

**(C-153)**

**LA WEBQUEST COMO ESTRATEGIA DIDÁCTICA. UNA  
APLICACIÓN PRÁCTICA EN EL ÁMBITO DE LAS  
CIENCIAS DEL DEPORTE.**

*María Carrasco Poyatos*

*Manuel Gómez López*

*Arturo Abraldes Valeiras*

*Nuria Ureña Ortín.*



**(C-153) LA WEBQUEST COMO ESTRATEGIA DIDÁCTICA. UNA APLICACIÓN PRÁCTICA EN EL ÁMBITO DE LAS CIENCIAS DEL DEPORTE.**

*María Carrasco Poyatos, Manuel Gómez López, Arturo Abraldes Valeiras, Nuria Ureña Ortín.*

**Afiliación Institucional:** Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia.

**Indique uno o varios de los siete Temas de Interés Didáctico:** (Poner x entre los [ ])

- Metodologías didácticas, elaboraciones de guías, planificaciones y materiales adaptados al EEES.
- Actividades para el desarrollo de trabajo en grupos, seguimiento del aprendizaje colaborativo y experiencias en tutorías.
- Desarrollo de contenidos multimedia, espacios virtuales de enseñanza- aprendizaje y redes sociales.
- Planificación e implantación de docencia en otros idiomas.
- Sistemas de coordinación y estrategias de enseñanza-aprendizaje.
- Desarrollo de las competencias profesionales mediante la experiencia en el aula y la investigación científica.
- Evaluación de competencias.

**Resumen.**

Las estrategias didácticas basadas en las Webquest se están popularizando en todo el mundo dentro del ámbito universitario. Esta aplicación tiene la finalidad de guiar al alumno en la búsqueda e investigación de una tarea propuesta, facilitándole a su vez las herramientas necesarias para ello con el objetivo de que adquiera las competencias necesarias para desempeñar su trabajo adecuadamente en la vida real. En el presente trabajo se describe la aplicación práctica de una Webquest diseñada para la asignatura Actividad Física en el Envejecimiento, perteneciente a la Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Murcia. En éste se desglosa la Webquest en los apartados: introducción, tarea, procesos y recursos, evaluación y conclusión. Cada uno de estos apartados es explicado y ejemplificado con el contenido utilizado en la presente Webquest. Con este trabajo se pretende aportar ideas adicionales que motiven al uso de las TICs como herramienta didáctica dentro del ámbito universitario.

**Keywords:** Webquest, University, proficiency.

**Abstract.**

Teaching strategies based on the Webquest are becoming increasingly popular in all the universities around the world. The purpose of this application is to guide the students in the search and investigation of a task, giving them the necessary tools to complete the process. The objective is that the student acquire the proficiency to develop their work successfully in the real life. This approach tends to describe the development of a Webquest specially designed for the subject Physical Activity in Ageing (Degree in Sciences of Physical Activity and Sports, University of Murcia). In it,

the Webquest is divided into several sections: introduction, task, processes and resources, evaluation and conclusions. Every section is explained and exemplified using the content of the present Webquest. This paper aims to provide additional ideas that motivate the use of TICs as a teaching tool within the university.

## **Texto.**

### **Introducción.**

En la actualidad nos encontramos envueltos en una sociedad caracterizada por el uso y avance de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC). El contexto educativo no puede mantenerse al margen de dichos progresos y debe adaptarse con espíritu crítico a estos cambios, debiendo buscar nuevas formas para afrontar estos nuevos retos. La Webquest es una estrategia didáctica que se está popularizando en todo el mundo para integrar Internet y las nuevas tecnologías en el ámbito universitario (Ruiz, Navarrete, Martínez y González, 2006).

El creador de las Webquest las define como “una actividad de investigación en la que la información con la que interactúan los alumnos proviene total o parcialmente de recursos de Internet” (Dodge, 1995). Según Adell (2004), una Webquest es una actividad didáctica que propone una tarea factible y atractiva para los estudiantes y un proceso para realizarla durante el cual los alumnos harán cosas con información: analizar, sintetizar, comprender, transformar, crear, juzgar y valorar, crear nueva información, publicar, compartir, etc. Esta aplicación tecnológica tiene la finalidad de guiar al alumno en la búsqueda e investigación de una tarea propuesta, facilitándole a su vez las herramientas necesarias para ello, que en su mayoría, serán extraídas de internet. De esta manera culminará la tarea con éxito a través de la búsqueda de información guiada y orientada a la investigación.

La tarea central de una Webquest es una versión reducida de lo que las personas adultas hacen en el trabajo, fuera de los muros de la escuela (Starr, 2000). Por tanto, las Webquest son una estrategia de enseñanza-aprendizaje que se basan en principios constructivistas, en el aprendizaje por proyectos y en la indagación guiada a partir de recursos en su mayoría extraídos de Internet. Son proyectos didácticos, unidades de aprendizaje colaborativo que potencian la construcción del conocimiento (Castro, 2007).

La Webquest a la que haremos referencia en este trabajo se diseñó para la asignatura: Actividad Física en el Envejecimiento, y lleva por título: “*Diseñando un programa de ejercicio físico para la salud con personas mayores*”. Al ser ésta una asignatura optativa que corresponde a 4º curso de la Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Murcia, la Webquest se planteó teniendo en cuenta que los alumnos tenían adquiridos una serie de conocimientos previos necesarios para comprender y desarrollar el trabajo. El objetivo de la misma es que los alumnos, como futuros especialistas en actividad física y deporte, alcancen las competencias necesarias para diseñar programas de ejercicio orientados a la salud con personas mayores, adaptados a las características y necesidades de cada uno de los participantes, y evitando situaciones de riesgo que puedan deteriorar su estado funcional y su calidad de vida. La propuesta se plantea de forma grupal y las competencias que se pretende que los alumnos adquirieran al término del trabajo son:

#### **• Conocimientos:**

- Generales para el aprendizaje. Los alumnos aprenderán a utilizar una Webquest como guía de ayuda para llevar a cabo un trabajo, favoreciendo su autonomía en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Académicos vinculados a la materia de Actividad Física en el Envejecimiento. Los alumnos adquirirán los conocimientos necesarios para realizar el screening preejercicio y la valoración funcional antes de diseñar un programa de ejercicio orientado a la mejora de la salud con personas mayores. Asimismo, aprenderán a elaborar un programa de ejercicio adecuado a las necesidades de los participantes.
- Vinculados al mundo profesional. Los alumnos se enfrentarán a situaciones reales de trabajo que deberán aprender a solventar con éxito de cara a su futuro profesional, dando clases a grupos en centros de salud/fitness, piscinas, etc o dirigiendo entrenamientos personales con mayores.

- **Habilidades y destrezas:**

- Intelectuales. Los alumnos deberán comprender y razonar las directrices básicas para llevar a cabo todos los pasos del trabajo. También aprenderán a plasmar las conclusiones más relevantes, necesarias para continuar con la elaboración del mismo.
- De comunicación e interpersonales. Los alumnos adquirirán y mejorarán las habilidades de comunicación con sus compañeros gracias al carácter grupal del trabajo. Asimismo, aprenderán a interactuar con una persona mayor objeto de estudio.
- Gestión personal. Los alumnos aprenderán a repartir tareas y cada uno de ellos, a planificar su misión dentro el proceso de elaboración del trabajo.

- **Actitudes y valores:**

- De desarrollo profesional. Los alumnos enriquecerán su visión sobre la forma de actuar de un profesional de la Actividad Física y el Deporte ante situaciones reales de trabajo. Y adquirirán el compromiso de desempeñar su labor profesional de forma adecuada.
- De compromiso personal. Los alumnos valorarán la importancia de diseñar un programa de ejercicio que preserve la salud y la calidad de vida de los mayores.

#### **Proceso de elaboración de la Webquest.**

A pesar de que también son válidas otras posibilidades, la siguiente propuesta de webquest se estructura a través del lenguaje HTML. Se compone de **introducción, tarea, procesos y recursos, evaluación y conclusión**. Hay que resaltar que, como se ha indicado en la introducción, estas partes no están dissociadas unas de otras sino que están interconectadas entre sí formando un auténtico sistema.

A continuación pasamos a detallar el diseño de la Webquest :”*Diseñando un programa de ejercicio físico para la salud con personas mayores*”, atendiendo a las consideraciones de Díaz (2005) y Fernández (2007):

**Introducción:** tiene dos objetivos fundamentales: a) Orientar a los alumnos sobre lo que se van a encontrar, b) Incrementar su interés por la actividad. En este apartado se pretende hacer la actividad atractiva para el alumnado y darles nociones básicas sobre la tarea que deberán realizar. Comenzamos cuestionándoles si se consideran capaces de diseñar un programa de ejercicio para personas mayores. De esta manera les planteamos un estímulo que les lleve a continuar leyendo sobre las peculiaridades de los programas de ejercicio para mayores y los conocimientos y destrezas que se necesitan para hacer un diseño adecuado a las características estructurales y funcionales de la edad avanzada. Este apartado se cerrará con el objetivo que se pretende que alcancen al finalizar el trabajo.

INTRODUCCIÓN | TAREA | PROCESOS Y RECURSOS | EVALUACIÓN | CONCLUSIÓN | CRÉDITOS

¿Crees que serías capaz de diseñar un programa de ejercicio orientado a promover la salud y la calidad de vida de las personas mayores?

El diseño de un programa de ejercicio no es tarea fácil, y más aún cuando se trata de personas que con la edad tienden a ver reducida su capacidad funcional, manifiestan fragilidad y pérdida de movilidad, o presentan alguna patología que les supone dolor o les impide realizar las tareas de la vida cotidiana con normalidad. Hay que ser cuidadoso en este aspecto ya que en ocasiones el ejercicio podría ser perjudicial para su estado funcional en lugar de actuar como promotor de su salud y su calidad de vida.

Por estas razones, antes de comenzar con el diseño del programa es fundamental conocer el estado de salud y el estilo de vida de los participantes así como su estado funcional. De esta manera se podrá realizar un diseño acorde a las necesidades y preferencias individuales de cada uno de ellos, incluso cuando el programa de ejercicio esté orientado al trabajo en grupo.

El objetivo de esta WebQuest es que vosotros, como futuros expertos en actividad física y deporte, seáis capaces de llevar a cabo los protocolos previos al diseño de un programa de ejercicio y diseñéis un programa orientado a la mejora de la salud y la calidad de vida de las personas mayores.



"Diseñando un programa de ejercicio para la salud con personas mayores"

**Tarea:** en este apartado se proporciona al alumno una descripción del producto final que tiene que elaborar a través de la Webquest. Constituye un esquema guía que le ayudará a ver de forma global todos los pasos que deberá ir dando para finalizar con éxito la Webquest. Para conseguir el objetivo, el alumno debe seleccionar a una persona real (hombre mayor de 45 años o mujer mayor de 55 años) y tendrá que completar los pasos necesarios hasta diseñar el programa de ejercicio. Estos pasos se organizaron en tres bloques: Bloque 1. Screening preejercicio, Bloque 2. Valoración funcional inicial. Bloque 3. Diseño del programa de ejercicio. En cada uno de los bloques se realizaron subdivisiones de los elementos que los componen.

INTRODUCCIÓN | TAREA | PROCESOS Y RECURSOS | EVALUACIÓN | CONCLUSIÓN | CRÉDITOS

La tarea será desarrollada por grupos. Para simplificar el proceso, seleccionarán a **una sola persona**: hombre  $\geq 45$  años, mujer  $\geq 55$  años; que será vuestro sujeto durante todo el proceso. A continuación, deberéis seguir los pasos que se indican en el siguiente esquema:

**Bloque 1.** Aplicar el protocolo de **screening preejercicio** para conocer su estado de salud y si necesita revisión médica antes de comenzar el programa de ejercicio.

- Valorar la seguridad del ejercicio.
- Registrar la historia médica del participante.
- Analizar el estilo de vida del participante.

**Bloque 2.** Realizar la **valoración funcional inicial** del participante para conocer su estado funcional y establecer el nivel de entrenamiento.

- Elaborar un cuestionario de consentimiento.
- Llevar a cabo un test de valoración funcional.

**Bloque 3.** Diseñar un **programa de ejercicio** orientado al participante.

- Planificar un programa de ejercicio de 6-7 meses de duración.
- Ejemplificar una sesión de cada una de las actividades del programa para la fase inicial y la fase de mejora.

**Procesos y recursos:** en este apartado se sugieren los pasos que los alumnos deben seguir para completar la tarea. Su descripción debe ser breve y clara. Cada uno de los pasos incluirá los recursos que necesitan para ser llevados a cabo. Éstos pueden ser enlaces de internet u otro tipo de documentos como libros, artículos, cuestionarios, etc. Dado que nuestra tarea se dividió en 3 bloques, que a su vez se subdividieron en varios apartados, en esta pestaña se pueden apreciar los tres bloques bien divididos, y dentro de cada uno de ellos la descripción clara y concisa de cada uno de los subapartados, donde se encuentra el enlace al recurso necesario para llevarlo a cabo. Como se ejemplifica a continuación, el primer paso a seguir dentro del Bloque 1. Screening preejercicio es valorar la seguridad del ejercicio. Tras explicar al alumno en qué consiste esta valoración, se le adjunta un enlace al ParQ, que es un cuestionario que deberá pasar al sujeto de su estudio para conocer enfermedades que le puedan limitar la práctica de ejercicio. Una vez realizado este primer paso, podrá seguir con el segundo subapartado y así sucesivamente hasta completar todos los subapartados del bloque 1. En este momento podrá pasar a cumplimentar todos los apartados del bloque 2 y después del 3 hasta finalizar la tarea. Aquí es donde puede apreciarse la interrelación entre los contenidos de la Webquest, donde se hace necesaria la construcción del conocimiento a partir de un paso previo.

**Evaluación:** aparece información sobre los ítems que el profesor utiliza para comprobar si los alumnos han adquirido los conocimientos. Los criterios evaluativos son precisos, claros, consistentes y específicos para el conjunto de Tareas. Pero no sólo evalúa el profesor, es recomendable plantear una evaluación donde participen todos los implicados en el proceso de enseñanza-aprendizaje. En la evaluación profesor-alumno se le indican las puntuaciones que el profesor dará a cada uno de los subapartados correspondientes a los tres bloques. En la evaluación alumno-grupo se le indican una serie de criterios que cada alumno tiene que valorar del 0 al 5 en relación a la calidad del trabajo aportado por el grupo. En la evaluación alumno-alumno se le pide a los alumnos que evalúen a cada uno de sus compañeros de grupo siguiendo unos criterios que tiene que valorar del 0 al 5. Y por último se incluye una evaluación alumno-profesor, en la que éste valorará el papel del profesor como guía en el desarrollo de su trabajo.

Mayor	Mayor	Calificación
Valorar la seguridad del ejercicio. - Adjuntar el Par-Q cumplimentado. - En caso de revisión médica necesaria, consultar al profesor y adjuntar informe médico.		0,3 puntos
Historia médica del participante: - Adjuntar el cuestionario de factores de riesgo cardiovascular cumplimentado. - Adjuntar los siguientes documentos, indicando los valores que se encuentren fuera del rango de normalidad: • Análisis sanguíneo. • Tensión arterial. • Obesidad: IMC y relación cintura/cadera. - En caso de revisión médica necesaria, consultar al profesor y adjuntar informe médico.		0,3 puntos
Formo de vida del participante: - Adjuntar el cuestionario de estilo de vida cumplimentado.		0,3 puntos
- Condiciones más importantes del Screening Pre-ejercicio		0,3 puntos
Diseño de un formulario de consentimiento completa y acorde con la batería de test.		0,3 puntos
Hoja de recogida de datos del test donde se indiquen los requisitos especificados para cada test en el punto 3.3.3.		0,3 puntos
Cal con la grabación de la preparación y desarrollo del test.		1 puntos
Elaboración de un programa de ejercicio de 4-7 meses. - Indicar las 3 actividades seleccionadas. - Diseño de la tabla de progresión del programa. - Diseño del cuadrante de distribución de las sesiones. Fase inicial y de mejora. - Actividades alternativas de la fase de mantenimiento.		0,5 puntos
Diseño de sesiones de la fase inicial y de la fase de mejora: - calentamiento detallado. - Parte principal detallada. - Vuelta a la calma detallada.		0,8 puntos
<b>TOTAL puntos</b>		<b>4 puntos</b>

**Conclusión:** su finalidad es proporcionar la oportunidad de sintetizar la experiencia, animar a la reflexión sobre el proceso y generalizar lo que se ha aprendido. Puede ser interesante, en esta sección instar a los alumnos a aprender más sobre el tema o implicarlos en una investigación autónoma, darles nuevas pistas para poder continuar el trabajo de otras maneras: nuevas direcciones, enfoques, propuestas y creaciones.

INTRODUCCIÓN | TAREA | PROCESOS Y RECURSOS | EVALUACIÓN | **CONCLUSIÓN** | CRÉDITOS

El objetivo de esta WebQuest es que adquiráis el conocimiento y que desarrolléis los recursos necesarios para diseñar un programa de ejercicio con personas mayores.

Con esto, la intención no es otra que comprobar que los futuros Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte poseen los conocimientos necesarios para desempeñar su labor dentro del ámbito de la salud con calidad y responsabilidad, y que son capaces de tomar las decisiones correctas en los momentos oportunos.



### **Conclusión.**

Con la propuesta que se presenta en este trabajo se pretende aportar un modelo docente alternativo de mayor calidad donde el alumnado es el protagonista de su propio aprendizaje dentro del ámbito de las Ciencias del Deporte. Nuestra intención es que sirva para aportar ideas nuevas y para enriquecer las herramientas docentes puestas en práctica en las aulas. Asimismo pretendemos que sirva de elemento motivacional para su utilización dentro de otros ámbitos del conocimiento, en los que se tenga la posibilidad de utilizar las TICs como herramienta didáctica.

### **Bibliografía y Referencias.**

- Adell, J. (2004). *Internet en el aula: Las WebQuest*. Edutec. *Revista Electrónica de Tecnología Educativa*, 17. Recuperado el 10 de abril de 2009. En: [http://edutec.rediris.es/Revelec2/revelec17/adell\\_16a.htm](http://edutec.rediris.es/Revelec2/revelec17/adell_16a.htm).
- Castro, N. (2007). Las webquest como recurso didáctico en educación física. *II Congreso Internacional y XXIV Nacional de Educación Física*. Palma de Mallorca del 21 al 23 de febrero de 2007.
- Díaz, J. (2005). Utilización didáctica de internet en educación física [en línea] <http://www.xtec.es/-jdiaz124/cursoudi/curso2.html> [consulta 15 diciembre].
- Dodge, B. (1995). *Some Thoughts About WebQuest*. [Online] 11 de septiembre de 2003 [http://edweb.sdsu.edu/courses/edtec596/about\\_webquest.html](http://edweb.sdsu.edu/courses/edtec596/about_webquest.html)
- Fernández, J.P. (2007). La aplicación de las TICs en el área de Educación Física a través del modelo didáctico de la Webquest. *Revista Iberoamericana de Educación*, 44, (5), 1681-5653.
- Ruiz, J., Navarrete, C., Martínez, JM y González, D. (2006). Innovación y nuevas tecnologías en la Educación Universitaria: el proyecto ¿Quién se ha llevado mi queso? *V Congreso internacional "educación y sociedad"*. Granada 30 noviembre, 1 y 2 de diciembre.
- Starr, L. (2000). Meet Bernie Dodge -the Frank Lloyd Wright of Learning Environments! *Education World*. [Online] 11 de septiembre de 2003. [http://www.education-world.com/a\\_tech/tech020.shtml](http://www.education-world.com/a_tech/tech020.shtml)