarde a mi casa tengo que alistarme para dormir. Normalmente me siento muy cansada y me he quedado dormida en clases.

4. ¿Piensa que tendría un mejor rendimiento académico sin

Depende, creo que sí. Estaría dedicando mucho más tiempo a mi estudio en que tengo que terminar y cumplir. Si estoy

practicar deporte?

haciendo deporte tengo que enfocarme en los dos y eso puede causar mucho estrés.

5. ¿Qué características personales piensa usted que lo hacen buen deportista, buen estudiante?

Soy organizada para los dos. El deporte me ayuda a organizarme y a usar mi tiempo sabiamente. Cumplimiento. Me puede ayudar en la vida porque puedo tener menos flojera. Cuando tienes el compromiso te ayuda a ver más claro tus metas y saber ver el propósito en tu vida. Definir tus metas.

6. ¿Qué defectos cree que tiene usted que hacen que no rinda su potencial en el deporte, en el estudio?

La concentración. Concentrarse en los estudios.

7. ¿Está orgulloso/a de sus resultados deportivos?
¿De sus resultados en los estudios?

Sí, por haber logrado los desafíos en el windsurf. Hay bastantes metas que puedes lograr en el deporte. Levantar una vela de siete metros es una meta también. También estoy orgullosa de organizar mi tiempo, me siento orgullosa para los cursos y para dormir y para evitar el estrés.

8. ¿Piensa que tiene la disciplina para estudiar solo?

No

9. ¿Sabe qué es el estudio independiente?

Algo como homeschooling, estudiar solo, entender solo. Me gustaría salir temprano del colegio.



**Entrevistado 2: Samantha Klauer
Rubio Instrumento: Cuestionario
Preguntas Abiertas**

1. ¿Qué deporte practica? ¿Y cuántas horas le dedico 8 horas a la semana? semana más los fines de semana.

2. Anualmente, ¿en cuántos campeonatos participa?

Participo en 2 campeonatos

3. ¿Cuántas horas le dedicas al estudio?

Le dedico 3 horas al día dependiendo de mis exámenes.

4. ¿Qué es lo que más le gusta de practicar su deporte y por qué?

La brisa que se siente cuando estas en medio del mar porque me siento libre.

5. ¿Qué es lo más difícil de practicar su deporte y por qué?

Sacrificar los fines de semana para poder ir a Paracas

6. ¿Qué es lo más difícil de ser estudiante y deportista al mismo tiempo?

Que no tengo tiempo los fines de semana para estudiar mucho.

7. ¿Cómo administra su tiempo?

Hago horarios para estudiar e ir al gimnasio todos los días.

8. ¿Cómo maneja el estrés de ser un estudiante normal, además de la presión del

Tomo agua de azahar y luego me levanto con dolor de estómago.

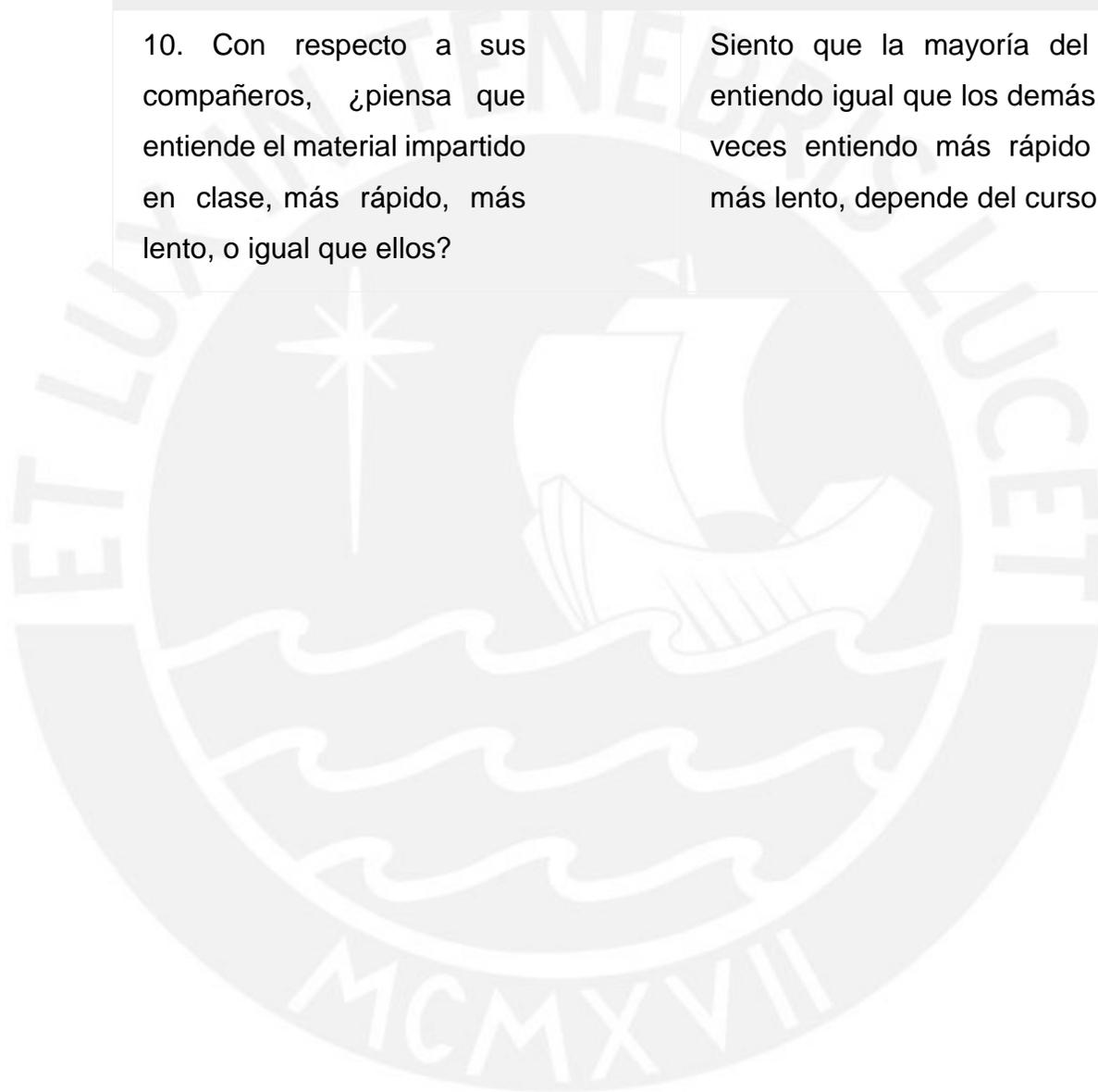
deporte?

9. ¿Qué hace cuando no entiende el material en clase?

Pido ayuda en el curso.

10. Con respecto a sus compañeros, ¿piensa que entiende el material impartido en clase, más rápido, más lento, o igual que ellos?

Siento que la mayoría del tiempo entiendo igual que los demás, pero a veces entiendo más rápido y otras más lento, depende del curso.



Entrevistado 2: Samantha Klauer Rubio
Instrumento: Guía de Entrevista
Semiestructurada

<p>1. ¿Qué beneficios aporta el deporte a su relajada; además desarrollo personal? deportista.</p>	<p>Me siento más feliz y más me siento mucho más</p>
<p>2. En su opinión, ¿cuál es la gran diferencia entre practicar un deporte de forma recreativa y competitiva?</p>	<p>En mi opinión practicar un deporte de forma competitiva es más fuerte; ya que le dedicas más tiempo al deporte y sacrificas mucho más cosas que cuando haces en forma recreativa.</p>
<p>3. ¿Cómo se desarrolla un día con clases y entrenamiento para usted?</p>	<p>Entre lunes y viernes voy al colegio y luego voy al gimnasio, todos los días. Los fines de semana me dedico al windsurf y hago entrenamiento físico fuera del agua también.</p>
<p>4. ¿Piensa que tendría un mejor rendimiento académico sin practicar deporte?</p>	<p>No creo; ya que lo he intentado y siento que soy más responsable haciendo el deporte.</p>
<p>5. ¿Qué características personales piensa usted que lo hacen buen deportista, buen estudiante?</p>	<p>Soy perseverante y organizo bien mis cosas y tiempos.</p>

6. ¿Qué defectos cree que tiene usted que hacen que no rinda su potencial en el deporte, en el estudio?	A veces soy floja y no tengo ganas de hacer las cosas.
7. ¿Está orgulloso/a de sus resultados deportivos? ¿De sus resultados en los estudios?	Sí estoy orgullosa de ambos.
8. ¿Piensa que tiene la disciplina para estudiar solo?	Sí puedo estudiar sola sin la necesidad de un profesor particular.
9. ¿Sabe qué es el estudio independiente?	Sí
10. ¿Qué es lo que más le intimida del estudio independiente?	Que estudie algo que en realidad no era lo que se debía estudiar o confunda las cosas.

Entrevistado 3: Valentina Palma
Instrumento: Cuestionario Preguntas Abiertas

<p>1. ¿Qué deporte practica? ¿Y cuántas horas le dedica a la semana?</p>	<p>Practico del windsurf. Navego dos días a semana, aproximadamente 4 horas cada día y entreno cuatro veces a la semana en el gimnasio por una hora y media. En total hago 14 horas de deporte a la semana.</p>
<p>2. Anualmente, ¿en cuántos campeonatos participa?</p>	<p>Aproximadamente en 9, 7 nacionales y 2 internacionales.</p>
<p>3. ¿Cuántas horas le dedicas al estudio?</p>	<p>De lunes a jueves y los domingos, dos horas.</p>
<p>4. ¿Qué es lo que más le gusta de practicar sudeporte y por qué?</p>	<p>Me gusta la velocidad, la libertad que tengo en el mar, el hecho de ser solo mi equipo, yo, el mar y el viento y me gusta cómo me reta a cumplir mis metas y a querer mejorar.</p>
<p>5. ¿Qué es lo más difícil de practicar su deporte y por qué?</p>	<p>A mí lo más difícil me parece el hecho de tener que ir a Paracas a entrenar porque es muy lejos de Lima.</p>
<p>6. ¿Qué es lo más difícil de ser estudiante y deportista al mismo tiempo?</p>	<p>Es difícil el hecho de tener mucho menos tiempo que el resto de estudiantes que no hacen deporte para</p>

	completar las mismas tareas y encontrar un balance entre todo, el estudio, el deporte y lo social también.
7. ¿Cómo administra su tiempo?	Intento avanzar lo más que puedo en clase, completar mis tareas lo más rápido posible y no dejarlas para el último día.
8. ¿Cómo maneja el estrés de ser un estudiante normal, además de la presión del deporte?	Para manejar el estrés intenté separar el colegio del deporte y organizar mi tiempo. Cuando navego intento de olvidarme sobre el colegio y las tareas y cuando estoy en mi tiempo libre lo aprovecho al máximo para terminar con mis tareas.
9. ¿Qué hace cuando no entiende el material en clase?	Cuando no entiendo el material en clase le pregunto a los profesores o sino a una compañera.
10. Con respecto a sus compañeros, ¿piensa que entiende el material impartido en clase, más rápido, más lento, o igual que ellos?	Normalmente se me hace difícil entender el material porque faltó, pero cuando estoy en clase entiendo más rápido que ellos.

Entrevistado 3: Valentina Palma
Instrumento: Guía de Entrevista Semiestructurada

- | | |
|---|---|
| 1. ¿Qué beneficios aporta el deporte a su manejo de tiempo y desarrollo personal? | El deporte me ha enseñado a luchar para cumplir mis metas. |
| 2. En su opinión, ¿cuál es la gran diferencia entre practicar un deporte de forma recreativa y competitiva? | Al practicar un deporte de forma recreativa no acumulas el mismo estrés que cuando lo practicas competitivamente porque no estás constantemente preocupado en querer ser el mejor y en ganar. |
| 3. ¿Cómo se desarrolla un día con clases y entrenamiento para usted? | Voy al colegio desde las 7:30 hasta las 3:30 y después entreno de 4:30 a 6:00. |
| 4. ¿Piensa que tendría un mejor rendimiento académico sin practicar deporte? | Yo creo que no porque no sabría manejar mi tiempo igual. Como tendría más tiempo creo que no cumpliría con lo que debería de hacer porque me distraiga. |
| 5. ¿Qué características personales piensa usted que lo hacen buen deportista, buen estudiante? | Sé pedir y buscar ayuda. |

<p>6. ¿Qué defectos cree que tiene usted que hacen que no rinda su potencial en el deporte, en el estudio?</p>	<p>Un defecto que tengo es que soy muy perfeccionista, quiero que mis trabajos están ordenados y quiero lograr hacer todo perfectamente en mi deporte. Cuando no me sale algo me frustro muy rápido.</p>
<p>7. ¿Está orgulloso/a de sus resultados deportivos? ¿De sus resultados en los estudios?</p>	<p>Estoy orgullosa de mis resultados deportivos pero de mis estudios siento que podría mejorar porque estoy afuera del tercio de mi promoción por 0.5 y como quiero estudiar afuera necesito estar en el tercio superior.</p>
<p>8. ¿Piensa que tiene la disciplina para estudiar solo?</p>	<p>Creo que si tengo la disciplina para estudiar sola.</p>
<p>9. ¿Sabe qué es el estudio independiente?</p>	<p>No estoy segura. Creo que es cuando uno, como estudiante se responsabiliza de su aprendizaje y estudia por su cuenta.</p>
<p>10. ¿Qué es lo que más le intimida del estudio independiente?</p>	<p>El hecho de no tener a alguien con quien consultar si tengo dudas o personas con la cual compararme.</p>

Entrevistado 4: Raúl Claux**Instrumento: Cuestionario Preguntas Abiertas**

1. ¿Qué deporte practica? ¿Y cuántas horas le dedico 16 horas a la semana?	Windsurf y le dedica a la semana?
2. Anualmente, ¿en cuántos campeonatos participa?	Anualmente participo alrededor de 10 campeonatos.
3. ¿Cuántas horas le dedicas al estudio?	Le dedico 5 horas al estudio.
4. ¿Qué es lo que más le gusta de practicar su deporte y por qué?	El estar libre en el mar porque me separo un poco de lo que es lima.
5. ¿Qué es lo más difícil de practicar su deporte y por qué?	Que no te dan muchas facilidades para ponerte al día y me cuesta.
6. ¿Qué es lo más difícil de ser estudiante y deportista al mismo tiempo?	Estudio y después hago deporte.
7. ¿Cómo administra su tiempo?	Trato de hacer todo lo antes posible.
8. ¿Cómo maneja el estrés de ser un estudiante normal, además de la presión del deporte?	Intento estresarme lo menos posible Cuando hablo de colegio y si me estreso lo saco en mi deporte.

<p>9. ¿Qué hace cuando no entiende el material en clase?</p>	<p>Cuando no entiendo algo en clase le pregunto a mi profesor pero no siempre me ayuda.</p>
<p>10. Con respecto a sus compañeros, ¿piensa que entiende el material impartido en clase, más rápido, más lento, o igual que ellos?</p>	<p>Igual que ellos.</p>



Entrevistado 4: Raúl Claux
Instrumento: Guía de Entrevista Semiestructurada

1. ¿Qué beneficios aporta el deporte a su desarrollo personal?

El deporte ayuda en mi desarrollo personal. Me ayuda a controlar mis emociones, tener disciplina, tener horarios, un grupo de amigos con los mismos gustos deportivos, responsabilidades, etc.

2. En su opinión, ¿cuál es la gran diferencia entre practicar un deporte de forma recreativa y competitiva?

Creo que un deporte de forma competitiva es mucho más sacrificado que recreativo ya que hay que invertir más tiempo en el deporte y dejar un poco de lado los estudios.

3. ¿Cómo se desarrolla un día con clases y entrenamiento para usted?

Termino mis clases y de frente a entrenar.

**Entrevistado 5: Gonazalo Klauer
Rubio Instrumento: Cuestionario
Preguntas Abiertas**

<p>1. ¿Qué deporte practica? ¿Y cuántas horas le dedica a la semana?</p>	<p>Windsurf y gimnasio.</p>
<p>2. Anualmente, ¿en cuántos campeonatos participa?</p>	<p>3 h en el gimnasio y 14h windsurf.</p>
<p>3. ¿Cuántas horas le dedicas al estudio?</p>	<p>Aparte del colegio 5h.</p>
<p>4. ¿Qué es lo que más le gusta de practicar sudeporte y por qué?</p>	<p>Porque pasó el tiempo con amigos y me relaja, me hace salir de mis preocupaciones.</p>
<p>5. ¿Qué es lo más difícil de practicar su deporte y por qué?</p>	<p>La perseverancia, porque debes hacerlo repetidas veces hasta lograr tu objetivo.</p>
<p>6. ¿Qué es lo más difícil de ser estudiante y deportista al mismo tiempo?</p>	<p>De que no tienes mucho tiempo para tu familia y tus otras responsabilidades.</p>
<p>7. ¿Cómo administra su tiempo?</p>	<p>Por la cantidad de horas que estudio y hago el deporte y aprovecho algunos fines de semana para el</p>

colegio.	
8. ¿Cómo maneja el estrés de ser un estudiante normal, además de la presión del deporte?	No tengo niveles altos de estrés.
9. ¿Qué hace cuando no entiende el material en clase?	Pido ayuda a mis amigos.
10. Con respecto a sus compañeros, ¿piensa que entiende el material impartido en clase, más rápido, más lento, o igual que ellos?	Depende del curso pero normalmente igual.

**Entrevistado 5: Gonzalo Klauer
Rubio Instrumento: Guía de
Entrevista Semiestructurada**

1. ¿Qué beneficios aporta el deporte a su perseverancia, al desarrollo personal?	La formación física, la responsabilidad.
2. En su opinión, ¿cuál es la gran diferencia entre practicar un deporte de forma recreativa y competitiva?	En que le das más tiempo al deporte en vez de los amigos o estudios.
3. ¿Cómo se desarrolla un día con clases y entrenamiento para usted?	En la mañana me despierto y me voy al colegio algo a la 1:30 y hago tareas o estudio hasta las 3:40, luego me voy al club y entreno de 4:50 hasta las 6 y regreso a mi casa y termino mis deberes.
4. ¿Piensa que tendría un mejor rendimiento académico sin practicar deporte?	No porque tras el cambio de ningún deporte a constante deporte no ha habido ningún cambio en mi promedio escolar.
5. ¿Qué características personales piensa usted que lo hacen buen deportista, buen estudiante?	Mi perseverancia y responsabilidad.
6. ¿Qué defectos cree que tiene usted que hacen que no rinda su	Estoy progresando, no tengo ningún problema con mi

potencial en el deporte, en el estudio?	desarrollo deportivo ni estudiantil.
7. ¿Está orgulloso/a de sus resultados deportivos? ¿De sus resultados en los estudios?	Estoy progresando, no tengo ningún problema con mi desarrollo deportivo ni estudiantil.
8. ¿Piensa que tiene la disciplina para estudiar solo?	Sí, porque nadie me presiona para estudiar.
9. ¿Sabe qué es el estudio independiente?	Sí
10. ¿Qué es lo que más le intimida del estudio independiente?	De que cuando no entiendo algo nadie me pueda ayudar.

Entrevistado 6: Ingrid Gatjens

Instrumento: Cuestionario Preguntas Abiertas

1. ¿Qué deporte practica? ¿Y cuántas horas un aproximado de dedica a la semana? Practico esgrima, le dedico 15 horas a la semana.

2. Anualmente, ¿en cuántos campeonatos participa?

En general, el equipo participa en un campeonato internacional (sudamericano de menores), tres rankings nacionales para calificar al mismo y un promedio de 2-3 campeonatos adicionales.

3. ¿Cuántas horas le dedicas al estudio?

Además de las horas en el colegio (6 por día), le dedico un aproximado de 2 horas adicionales al estudio (tareas, exámenes).

4. ¿Qué es lo que más le gusta de practicar su deporte y por qué?

Me gusta la competencia del deporte. Soy súper competitiva, por lo que me gusta ganar y practicando la esgrima puedo llegar a hacerlo y ser la mejor.

5. ¿Qué es lo más difícil de practicar su deporte y por qué?

Lo más difícil es balancear el colegio con la práctica. Considero que si no hiciera deporte, sería mucho mejor en el colegio, pero también dejaría de tener algo que me gusta mucho.

6. ¿Qué es lo más difícil de ser estudiante y deportista al mismo tiempo?

Además de poco tiempo para estudiar, el estrés de estudiar y tener buenas notas yuxtapuesto al estrés de ganar. Muchas veces, por intentar hacer ambas cosas, acabo no siendo buena en ninguna.

7. ¿Cómo administra su tiempo?

Estudio después de entrenar, entreno después de salir del colegio. Es difícil, pero es lo único que puedo hacer.

8. ¿Cómo maneja el estrés de ser un estudiante normal, además de la presión del deporte?

Lo que he aprendido a hacer es concentrarme en lo que estoy haciendo en el momento. Si es que estoy entrenando, estoy 100% con eso. Si estoy estudiando, intento no pensar en el entrenamiento. Es la única forma de lograr mis metas.

9. ¿Qué hace cuando no entiende el material en clase?

Si no entiendo el material, tomo clases particulares.

10. Con respecto a sus compañeros, ¿piensa que entiende el material impartido en clase, más rápido, más lento, o igual que ellos?

Considero que soy bien rápida en la mayoría de cursos. Sin embargo, con algunos específicamente (matemática), debo tomar clases para ponerme al día. Sin embargo, no creo que tenga que ver con el deporte, sino con mi habilidad particular para resolver dichos problemas.

Entrevistado 6: Ingrid Gatjens**Instrumento: Guía de Entrevista Semiestructurada**

1. ¿Qué beneficios aporta el deporte a su competitividad y desarrollo personal?

El deporte aporta estabilidad, una mejor habilidad de controlar el tiempo.

Asimismo, el mayor beneficio es la disciplina

2. En su opinión, ¿cuál es la gran diferencia entre practicar un deporte de forma recreativa y competitiva?

Practicar de forma competitiva significa además de un entrenamiento constante, el estrés y la consciencia de tener que ganar. Esto puede no ser positivo a veces porque ya dejas de participar en la actividad porque “te gusta” y lo haces por ganar. La motivación para practicarlo deja de ser intrínseca (divertirte con el deporte) y se convierte en extrínseca (ganar).

3. ¿Cómo se desarrolla un día con clases y entrenamiento para usted?

Colegio hasta las 2pm, almuerzo, me cambio y salgo a entrenar hasta las 8:30. Llego a mi casa a las 9, me baño y cambio y estudio hasta terminar lo que debo hacer.

4. ¿Piensa que tendría un mejor rendimiento académico sin practicar deporte?

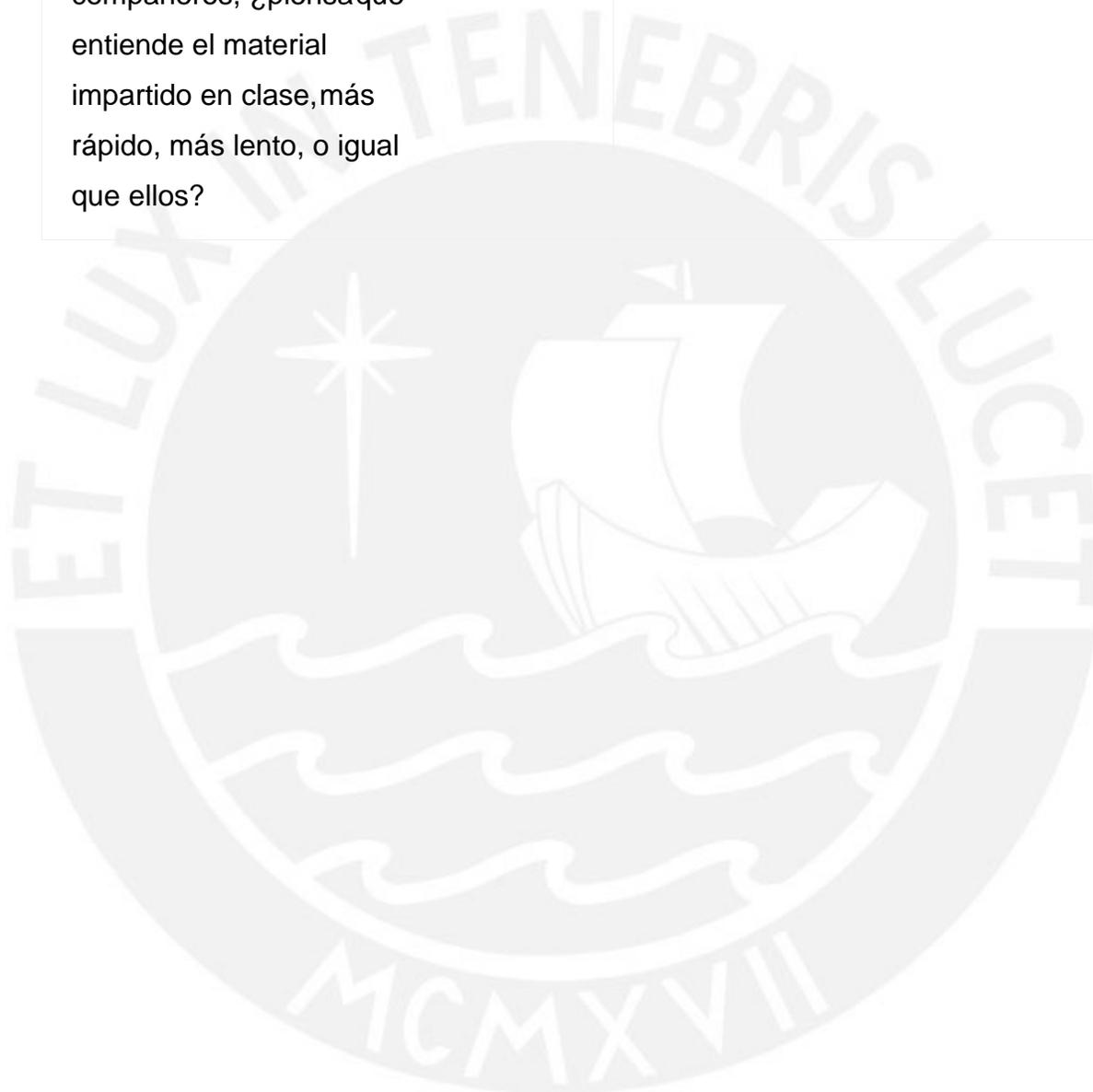
Creo que al tener más tiempo podría estudiar más, pero no estoy segura si lo haría. Tener poco tiempo me motiva a concentrarme en el poco tiempo que puedo.

<p>5. ¿Qué características personales piensa usted que lo hacen buen deportista, buen estudiante?</p>	<p>La responsabilidad y la perseverancia.</p>
<p>6. ¿Qué defectos cree que tiene usted que hacen que no rinda su potencial en el deporte, en el estudio?</p>	<p>Muchas veces, cuando estoy cansada, puedo ser floja.</p>
<p>7. ¿Está orgulloso/a de sus resultados deportivos? ¿De sus resultados en los estudios?</p>	<p>Estoy orgullosa de ambos, de cualquier forma me gustaría seguir mejorando.</p>
<p>8. ¿Piensa que tiene la disciplina para estudiar solo?</p>	<p>No.</p>
<p>9. ¿Sabe qué es el estudio independiente?</p>	<p>No.</p>
<p>10. ¿Qué es lo que más le intimida del estudio independiente?</p>	<p>No me intimida el estudio independiente. Sin embargo, no me gustaría regirme de éste porque considero que mi educación es más importante que el deporte. De cualquier forma, salgo del colegio bastante temprano así que no creo que sea necesario.</p>

Entrevistado 7: Stefano Lértora**Instrumento: Cuestionario Preguntas Abiertas**

1. ¿Qué deporte practica? ¿Y cuántas horas le dedica a la semana?	Remo y entreno 15 horas semanales. 8 horas a la semana remo y siete gimnasio.
2. Anualmente, ¿en cuántos campeonatos participa?	5 o 6.
3. ¿Cuántas horas le dedicas al estudio?	10 horas.
4. ¿Qué es lo que más le gusta de practicar su deporte y por qué?	Estar en contacto con el mar.
5. ¿Qué es lo más difícil de practicar su deporte y por qué?	La constancia y levantarse temprano. Especialmente levantarse temprano los fines de semana porque no hay otra hora para entrenar.
6. ¿Qué es lo más difícil de ser estudiante y deportista al mismo tiempo?	La organización del tiempo. Me gustaría tener más tiempo para entrenar.
7. ¿Cómo administra su tiempo?	Uso una agenda.
8. ¿Cómo maneja el estrés de ser un estudiante normal, además de la presión del deporte?	Haciendo más deporte.

9. ¿Qué hace cuando no entiende el material en clase?	Me frustró.
10. Con respecto a sus compañeros, ¿piensa que entiende el material impartido en clase, más rápido, más lento, o igual que ellos?	Igual.



Entrevistado 7: Stefano Lértora
Instrumento: Guía de Entrevista Semiestructurada

<p>1. ¿Qué beneficios aporta el deporte a su desarrollo personal?</p>	<p>Constancia y sacrificio y perseverancia, tolerancia al dolor.</p>
<p>2. En su opinión, ¿cuál es la gran diferencia entre practicar un deporte de forma recreativa y competitiva?</p>	<p>El deporte recreativo lo haces porque tú quieres y el competitivo está orientado a ciertas metas.</p>
<p>3. ¿Cómo se desarrolla un día con clases y entrenamiento para usted?</p>	<p>Me Levanto voy a clases, regreso a casa a almorzar y de ahí voy a entrenar.</p>
<p>4. ¿Piensa que tendría un mejor rendimiento académico sin practicar deporte?</p>	<p>No.</p>
<p>5. ¿Qué características personales piensa usted que lo hacen buen deportista, buen estudiante?</p>	<p>Tengo buen físico y bastante resistencia y soy perseverante. Estos últimos me ayudan para el deporte.</p>
<p>6. ¿Qué defectos cree que tiene usted que hacen que no rinda su potencial en el deporte, en el estudio?</p>	<p>Mi forma de comer para el deporte. Y a veces el cansancio no me deja estudiar bien.</p>

7. ¿Está orgulloso/a de sus resultados deportivos?

¿De sus resultados en los estudios?

Me gustan mis resultados deportivos, pero podrían ser mejores, aunque no son malos. Mis resultados en el estudio podrían ser mejores.

8. ¿Piensa que tiene la disciplina para estudiar solo?

A veces sí. Si yo quiero sí. Depende de mis ganas.

9. ¿Sabe qué es el estudio independiente?

Sí obvio. Estudiar sin que nadie te moleste.

10. ¿Qué es lo que más le intimida del estudio independiente?

Nada, distraerme no más.

Anexo 3. Diario del Docente

Integración y Comunicación			
	Sí	A veces	No
Respondo a los correos del estudiante deportista dentro de las 24 horas.			
Cuelgo los apuntes, resúmenes, materiales inmediatamente e después de la clase.			
Trato de integrar el estudiante deportistaal con el resto de los alumnos.			

Organización	Sí	A veces	No
El estudiante llega a las reuniones semanales con preguntas.			
Es el estudiante es quien lidera el ritmo y el material que revisamos en las reuniones semanales.			
El estudiante hace uso de una agenda para mi curso y tiene un folder/ binder o un cuaderno solo para el curso. Además tiene los libros o materiales impresos.			

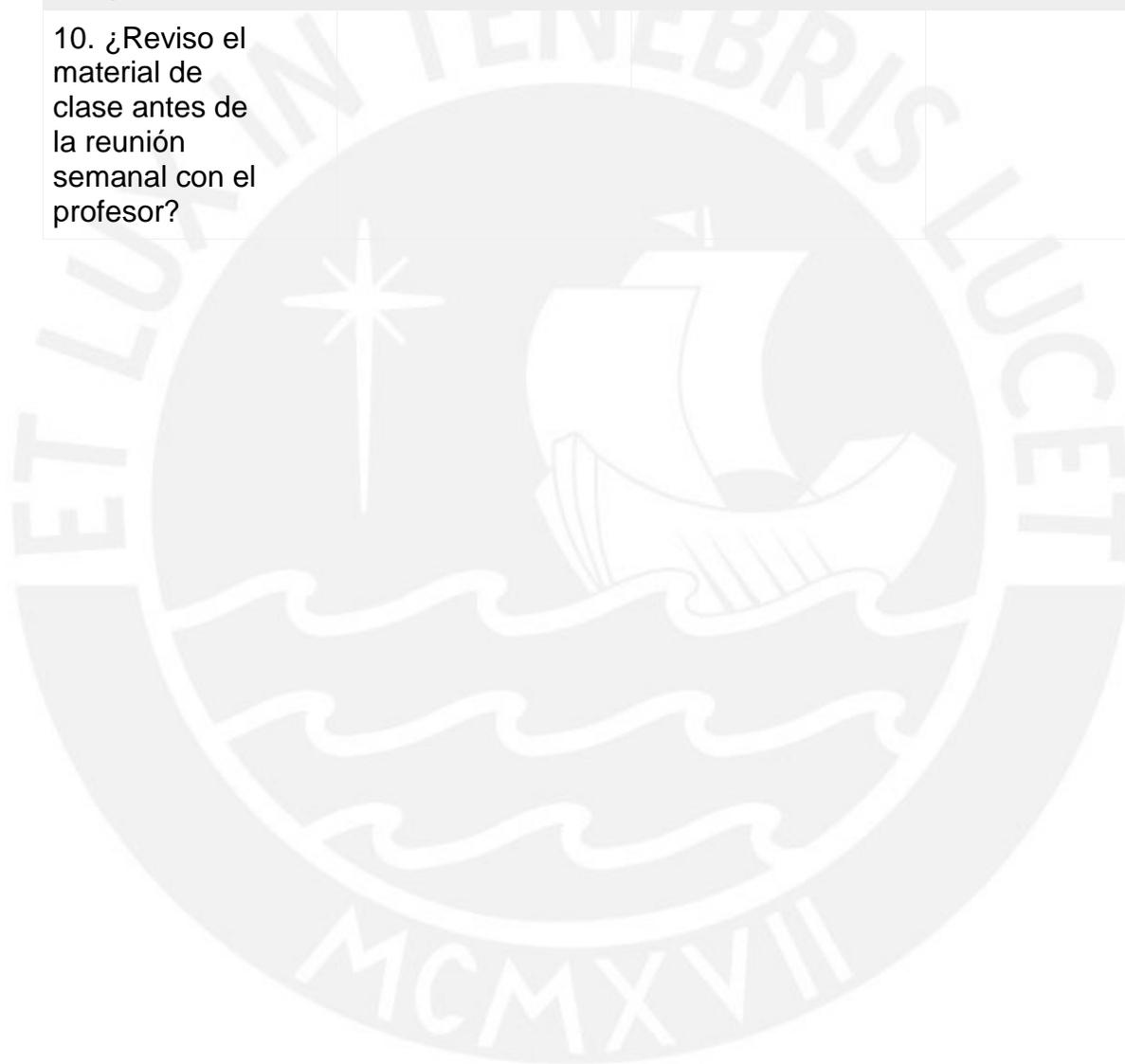
Habilidad Analítica			
Sí	A veces	No	
Las tareas que mando al estudiante incluyen ensayos y presentaciones.			
Discuto las posiciones e ideas del alumno durante las reuniones semanales.			
Mando trabajos donde tenga que responder a preguntas abiertas (un párrafo a más) que inviten a la reflexión, no sólo del curso, pero sobre su manera de aprender, y así identificando fortalezas y debilidades.			

Anexo 4: Autoevaluación de los estudiantes

Preguntas de Reflexión	Siempre	Incumplí 2 veces o menos	Incumplí más de 2 veces
1. ¿Me levanté con el despertador?			
2. ¿Asistí a todas las clases mientras que estaba en el colegio?			
3. ¿Tomé apuntes o hice preguntas durante las clases?			
4. ¿Fui a todos los entrenamientos y/o competencias?			
5. ¿Llegué temprano a mis clases?			
6. ¿Llegué temprano a los entrenamientos?			
7. ¿Tengo horas de estudio establecidas en casa y las cumplo?			
8. ¿Practico meditación o algún tipo de técnica de relajación?			

9. ¿Si no entiendo algo mientras que estudio, le mando un correo al profesor o llamo a un compañero?

10. ¿Reviso el material de clase antes de la reunión semanal con el profesor?



Anexo 5: Evaluación global del Estudiante Deportista por Parte del Coordinador (Tutor)

Evaluación Global

Observación del docente (incluye el Diario del Docente):

Observación del alumno (incluye también la autoevaluación del estudiante):

Rendimiento Escolar (calificaciones objetivas):

Conclusiones y Replanteamientos:

Anexo 6: Ley N° 30432

PODER LEGISLATIVO**CONGRESO DE LA REPUBLICA****LEY N° 30432**

EL PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA

POR CUANTO:

EL CONGRESO DE LA REPÚBLICA;

Ha dado la Ley siguiente:

**LEY QUE PROMUEVE Y GARANTIZA LA
PRÁCTICA DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA
EN LOS DIFERENTES NIVELES DE
LA EDUCACIÓN BÁSICA PÚBLICA**

Artículo 1. Declaratoria de necesidad pública y preferente interés nacional

Declárase de necesidad pública y preferente interés nacional la práctica del deporte y la educación física en los diferentes niveles de la educación básica pública del país, con la finalidad de promover los niveles de salud adecuados en la población, disminuir la incidencia de enfermedades crónicas entre los niños, adolescentes y jóvenes, así como combatir el sedentarismo y la obesidad.

Artículo 2. Plan Estratégico de Promoción de la Actividad Física

El Ministerio de Educación tiene a su cargo la elaboración, aprobación, implementación, ejecución y control del Plan Estratégico de Promoción de la Actividad Física, que tendrá vigencia quinquenal.

Para la elaboración de este Plan Estratégico el Ministerio de Educación solicita opinión al Ministerio de Salud (MINSA), al Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMDES), al Instituto Peruano del Deporte (IPD) y a las instituciones públicas y/o privadas dedicadas a incentivar la actividad física en el país, opiniones que no son obligatorias ni vinculantes.

Artículo 3. Contenido del Plan Estratégico de Promoción de la Actividad Física

El Plan Estratégico de Promoción de la Actividad Física contendrá obligatoriamente los siguientes objetivos y lineamientos:

- a. Promover un estilo de vida saludable entre la población estudiantil mediante la práctica regular, masiva e inclusiva del deporte, la educación física y la recreación, en el marco de la concepción del deporte como parte de la estrategia nacional.
- b. Promover la formación de promotores y difusores de la práctica del deporte, la educación física y la recreación, con especial énfasis en la población estudiantil con discapacidad, mediante la incorporación de programas y planes para la promoción de la actividad física en el currículo de capacitación del personal docente.



- c. Promover a nivel nacional, regional y local competencias y certámenes deportivos entre las diferentes instituciones de educación básica del país, en coordinación con instituciones públicas y privadas.
- d. Promover la sensibilización sobre la importancia de realizar actividad física mediante la incorporación de programas, planes y acciones en las áreas curriculares dedicadas a desarrollar temas de ciencias, biología, ciencias sociales, formación cívica y artes, entre otras relacionadas.
- e. Promover el desarrollo de la infraestructura necesaria para la práctica del deporte, la educación física y la recreación en cada una de las instituciones de educación básica del país.
- f. Promover la difusión de información sobre la importancia de la realización de actividad física para la disminución de la incidencia de enfermedades crónicas entre los niños, adolescentes y jóvenes, y la lucha contra el sedentarismo y la obesidad.
- g. Otros que determine el reglamento.

Artículo 4. Financiamiento del Plan Estratégico de Promoción de la Actividad Física

La elaboración, aprobación, implementación, ejecución y control del Plan Estratégico de Promoción de la Actividad Física se financia con cargo al presupuesto institucional del Ministerio de Educación, sin demandar recursos adicionales al tesoro público.

Artículo 5. Convocatoria, selección y designación de profesionales de educación física

El Ministerio de Educación convoca, selecciona y designa a, por lo menos, un profesional de educación física en cada institución básica pública del país, que se encarga de la formación integral de los estudiantes a través de la práctica del deporte, la educación física y la recreación. Se exceptúa de esta obligación a los centros educativos públicos unidocentes.

La implementación de lo dispuesto en el presente artículo se realiza de manera progresiva, en un plazo que no excederá los 5 (cinco) años desde la vigencia de la presente Ley, con cargo al presupuesto institucional del Ministerio de Educación, sin demandar recursos adicionales al tesoro público.

Artículo 6. Modificación de la Ley 28044, Ley General de Educación

Modifícase el literal f) del artículo 21 de la Ley 28044, Ley General de Educación, en los términos siguientes:

"Artículo 21. Función del Estado

El Estado promueve la universalización, calidad y equidad de la educación. Sus funciones son:

(...)

- f) Garantizar la obligatoriedad de la enseñanza de la educación física y de la práctica del deporte, incluyendo la recreación, dentro de los diversos estamentos de la educación básica del país, así como orientar y articular los aprendizajes generados dentro y fuera de las instituciones educativas con la finalidad de prevenir situaciones de riesgo de los estudiantes".

En Lima, a los veintiséis días del mes de abril de dos mil dieciséis.

LUIS IBERICO NÚÑEZ
Presidente del Congreso de la República

NATALIE CONDORI JAHUIRA
Primera Vicepresidenta del
Congreso de la República

AL SEÑOR PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA

POR TANTO:

Mando se publique y cumpla.

Dado en la Casa de Gobierno, en Lima, a los trece días del mes de mayo del año dos mil dieciséis.

OLLANTA HUMALA TASSO
Presidente de la República

PEDRO CATERIANO BELLIDO
Presidente del Consejo de Ministros

1380354-1

DISPOSICIONES COMPLEMENTARIAS FINALES

PRIMERA. Aprobación del Plan Estratégico de Promoción de la Actividad Física

El Ministerio de Educación aprueba el Plan Estratégico de Promoción de la Actividad Física en un plazo que no excederá los 90 (noventa) días desde la vigencia de la presente Ley.

SEGUNDA. Reglamentación

El Poder Ejecutivo reglamenta la presente Ley en un plazo que no excederá los 60 (sesenta) días desde su publicación en el diario oficial El Peruano.

Comuníquese al señor Presidente de la República para su promulgación.

Anexo 7: Ley No 28036

Ley de promoción y desarrollo del deporte

LEY N° 28036

CONCORDANCIAS: D.S. N° 018-2004-PCM (Reglamento)

EL PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA

POR CUANTO:

La Comisión Permanente del Congreso de la República

ha dado la Ley siguiente:

LA COMISIÓN PERMANENTE DEL CONGRESO DE LA REPÚBLICA;

Ha dado la Ley siguiente:

LEY DE PROMOCIÓN Y DESARROLLO DEL DEPORTE

TÍTULO PRELIMINAR

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES Y DEFINICIÓN DEL DEPORTE

Artículo 1.- Principios Fundamentales

El Deporte se sustenta en los siguientes principios fundamentales:

1. La promoción y desarrollo de la educación física, la recreación y el deporte como actividad de interés nacional.

2. Propiciar el acceso de la persona humana a la actividad deportiva, recreativa y la educación física.

3. La práctica del deporte y la recreación como factores educativos coadyuvantes a la formación y desarrollo integral de la persona, que les permita alcanzar su bienestar.

4. Promover la práctica del deporte como factor inherente de la salud física y mental de la persona.

5. Democratizar e institucionalizar el sistema deportivo nacional, garantizando a las personas las condiciones de acceso a las diferentes disciplinas deportivas, sin distinción y/o discriminación alguna.

6. El fomento de la práctica de competencias deportivas en procura de alcanzar un alto nivel en el desarrollo de las mismas, asegurando que las representaciones del deporte peruano a nivel internacional sean la real expresión de la jerarquía cultural y deportiva del país.

7. Establecer relaciones convergentes y armoniosas entre las tres áreas de acción del deporte nacional: Deporte Para Todos, Deporte Estudiantil y el Deporte de Afiliados.

8. Establecer la promoción de la cultura deportiva en el país.

9. Generar conciencia nacional de la importancia y valores de la educación física, la práctica del deporte y la recreación.

10. Fomentar la masificación del deporte, como un instrumento para la recreación y esparcimiento de la población y en especial de los niños y los jóvenes.

11. Establecer la práctica del deporte como un auténtico medio de equilibrio y estabilidad social.

12. Contribuir al cultivo de valores éticos y morales del deportista.

Artículo 2.- Definición de Deporte

El deporte es una actividad física que se promueve como un factor importante para la recreación, mejora de la salud, renovación y desarrollo de las potencialidades físicas y mentales del ser humano, mediante la participación y sana competencia en todas sus disciplinas deportivas, recreativas y de educación física premiando a los que triunfan en una contienda leal, de acuerdo con sus aptitudes y esfuerzos.

Referencias Bibliográficas

- Arana, M. (2019). *La educación en valores: Una propuesta pedagógica para la formación profesional*. Recuperado de <https://www.oei.es/historico/salactsi/ispajae.htm>
- Barlett, R.& Collins, S. (2011) *Aristotle's Nicomachean Ethics*. Aristoteles. University Of Chicago Press.
- Buñuel, L. (sf) “Deporte: Deportes Colectivos”. Recuperado de: http://www.ieslbuza.educa.aragon.es/Departamentos/Dpto_EF/Ficheros/1BACH_D_e-portesColectivos.pdf.
- Camacho, M. et al. (2017). “*Diseño Curricular para Entornos Virtuales de Aprendizaje en la Universidad Técnica Nacional, Costa Rica.*” Virtual Educa, Recuperado de: [acceso.virtualeduca.red/documentos/ponencias/puerto-rico/1401-c94a.pdf](https://www.virtualeduca.red/documentos/ponencias/puerto-rico/1401-c94a.pdf).
- Chavarro, O. (2016). “*Rol que Desempeña el Profesor en la Educación a Distancia en la Modalidad Virtual: Un Estudio de Caso de la Especialización en Pedagogía a Distancia con Apoyo de la Tecnología de la Universidad Pedagógica Nacional*”. Bogotá, Colombia.
- Congreso de la República (2005) *Ley de promoción y desarrollo del deporte*. Recuperado de: http://www4.congreso.gob.pe/comisiones/2005/juventud/Ley_promocion_y_desarrollo_del_deporte.pdf
- Corrales, A. (2009). *El Deporte como Elemento Educativo Indispensable en el Área de Educación Física*. Revista Digital de Educación Física, 1, 23-36.
- Corrales, A. (2010). *El deporte como elemento educativo indispensable en el área de educación física*. Revista Digital de Educación Física, 4(1), 23-37.
- Cortés, M. (2019). *La educación a distancia y el estudio independiente*. Recuperado de: <https://educrea.cl/la-educacion-a-distancia-y-el-estudio-independiente/>

- Daza, D. (2018). *Paolo Guerrero, el chico que desde el colegio sabía que quería ser futbolista*. Recuperado el 27 de julio del 2019, de: <https://peru21.pe/mundial/paolo-guerrero-chico-colegio-sabia-queria-futbolista-409405>
- Díaz, F. (2019). *En honor a Lucha Fuentes*. Recuperado el 27 de julio del 2019, de: <http://www.atv.pe/deportes/en-honor-a-fuentes-375592>
- Durán, Javier. (2010). *“Ética De La Competición Deportiva: Valores y Contravalores Del Deporte Competitivo”*. *Materiales Para La Historia Del Deporte*, pp. 89–115.
- EAE Business School (sf) *Diez Beneficios de Estudiar a Distancia*. Recuperado de: <https://www.eaprogramas.es/blog/10-beneficios-de-estudiar-distancia>
- EDUCREA (sf). *La Educación a Distancia y el Estudio Independiente*. Recuperado de: <https://educrea.cl/la-educacion-a-distancia-y-el-estudio-independiente/>
- Espasadín, A. (2010). *“La Táctica: Los Deportivos Colectivos y Su Complejidad”*. *Universidad de Castilla, Revista Universitaria de la Educación Física y el Deporte*, pp. 10–17.
- Frankl, V. (1993). *El Hombre en Busca de Sentido*. Herder.
- Foguet, C. (2000). *Aportaciones del Deporte Recreativo*. Recuperado de: https://www.cienciadeporte.com/images/congresos/caceres/Recreacion_deportiva/2_a- portaciones.pdf
- Galarza, L. (2012). *“El Estudio Independiente En Una Visión Sistemática De La Educación a Distancia”*. *Lenguaje en Medios Virtuales*. Recuperado de: <http://www.hermeneutiq.files.wordpress.com/2012/04/teoria-independiente.pdf>
- Instituto Peruano de Deporte – IPD (sf). *Taller de deportistas calificados*. Recuperado de: <http://www.ipd.gob.pe/taller-a-deportistas-calificados>

Macarro, J., Romero, C. y Torres, J. (2009). *Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada [Scholarly project]*. In *Motivos de Abandono de La Práctica De Actividad Físico-deportiva*. Recuperado de http://www.revistaeducacion.educacion.es/re353/re353_18.pdf

Ministerio De Educación - Minedu: <https://www.gob.pe/minedu> Normas Legales. Recuperado de: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/105219/_30432_17-05-2016_08_53_32_-Ley_30432_Practica_del_deporte_y_la_educ_fisica_en_EBP.pdf

Obregón, T., Concepción; Díaz, C., Guerra, J., Travieso y M., Madiedo, J. (1990). El estudio independiente, como componente esencial en el proceso enseñanza- aprendizaje. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942007000400001

Paredes, J. (2002). "Conclusiones: Las Dimensiones Humanas Del Deporte". Recuperado de: http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/10115/8/Paredes-Ortiz-Jesus_7.

Paredes, J. (2003). *Juego, Luego Soy: Teoría de la Actividad Lúdica*. Wecenlau

Parlebas, Pierre. (1967). "L'education physique en miettes

Ríos, M. (2008). "*Johan Huizinga (1872- 1945): Ideal Caballeresco, Juego y Cultura*". Difusión Cultura. Universidad Autónoma Metropolitana.

Sánchez Hernani, Enrique. (2018). Constantino Carvallo Rey: Educador en libertad. Recuperado el 27 de Julio del 2019, de: <https://elcomercio.pe/eldominical/articulos-historicos/constantino-carvallo-rey-educador-libertad-noticia-547893>

Scarnatto (sf). *Ética, Estética Y Cinética. El Deporte En Tres Dimensiones*. Recuperado de: <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar/3.-deporte-y-sociedad/9.-etica-estetica-y-cinetica.-el-deporte-en-tres-dimensiones>

Schall, J. (2001). *On the Unseriousness of Human Affairs*. Wilmington, Delaware: ISI Books.

Schall, J. (2006). *The Life of the Mind*. Wilmington, Delaware: ISI Books.

Schall, J. (2008). *The Life of the Mind: on the Joys and Travails Of Thinking*. Washington, Delaware: ISI Books.

Toledo, A., Merino, B. (2003). *Ley de promoción y desarrollo del deporte*. Gobierno del Perú. Recuperado el 28/04/2017, de:
http://sistemas.ipd.gob.pe:8190/secgral/Resoluciones/Archivo/ley/ley_28036.pdf

Universidad Estatal a Distancia (2013) “¿Qué son las Estrategias Didácticas?”. Universidad Estatal a Distancia. Recuperado de:
www.uned.ac.cr/academica/images/ceced/docs/Estaticos/contenidos_curso_2013.pdf

