



*Aseorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada. Toluca, Estado de México. 7223898475*

RFC: ATII20618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/>

Año: VI

Número: Edición Especial.

Artículo no.:22

Período: Junio, 2019.

TÍTULO: La clase móvil y su aporte al aprendizaje de inglés en forma divertida y saludable.

AUTORES:

1. Máster. Rosa Cecibel Varas Giler.
2. Máster. Luis Rodolfo Manosalvas Gómez.
3. Dr. Gonzalo Arturo Peñafiel Nivelá.

RESUMEN: La investigación educativa como tal busca continuamente mejorar el proceso académico cuyos actores principales son profesores y estudiantes. Este estudio propone el movimiento como una alternativa para clases de inglés saludables, divertidas y productivas. Se sustenta en actividades dinámicas a aplicarse en las aulas de colegios y universidades de Guayaquil y Quevedo - Ecuador. En esta investigación de enfoque cuantitativo-descriptivo se utilizó un cuestionario que permitió determinar los problemas de salud que aquejan a los educandos a corto y largo plazo al permanecer largas horas sentados en las aulas, las ventajas del aprendizaje activo que implica la clase móvil y la eficacia de integrar ambas perspectivas para mejorar el aprendizaje del idioma inglés.

PALABRAS CLAVES: Clase móvil, educandos, maestros, salud, aprendizaje activo.

TITLE: The movable class and its contribution with funny and healthful English lessons.

AUTHORS:

1. Máster. Rosa Cecibel Varas Giler.
2. Máster. Luis Rodolfo Manosalvas Gómez.
3. Dr. Gonzalo Arturo Peñafiel Nivelá.

ABSTRACT: Educational research as such continually seeks to improve the academic process whose main actors are teachers and students. This research proposes the movement as an alternative for healthy, funny and productive English classes. It is based on dynamic activities to be implemented in the classrooms of colleges and universities of Guayaquil and Quevedo – Ecuador. In this investigation of quantitative-descriptive approach was used a questionnaire that allowed the identification of health problems that afflict students in the short and long-term stay long hours sitting in classrooms, the benefits of active learning that involves the movable class, and the effectiveness of integrating both perspectives for improving English language learning.

KEY WORDS: Movable class, Students, Professors, Health, Active learning.

INTRODUCCIÓN.

Sentarse bien y permanecer quietos ha sido desde siempre -independientemente de la edad- una de las reglas del aula. Según los expertos jugar y dar movimiento a niños y jóvenes permite evitar el estrés y alejarse un poco del rigor de los centros educativos. Mientras se aprende cuán importante para los niños es aprender materias escolares, también es necesario saber cuándo el cuerpo necesita una pausa para reemprender las actividades académicas.

La práctica docente en su conjunto lleva a los maestros a observar el comportamiento de los alumnos y qué aspectos los motivan más. La observación ha permitido determinar que luego de una hora continuada de trabajo en el aula de inglés, los jóvenes buscan levantarse, pedir permiso para salir o simplemente dejar sus pupitres para estirar los músculos que en cierta forma establece un alto a la

actividad de la clase. Por ello surge esta investigación que busca conocer cuánto conocen los maestros de los problemas de salud que se asocian al permanecer los alumnos sentados por varias horas, cómo la clase móvil podría ser una alternativa para que el aprendizaje del idioma inglés sea saludable, dinámico y evitar la pérdida de concentración y atención que el maestro requiere. La idea es determinar qué tipo de ejercicios o movimientos permitirían que el alumno recobre el interés y no se pierda fácilmente.

Según De la Cruz (2017), “tomar pausas breves durante el día ayuda a los niños a aprender y a estar más atentos en clase, de hecho es cada vez mayor el número de escuelas que diseñan programas para promover el movimiento en las aulas escolares”, por su parte el Centro para la prevención y Control de Enfermedades encontró una asociación positiva entre las actividades físicas del aula y los indicadores de habilidades y actitudes cognitivas, la conducta y el rendimiento académico.

Un reporte del Departamento de Salud y Medicina del Instituto Nacional de Medicina (Medicine, 2013) de los Estados Unidos, concluyó que “los niños más activos, demuestran mayor atención, tienen procesos cognitivos más rápidos y se desempeñan mejor en exámenes estandarizados que aquellos niños con menor actividad”.

Brian Gatens (como se citó en De la Cruz, 2017), superintendente de las escuelas de Emerson, Nueva Jersey quien indica “Tenemos que reconocer que los niños necesitan movimiento. En las escuelas a veces vamos contra la naturaleza humana al pedirles a los niños que estén quietos y callados todo el tiempo. Caemos en la trampa de que si los niños están en sus escritorios con las cabezas agachadas y están callados y escribiendo, entonces están aprendiendo”. Es posible determinar que el tiempo activo vigoriza el cerebro y lo hace más productivo.

Según el Sistema de Información del Ecuador (SIME), en Ecuador el sistema educativo se divide en los siguientes niveles:

- Educación Inicial.
- Educación General Básica.
- Bachillerato.

La Educación Inicial “tiene como objetivo potenciar su aprendizaje y promover su bienestar mediante experiencias significativas y oportunas que se dan en ambientes estimulantes, saludables y seguros. Se marca como fin garantizar y respetar los derechos de los niños y niñas, así como la diversidad cultural y lingüística, el ritmo propio de crecimiento y de aprendizaje, y potenciar sus capacidades, habilidades y destrezas” (Sistema Nacional de Información SIME, 2010).

La Educación General Básica tiene como fin desarrollar las capacidades, habilidades, destrezas y competencias de los niños/as y adolescentes desde los 5 años de edad en adelante hasta continuar los estudios de Bachillerato.

El objetivo del Bachillerato General Unificado (BGU) es proporcionar una formación general y una preparación interdisciplinar para así poder guiarlas para la elaboración de proyectos de vida y para integrarse a la sociedad como seres humanos responsables, críticos y solidarios. También pretende desarrollar las capacidades de aprendizaje y competencias ciudadanas y prepararlas para el trabajo, el aprendizaje y para el acceso a la Educación Superior (Sistema Nacional de Información SIME, 2010).

A su vez en el área universitaria, el objetivo principal es conocer las necesidades del entorno, formar académicos con visión científica y humanista, brindar diversas opciones de educación donde los profesionales desarrollen sus conocimientos, investigaciones, destrezas y competencias a través de la tecnología a fin de solucionar los problemas de la región y el país.

En cada una de estas etapas se busca potenciar la calidad educativa y para ello surge esta propuesta que considera primero la significación del aprendizaje dinamizado por el movimiento; segundo, alternativas para romper el círculo sedentario que hace más lenta la actividad educativa, y tercero,

implementar estrategias pedagógicas que mejoren el conocimiento de inglés en los educandos utilizando la clase móvil como alternativa. Esperamos con este artículo persuadir a los maestros de escuelas, colegios e incluso universidades a aplicar mayor movimiento en sus aulas como un factor estimulante para que el alumno se sienta más motivado para aprender.

DESARROLLO.

Calcagni (2007), citado por (Pascual Medina, 2011) en el artículo “El efecto escuela. Más allá del aula”, indica: Enseñar es un conjunto de actos tanto conscientes como inconscientes llamados comúnmente “prácticas docentes en el aula”. Pasar el currículum explícito es una parte de esto, pero también lo son evaluar, mantener de orden y la disciplina, liderar a los discípulos y ser un modelo a seguir, entre otras. Enseñar es, sobre todo, abrir el espacio de aprendizaje llamado Aula y motivar a los educandos a aprender y este espacio debe ser abierto por el educativo a cargo mediante buenas prácticas.

Como maestros adoptar la presente propuesta puede tener varias razones, entre ellas, efectivizar el trabajo de grupo, diseñar más actividades centradas en el estudiante, mejorar el manejo del salón de clase e incluso tener actividades dinámicas que tanto aprecian los alumnos, pero la razón principal es que permitir a los jóvenes dejar por un instante sus pupitres mejora la salud, para ello vamos a comparar las principales diferencias entre una clase tradicional y una móvil:

Clase Tradicional	Clase móvil
Alumnos especialmente de niveles altos, se sientan por todo el período de clase.	Los alumnos dejan sus asientos al menos una vez por lección.
El movimiento de los jóvenes es percibido como una falta según el control del profesor o como una mala conducta de ellos.	Las tareas con movimiento son vistas como oportunidades de aprendizaje positivo.
La mayoría de las actividades son basadas en el pupitre.	Las actividades basadas en el escritorio son transformada para incorporarles movimiento y/o trabajo en pareja y trabajo grupal.
Los profesores aceptan el ambiente de la clase como es.	Los docentes fácilmente reconfiguran pupitres y sillas, o los estudiantes lo hacen.

Fig. 1. Cuadro comparativo de clase tradicional y clase móvil. Tomado de (McCaughey, 2018).

La tradición nos lleva a recordar cuando asistíamos a la escuela y pasábamos horas sentados en una silla. Steve Boyle (como se citó en De la Cruz, 2017) uno de los cofundadores de la National Association of Physical Literacy quien señala que “los niños no deben estar sentados todo el día absorbiendo información, tampoco los adultos están hechos para eso” el objetivo es llevar el movimiento corporal a las escuelas.



Fig. 1 Niños de tercero y cuarto grado en la Escuela Breakthrough Magnet en Hartford, Connecticut, participan en una pausa de movimiento durante la jornada escolar. Citador por (De la Cruz, 2017).

La mayoría de las personas suelen estar sentados durante varias horas al día. Según Jensen (2000) en su artículo *Moving with the Brain in Mind* estar sentados en sillas durante un tiempo prolongado puede llevar a una “mala respiración, una columna vertebral y los nervios de la parte baja de la espalda en tensión, así como mala visión y fatiga general”. De hecho, también señala: “Sentarse en una silla por más de un corto intervalo (10 minutos) es probable que tenga efectos negativos sobre el ser físico y mental, reduciendo la conciencia física y emocional”. La presión en la espina dorsal es 30 por ciento más grande cuando se está sentado que cuando se está parado (Zacharkow, 1988). Una postura pobre

al sentarse crea presión en el diafragma y en los órganos internos. Estas restricciones en los órganos internos, reduce la circulación de la sangre y el oxígeno al cerebro e incrementa la fatiga.

Si bien la expectativa de vida es más larga en la actualidad que hace años (Riley, 2001) las enfermedades de ahora son diferentes. Diabetes, enfermedades del corazón, algunos tipos de cáncer e incluso la demencia han sido relacionadas con prolongados periodos de estar sentados (Corliss, 2015). El sobrepeso causado por una dieta pobre y la inactividad son la puerta a enfermedades crónicas. Permanecer sentado por largas horas es tan serio que la comunidad científica ha acuñado el término enfermedades de postura. Criterio compartido por (Doheny, 2014) quien indica: “permanecer sentado mucho tiempo es malo para nuestra salud y para nuestra expectativa de vida, investigadores han reportado que permanecer sentado está enlazado a las peores enfermedades mentales, a altos riesgos de muerte por enfermedades del corazón, y a un alto riesgo de quedar discapacitado, todo esto incluso si se hace ejercicio regularmente”.

Con relación al proceso de enseñanza y aprendizaje del inglés, se deben observar una serie de aspectos tales como la didáctica, destrezas lingüísticas y comunicativas y estrategias de evaluación, forma de estudiar vocabulario, introducción de las estructuras gramaticales y explicación de la materia; orden lógico del desarrollo de las destrezas lingüísticas; desarrollo y fortalecimiento de las destrezas comunicativas; uso de recursos tecnológicos o materiales de apoyo; actitud del profesor y colaboración mutua entre profesor-estudiante, estudiante-estudiante y estudiante-profesor, y respeto por los estilos de aprendizaje e inteligencias múltiples de los estudiantes. (Ramírez, 2011). Aspectos netos que van de la mano con la motivación y el enfoque práctico de las clases.

Después de horas de permanecer sentados en sus asientos, la pregunta que cabe es ¿Cómo podremos esperar que los jóvenes rindan adecuadamente? ¿Ayudaría al aprendizaje de inglés la aplicación de estrategias de movimiento que promueve la clase móvil?

Desafortunadamente el curriculum contempla cada vez más contenidos en un período cada vez más corto, de tal manera que el tiempo no es suficiente para enseñar todo lo que se debe y menos para hacer pausas. En algunos casos la enseñanza del idioma extranjero se limita a dos horas semanales. La parte positiva es que actualmente se puede añadir movimiento a las actividades sin interrumpir las lecciones.

La investigación tuvo un enfoque descriptivo - cuantitativo porque describe detalles de aspectos específicos observados a través de actividades diarias. Se limitó a referir la situación actual en dos colegios y dos universidades de las ciudades de Quevedo- Provincia de Los Ríos- y Guayaquil- Provincia del Guayas- Ecuador en el período académico 2018-2019. El diseño de la investigación fue escogido para complementar los objetivos planteados en este estudio, de conformidad a lo indicado por Shuttleworth (2011), “un enfoque cualitativo-descriptivo debe ser el diseño de elección cuando se desea describir un fenómeno. Es un enfoque muy útil cuando los investigadores quieren saber acerca de eventos, quienes estuvieron involucrados, qué estaba involucrado y dónde se dieron las cosas”. Participaron en este estudio cuarenta y dos profesionales de la educación a quienes se les hizo llegar un cuestionario mediante el cual se buscó respuestas a varias interrogantes; así como dos médicos traumatólogos de la ciudad de Quevedo.

El cuestionario tuvo dos partes: en la primera se incluyeron preguntas relacionadas a datos demográficos: sexo, edad, nivel educativo, número de alumnos en el aula, en la segunda parte se incluyó preguntas de elección múltiple con las cuales se consultó si los profesores conocen los problemas de salud que pueden tener los educandos al permanecer sentados por varias horas; si luego de una prolongada sesión han observado el bajo interés que los alumnos demuestran en el aula; y, qué tipo de actividades aplican para mantener clases saludables e interesantes.

Los resultados de este estudio fueron obtenidos luego de analizar las respuestas dadas por los maestros, quienes tienen el nivel educativo de Licenciatura 4.79%, Másters 76.20%; Doctorado

9.51% y PhD. 9.5% la experiencia docente está entre 1 a 39 años. El número de alumnos por aulas varían. El 14.28% tiene más de 10; el 40.48% tiene más de 20; y el 45.24% tiene más de 30. Las horas de instrucción están entre 2 (50%); 3 (26.19%); 4 (21.43%) y 1 (2.29%) respuestas diversas considerando las diferentes instituciones educativas.

El 57.14% de los profesores respondió que sí concede pausas a los alumnos durante sus horas frente al 4,76% que respondió que no y el 38.10% que indicó hacerlo a veces. Con relación al desinterés en los alumnos luego de más de dos horas continuadas de trabajo, el 52.38% indicó que los alumnos se aburren. El 9.52 % respondió que no y un 38.10% indicó que a veces se han percatado del desinterés de los jóvenes a la clase.

Al preguntárseles si conocían los problemas de salud que podrían tener los alumnos como consecuencia al hecho de permanecer sentados por mucho tiempo, el 52.38% (22) indicó que entre los problemas más comunes: Diabetes, problemas de próstata, Dolores en la columna, cervical, mala circulación de las piernas, aumento de peso, dolor del cuello, dolor de cabeza, inflamación, tortícolis, enfermedades del corazón, calambres, estrés, problemas de aprendizaje, lumbalgia, migrañas, gastritis, problemas renales y cansancio mental y físico. El 38.10% (16) respondió que no conocía este particular y 9.52% respondió que a veces.

Finalmente se consultó si aplicaban dinámicas para mantener sus actividades saludables e interesantes, el 42.86% de los maestros respondieron que utilizaban las siguientes: trabajo grupal, trabajo en parejas, exposiciones, juegos de memoria, ejercicios de reflexión, talleres, videos y debates, frente al 28.19 % que indicó que no utilizaban ninguna actividad y el 30.95% que respondieron a veces.

La opinión de los pedagogos se confrontó con lo indicado por los médicos especialistas en traumatología, a quienes se les entrevistó y se les propusieron tres preguntas.

1) ¿Cuántas horas son recomendables para estar sentados? Ambos médicos coincidieron en afirmar que después de una hora de instrucción los alumnos tienen que levantarse.

2) ¿Qué enfermedades están relacionadas con permanecer sentados? Ambos médicos afirmaron que las enfermedades que podrían desarrollarse a corto plazo son problemas circulatorios -várices por insuficiencia venosa periférica- y a largo plazo escoliosis–desviación de la columna por mala postura- señalaron además que la acción incita la formación de diferentes vasos sanguíneos en el cerebro los cuales sostienen a más neuronas.

3) Se pretendió conocer qué tipo de ejercicios físicos o de relajamiento aplican para que sus actividades sean dinámicas e interesantes. Los especialistas coincidieron en indicar que los ejercicios físicos son muy importantes y particularmente lo que añade movimiento al cuerpo es caminar, alzar los brazos a la altura del tórax para oxigenar la sangre, estirarse con las manos en alto hacia el cielo, en resumen: ¡Moverse!

Según James Sallis, profesor de Medicina Familiar y Salud Pública en la Universidad de California en San Diego, (como se citó en De la Cruz, 2017) “La actividad ayuda al cerebro de muchas maneras porque estimula la formación de nuevos vasos sanguíneos cerebrales que sustentan a más neuronas”. Además, hay más evidencia de que a los niños activos les va mejor en las pruebas estandarizadas y de que ponen mayor atención en la escuela. Por otra parte Steven Boyle, Cofundador Del Programa Brainergizers de la National Association of Physical Literacy, (como se citó en De la Cruz, 2017) ha introducido una serie de videos de tres a cinco minutos de duración llamados “BrainErgizers”, que se usan en escuelas y en clubes para niños en quince entidades estadounidenses y en Canadá, México, Irlanda y Australia. (National Association of Physical Literacy, 2016).



Fig. 2 tomado de <https://eligeeducar.cl/los-estudiantes-deberian-moverse-clase>

El programa está diseñado de manera que de tres a cinco veces al día, los maestros puedan apartar unos minutos en los que sus alumnos vean un video y sigan las indicaciones de los instructores. En un video normal, los profesores hacen un calentamiento rápido y después guían a los niños a través de un breve ejercicio con movimientos de diferentes deportes: béisbol, baloncesto y triatlón. Después hay un ejercicio de relajamiento. (De la Cruz, 2017).

De la Cruz (2017) indica además que otro programa de movimiento corporal para las aulas es GoNoodle el cual ofrece videos gratuitos cuya finalidad es entretener a los niños y hacerlos moverse al mismo tiempo. 45 minutos de instrucción pueden ser optimizados invirtiendo de tres a cinco minutos para que los educandos se muevan en el salón, aspecto que genera más rendimiento para los maestros.

Los videos de GoNoodle ponen a niños corriendo al lado de sus escritorios por una pista de obstáculos virtual o siguiendo pasos de baile. (GoNoodle, 2019), sin ser un programa de ejercicios se busca crear diversión y entretenimiento en jóvenes digitales.

Para Levine, J. A. (2015) "... el impacto del movimiento - incluso el movimiento pausado -puede ser profundo. Para empezar, se queman más calorías. Esto podría conducir a la pérdida de peso y el aumento de energía. Aún mejor, la actividad muscular y otros movimientos parecen desencadenar procesos importantes relacionados con la descomposición de las grasas y los azúcares en el cuerpo".

Cuando el estudiante se sienta, estos procesos se atascan y se reactivan cuando el estudiante vuelve a pararse, Por ello, es recomendable que los pedagogos permitan a los estudiantes pararse y luego realizar acciones o ejercicios rápidos que promuevan la circulación de oxígeno garantizando con esto que el cerebro reciba lo que precisa para estar claro y activo.

Wilson (2014) en el artículo "Move Your Body, Grow Your Brain" señala entre los beneficios del movimiento en las aulas de clase: "aumento de oxígeno en el cerebro, alteraciones de los neurotransmisores y cambios estructurales en el sistema nervioso central". Aspectos que favorecen un mejor desempeño de la memoria, la atención, y la actitud en el aula.

Es precisamente la actitud de los alumnos hacia el movimiento la que se pretende involucrar para dinamizar las lecciones particularmente en lo que se refiere a inglés y para ello hay ciertas pautas que los instructores deben seguir:

- Recuperar el control con una palmada o mano alzada si hay mucho ruido.
- Establecer reglas antes de proceder al movimiento.
- Perfeccionar el procedimiento a fin de tener un objetivo claro a seguir.
- Participar con los estudiantes de las actividades que se propongan.
- Establecer pautas para estudiantes con limitaciones de movilidad.

McCaughey (2018) propone varias actividades que mejorarían el ambiente escolar – independientemente de la edad- y beneficiaría el proceso de enseñanza aprendizaje de una asignatura y en el caso que nos ocurre el idioma inglés motivo de la presente investigación.

Pararse y estirarse. Sacudir sus dedos, sujetar las manos por detrás de la cabeza, alzar los brazos, respirar profundamente y si puede realizar un pequeño trote.

Chequear el teléfono. De a los alumnos dos minutos para chequear sus teléfonos, la regla es levantarse y hacer la actividad de pie. (McCaughey, 2018).

Encontrar y saludar. De a los jóvenes tres minutos para caminar en la clase y establecer una discusión con preguntas como, por ejemplo: ¿Necesita el mundo más líderes femeninas? ¿Porqué? – ¿Por qué no?.

Escritura en la pared. Ponga dos o tres hojas de registro sobre la pared, de a los alumnos tres minutos para firmar sus nombres. O puede utilizar fotografías para que debajo de ellas los estudiantes escriban algo.

Se recomienda usar un temporizador para regular la extensión de las pausas.

Por su parte (Eduforic, 2017) propone otras divertidas actividades como las que se detallan a continuación:

Corre, empareja y comparte. Se plantea un problema por parte del profesor, a continuación, los jóvenes tienen que pensar sobre ello individualmente, después trabajar en parejas para resolver el problema o la pregunta planteada y por último compartir sus ideas con toda la clase. (Eduforics, 2017).

Resumiendo, con una cuerda. Haga que los alumnos envuelvan una cuerda alrededor de su dedo mientras hacen un resumen de lo aprendido, una vez que la cuerda está envuelta, su turno ha terminado (Eduforic, 2017).

Bola de nieve. Haga que los discípulos escriban preguntas en un pedazo de papel, lo arruguen y lo tiren en el centro de la habitación. Luego todos se levantan y toman cada uno un papel con una pregunta para responder. (Eduforic, 2017).

Tu tiempo. Puedes dar a los alumnos los primeros 5 minutos de clase para hacer lo que quieran. ¿Cuál es la clave? ¡Deben moverse! (Eduforic, 2017).

Encuétrame si puedes. Haga que cada joven tome un trozo de papel, cada uno contiene o bien una definición o bien un término de vocabulario. Después, deben caminar por la clase para encontrar su coincidencia (esto también funciona con poemas, resúmenes de libros, fechas, problemas matemáticos, etc.). (Eduforics, 2017).

Galería para caminar. Colocar cuatro pedazos de papel en las cuatro esquinas del aula. Cada esquina constituirá una estación o parada donde se escribirán preguntas y/o utilizar imágenes, documentos, problemas o citas. Los jóvenes deben formar grupos (de 3 a 5 miembros), cada grupo debe pasar de 3 a 5 minutos en cada estación o parada, ahí leerán y discutirán las respuestas de los grupos anteriores y añadirán su propio contenido. Finalmente, el profesor monitorea la actividad y resuelve las dudas que se planteen sacando una pequeña conclusión (Eduforic, 2017).

¡Desafío del maniquí! Moverse hasta que se dé la voz de parar y quedar como estatuas.

¡Lanza preguntas! Pasar una pelota en lugar de levantar la mano para responder a las preguntas.

CONCLUSIONES.

De conformidad con los objetivos planteados en esta investigación y luego del respectivo análisis de las respuestas obtenidas por los maestros, se concluyó:

Primero, afortunadamente la mayoría de profesores trabajan dos horas de clase con los alumnos lo que contribuye a que los alumnos se levanten unos minutos ante el cambio de maestros y en aquellos casos de más de dos horas, los instructores conceden pausas a los alumnos.

Segundo, un gran número de educadores no conocen los problemas de salud que se ocasionan con las largas permanencias en los pupitres, por tanto, los departamentos médicos de las instituciones deberían informar y orientar a los maestros cuáles son las posibles enfermedades que a corto y a largo plazo aquejan a los alumnos que permanecen más de una hora sentados en forma continuada.

Tercero, no todos los profesionales aplican actividades que motiven a los educandos, por tanto, se sugiere la aplicación de algunas técnicas propuestas para contribuir a un entorno saludable y activo que evite la monotonía y el desinterés de los alumnos. El aprendizaje de inglés como idioma extranjero no es automático, se da a través de un proceso que está determinado por una serie de variables que pueden afectar o favorecer la adquisición de la nueva lengua (Ramírez, 2011).

Finalmente, cabe destacar la importancia de contar con salones de clase flexible en sus diseños, escritorios ajustables, sillas ergonómicas y con ruedas, espacios más amplios tal y como lo requiere la clase móvil, aspectos que determinarán un aprendizaje activo cuyas ventajas son: mejor comprensión de las materias, aumento de la participación en clase, mejorar la relación profesor-estudiante y alumnos más predispuestos al proceso comunicativo que debe tener el estudio de una segunda lengua.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Corliss, J. (2015). Too much sitting linked to heart disease, diabetes, premature death. Harvard Health Blog. Retrieved from: <http://health.harvard.edu/blog/much-sitting-linked-heart-disease-diabetes-premature-death-201501227618>
2. De la Cruz, D. (2017, March 21). Why Kids Shouldn't Sit Still in Class. New York Times. Retrieved from: <https://www.nytimes.com/2017/03/21/well/family/why-kids-shouldnt-sit-still-in-class.html>
3. Doheny, K. S. (2014). Sitting Too Much: How Bad Is It? WebMD Health News Center, 7.
4. Eduforics. (27 de Noviembre de 2017). EDUforics Anticipando la Educación del Futuro. Cómo utilizar movimiento en el aula (sin interrumpir la clase) Recuperado el 8 de Marzo de 2019, de <http://www.eduforics.com/es/utilizar-movimiento-aula-sin-interrumpir-las-lecciones/>
5. GoNoodle. (2019). Power up the best in every kid! Retrieved 03 21, 2019, from <https://www.gonoodle.com/>
6. Jensen, E. (2000). Moving with the brain in mind. Educational leadership, 58(3), 34-37. Retrieved from: <http://www.ascd.org/publications/educational-leadership/nov00/vol58/num03/Moving-with-the-Brain-in-Mind.aspx>
7. Levine, J. A. . (2015). Mayo Clinic. Retrieved 03 13, 2019, from <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/sitting/faq-20058005>.

8. McCaughey, K. (2018). The Movable Class: How to Class-Manage for More Active and Healthful Lessons. *English Teaching Forum*, 56(1), 2-13. Retrieved from: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1181075>
9. Medicine, T. N. (2013, 5 23). Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School. Retrieved Marzo 8, 2019, from [http://www.nationalacademies.org/hmd/Reports/2013/Educating-the-Student-Body-Taking-Physical-Activity-and-Physical-Education-to-School/Report Brief052313.aspx](http://www.nationalacademies.org/hmd/Reports/2013/Educating-the-Student-Body-Taking-Physical-Activity-and-Physical-Education-to-School/Report%20Brief052313.aspx).
10. National Association of Physical Literacy (2006) Brainergizers. Retrieved 03 21, 2019, from <http://naplusa.org/physical-literacy/brainergizers/>
11. Pascual Medina, J. (2011). El efecto escuela. más allá del aula. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 9(1), 31. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3934338>
12. Ramírez, D. (2011). Fortalezas y limitaciones con relación a los métodos empleados en la enseñanza y aprendizaje del inglés en escuelas públicas: un estudio de casos. *InterSedes*, Diálogos Revista Electrónica de Historia, 12.23..
13. Riley, J. (2001). *Rising life expectancy: A global history*. London: Cambridge University Press.
14. Shuttleworth M. (Apr 1, 2008). Case Study Research Design. Retrieved May 14, 2019 from Explorable.com: <https://explorable.com/case-study-research-design>
15. Sistema Nacional de Información SIME. (2010). Objetivos y metas del Plan Nacional del Buen Vivir. 03 21, 2019, from <http://sni.gob.ec/inicio> - <http://bicloud.senplades.gob.ec/pentaho/api/repos/:public:SNIObjtivos:Objtivos.wcdf/generat edContent?userid=pentahopublic&password=pentaho>
16. Wilson, D. (2014). Move Your Body, Grow Your Brain. *Edutopia*. Recuperado de: <https://www.edutopia.org/blog/move-body-grow-brain-donna-wilson>

17. Zacharkow, D. (1988). Posture: Sitting, standing, chair design, and exercise. Springfield, IL: Charles Thomas Publishing.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Pate, R. R. (1995). Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine (Vol. 273).
2. Prevention, C. f. (2010). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance. Department of Health and Human Services, Atlanta, GA: US.

DATOS DE LOS AUTORES.

1. **Rosa Cecibel Varas Giler.** Máster en la Enseñanza de Inglés como Idioma Extranjero, (TEFL), Licenciada en Ciencias de la Educación, Especialidad Inglés, Docente de inglés en UNIANDES, Extensión Quevedo, República del Ecuador. rvarasgiler@hotmail.es
2. **Luis Rodolfo Manosalvas Gómez.** Máster en Auditoría Integral. Docente de la Universidad Regional Autónoma de los Andes, Extensión Quevedo. Email: uq.luismanosalvas@uniandes.edu.ec
3. **Gonzalo Arturo Peñafiel Nivelá.** Máster en Gerencia y Liderazgo Educación. Docente de la Universidad Regional Autónoma de los Andes, Extensión Quevedo.

RECIBIDO: 6 de mayo del 2019.

APROBADO: 19 de mayo del 2019.