



BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ.

TITULO: Implementación de un aula didáctica digital para favorecer la motivación intrínseca en el alumno de tercer grado de secundaria para el cuidado de la salud física.

AUTOR: Antonio de Jesús Juárez Mosqueda

FECHA: 7/22/2022

PALABRAS CLAVE: Motivación intrínseca, Adolescentes, Salud física, Aula didáctica digital, Innovación

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO
SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN
INSPECCIÓN DE EDUCACIÓN NORMAL**

**BENEMÉRITA Y CENTENARIA
ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ**

GENERACIÓN

2018



2022

**“IMPLEMENTACION DE UN AULA DIDÁCTICA DIGITAL PARA FAVORECER
EN LA MOTIVACIÓN INTRÍNSECA EN EL ALUMNO DE TERCER GRADO DE
SECUNDARIA PARA EL CUIDADO DE LA SALUD FÍSICA”**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA
POR LA MODALIDAD DE PORTAFOLIO TÉMATIC.**

PRESENTA:

ANTONIO DE JESÚS JUÁREZ MOSQUEDA

ASESOR:

MTRA. ANABEL DEL CARMEN CANDIA RIVERA

SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

JULIO DEL 2022



**BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ
CENTRO DE INFORMACIÓN CIENTÍFICA Y TECNOLÓGICA**

**ACUERDO DE AUTORIZACIÓN PARA USO DE INFORMACIÓN DEL DOCUMENTO
RECEPCIONAL EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL DE LA BECENE DE ACUERDO A LA
POLÍTICA DE PROPIEDAD INTELECTUAL**

**A quien corresponda.
PRESENTE. –**

Por medio del presente escrito ANTONIO DE JESÚS JUÁREZ MOSQUEDA autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la utilización de la obra Titulada:

**“IMPLEMENTACIÓN DE UN AULA DIDÁCTICA DIGITAL PARA FAVORECER
EN LA MOTIVACIÓN INTRÍNSECA EN EL ALUMNO DE TERCER GRADO DE
SECUNDARIA PARA EL CUIDADO DE LA SALUD FÍSICA”** +

en la modalidad de: Portafolio temático para obtener el
Título en Licenciatura en Educación Física

en la generación 2018-2022 para su divulgación, y preservación en cualquier medio, incluido el electrónico y como parte del Repositorio Institucional de Acceso Abierto de la BECENE con fines educativos y Académicos, así como la difusión entre sus usuarios, profesores, estudiantes o terceras personas, sin que pueda percibir ninguna retribución económica.

Por medio de este acuerdo deseo expresar que es una autorización voluntaria y gratuita y en atención a lo señalado en los artículos 21 y 27 de Ley Federal del Derecho de Autor, la BECENE cuenta con mi autorización para la utilización de la información antes señalada estableciendo que se utilizará única y exclusivamente para los fines antes señalados.

La utilización de la información será durante el tiempo que sea pertinente bajo los términos de los párrafos anteriores, finalmente manifiesto que cuento con las facultades y los derechos correspondientes para otorgar la presente autorización, por ser de mi autoría la obra.

Por lo anterior deslindo a la BECENE de cualquier responsabilidad concerniente a lo establecido en la presente autorización.

Para que así conste por mi libre voluntad firmo el presente.

En la Ciudad de San Luis Potosí. S.L.P. a los 19 días del mes de JULIO de 2022.

ATENTAMENTE.

ANTONIO DE JESÚS JUÁREZ MOSQUEDA

Nombre y Firma

AUTOR DUEÑO DE LOS DERECHOS PATRIMONIALES



BENÉMERITA Y CENTENARIA
 ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
 SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

OFICIO NÚM: BECENE-DSA-DT-PO-01-07
 REVISIÓN 9
 DIRECCIÓN: Administrativa
 ASUNTO: Dictamen Aprobatorio

San Luis Potosí, S.L.P.; a 01 de Julio del 2022

Los que suscriben, integrantes de la Comisión de Titulación y asesor(a) del Documento Recepcional, tiene a bien

DICTAMINAR

que el(la) alumno(a): JUAREZ MOSQUEDA ANTONIO DE JESUS
 de la Generación: 2018 - 2022

concluyó en forma satisfactoria y conforme a las indicaciones señaladas en el Documento Recepcional en la modalidad de: Portafolio Temático.
 Titulado:

"IMPLEMENTACIÓN DE UN AULA DIDACTICA DIGITAL PARA FAVORECER EN LA MOTIVACIÓN INTRÍNSECA EN EL ALUMNO DE TERCER GRADO DE SECUNDARIA PARA EL CUIDADO DE LA SALUD FÍSICA"

Por lo anterior, se determina que reúne los requisitos para proceder a sustentar el Examen Profesional que establecen las normas correspondientes, con el propósito de obtener el Titulo de Licenciado(a) en **EDUCACIÓN FÍSICA**

ATENTAMENTE

DIRECTORA ACADÉMICA

DIRECTOR DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS



MTRA. NAYLA JIMENA TURRUBIARTES CERINO

DR. JESÚS ALBERTO LEYVA ORTIZ

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
 SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR
 BENÉMERITA Y CENTENARIA
 ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
 SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

ENCARGADA DE TITULACIÓN

ASESOR(A) DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL

MTRA. MARTHA IBÁÑEZ CRUZ

MTRA. ANABEL DEL CARMEN CANDIA RIVERA

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
Planteamiento del Tema de Estudio.....	3
Justificación de la relevancia del tema.....	4
Problemática identificada en la escuela.....	5
Propósito.....	6
Competencias desarrolladas y favorecidas.....	7
Competencias genéricas.....	7
Competencias profesionales.....	8
Competencias disciplinares.....	9
PROBLEMÁTICA Y CONTEXTO DE LA PRÁCTICA INVESTIGATIVA.....	10
Preguntas científicas.....	12
Contexto escolar y grupal.....	12
ORIENTACIONES TEÓRICAS DEL TEMA DE ESTUDIO.....	15
Marco teórico.....	15
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN DE LA PROPIA PRÁCTICA.....	25
Diagnóstico del problema de estudio.....	27
Descripción de la población y muestra.....	28
Definición de la población.....	29
Tamaño muestra.....	29
Tipo de muestreo.....	29
Metodología.....	30
Instrumentos de valoración para la obtención de la información.....	30
Análisis de resultados.....	33
Método empírico.....	40
Método estadístico.....	40
Metodología empleada – análisis de resultados.....	40
ANÁLISIS DEL NIVEL DE LOGRO Y TRANSFORMACIÓN DE LA PRÁCTICA ..	40
Muestra de evidencias como estrategias y propuestas innovadoras.....	40
Fases del portafolio.....	43
Fase 1: Recopilación de datos.....	43

Fase 2: Selección de evidencias del nivel conocimiento y procedimental utilizadas.	47
Tabla de reflexión del Ciclo de Smith.....	69
Fase 3: Análisis de las evidencias.	76
Fase 4: Integración y construcción de actividades.....	77
Plan de acción.	80
Fase 5: Propuesta de actividades exposición y evaluación.	81
Fase 6: Reflexión	99
CONCLUSION.	100
REFERENCIAS.....	104
ANEXOS	105
.....	105
A.- Evidencias de motivación.	105
B.-Gráficas de diagnóstico.	214
C.- Imágenes de fotos con los alumnos.	219
D.- Formatos e instrumentos.....	222

INTRODUCCIÓN.

El actual proyecto de investigación nace con la formación y transcurso de mi tiempo como estudiante en la Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, el motivo por el cual elegí el tema de estudio fue porque en más de una ocasión me encontré en una situación de quererme rendir y abandonar lo que hacía pero fue por medio de pláticas motivacionales con mis padres que decidí seguir luchando así como el desarrollar mi motivación intrínseca con ayuda de diferentes medio que me motivaban a nunca rendirme, así mismo, decido presentar por medio de la modalidad de portafolio de evidencias una investigación en la cual surge la idea de impactar de manera significativa en la motivación de los alumnos de tercer grado de secundaria.

Por consiguiente, expongo que, la motivación se refiere a las inferencias relativas a propósitos conscientes que hacemos a partir de la observación de conductas, (McClelland, 1989) Estudio de la motivación humana. Madrid. Printed in Spain. Dentro de lo que conlleva la motivación podemos mencionar que va muy ligada a la forma de la conducta, tanto desde la forma en la que es activada, mantenida, dirigida e interrumpida, (Marshall, 1991).

En consecuencia, o mencionado lo anterior, esto alude al hecho de que la motivación tiene mucha influencia en uno mismo e incluso es la causante del ¿por qué? de la conducta humana, así como el ¿cómo? y el ¿qué? de esta misma. Con ello pretendo que la motivación funcione en los alumnos de secundaria de tercer grado para favorecer sus intereses hacia el cuidado de la salud física y lo impulse a seguir el camino del deporte y hábitos alimenticios saludables.

Con esta propuesta de innovación, pretendo crear un aula didáctica digital en la que se proyectan videos, lean libros y reproduzcan canciones referentes a la motivación de todo tipo, pretendo que él y la alumna de secundaria de tercer grado tenga un acercamiento a autores, famosos y deportistas elite de alto rendimiento que sirvan como imagen a seguir y que los logré motivar de manera significativa.

Por lo tanto, deseo despertar en los alumnos el propósito consciente, que como nos menciona en la lectura: *Estudios de la motivación humana*, por medio de la observación de la conducta de las personas podemos considerar que el alumno será consciente de tener, conseguir o hacer algo, como lo menciono antes, esto va enfocado al cuidado de la salud física.

El rendimiento de los adolescentes e interés hacia el cuidado y mejora de su salud física se verán favorecidos a través de la motivación logramos impactar de manera significativa con contenidos de su interés.

Por consiguiente, las futuras generaciones que en la actualidad comienzan a estudiar tienen pensamientos muy diferentes a las generaciones de hace 50 años, ahora se obtiene con mucha más facilidad en diversas plataformas virtuales y redes sociales que le muestran millones de contenidos y de información que pueden ser de provecho y hay otras que no tanto.

En razón a lo antes mencionado, quiero resaltar que toda esta información que llega a los adolescentes puede influenciar de cierta manera en su conducta.

Por medio de un aula didáctica digital se pretende rescatar aquellos contenidos con los cuales los alumnos ya están familiarizados, siendo estos seleccionados de manera específica y los mismos nos ayuden a mejorar sus pensamientos e incluso en su autoestima siendo este un punto muy importante, ya que según (Pérez. V, 2019) en el "*Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal*" señala que la autoestima es una necesidad vital para el ser humano, es básica y efectúa una contribución esencial al proceso de la vida, desempeñado un papel clave en las elecciones de decisiones que le dan forma.

La autoestima, considero que es una forma de reflejar lo que sentimos y pensamos de nosotros mismos, es importante la percepción que tenemos hacia nuestra persona ya que nos ayuda a valorarnos. La persona que carece de autoestima tiende a siempre sentirse incapaz de lograr algo, incluso siente que no merece ser feliz o que no merece nada.

Así mismo, (Maslow, 1991) nos menciona que la autoestima es una teoría sobre la auto realización, donde menciona que cada uno de nosotros poseemos una naturaleza interna. Con el aula didáctica digital el alumno puede auto descubrirse así mismo, ya que conocerá o descubrirá un poco más su interés.

El contenido de esta aula didáctica digital serán propulsores de algunas de las necesidades humanas que nos menciona (McClelland, 1989) como son: la vida, la inmunidad, seguridad, pertenencia, afecto, respeto, autoestima y auto realización. Algo que en la etapa de la adolescencia es vital que tengan muy presente los alumnos.

Planteamiento del Tema de Estudio.

Ante la contingencia sanitaria por el virus COVID-19, encuentro que los alumnos de secundaria de tercer grado de la escuela secundaria Jaime Torres Bodet la cual está ubicada en av. Nicolas Zapata número 201 zona centro C.P 78000 entre av. Pedro Moreno y Tomas Esteves, en la cual ubico el problema de estudio, que los alumnos muestran actitudes de una motivación muy baja, esto a causa de la situación de confinamiento en donde el alumno se vio obligado a mantener un distanciamiento de todo y una limitación a la libertad de salir por el riesgo que conlleva el virus COVID – 19, esto causó un sedentarismo y un completo desinterés al realizar actividad física y llevar buenos hábitos alimentación.

Por ende, los alumnos al regresar de una situación de cuarentena donde el mayor tiempo posible se mantuvieron encerrados en su casa, porque así lo exigían las autoridades sanitarias, como anteriormente lo mencioné, la gran mayoría de ellos manifestaron actitudes negativas y desalentadoras al retorno de la actividad física, así como al cuidado de la salud.

Por lo tanto, al ver esta situación describo y hago el planteamiento de las siguientes cuestiones, a través de una actividad donde les dicté tres preguntas abiertas, las cuales fueron:

1. ¿Cómo te sientes al regresar a clases presenciales?
2. ¿Cómo fue tu experiencia durante la cuarentena por la contingencia debido al virus COVID-19?
3. ¿Qué fue lo que aprendiste a valorar durante la contingencia?

Los alumnos dentro del aula escribieron las tres preguntas que fueron dictadas y se les dio 15 minutos para contestarlas y posteriormente uno por uno fueron comentando lo que respondieron, esto con el propósito de conocerlos un poco más y saber cómo se sentían ante este gran cambio de estar más de un año en cuarentena y regresar a las clases presenciales, así mismo, saber de qué manera les impactó desde el aspecto emocional en su rendimiento físico. Siendo así, la mayoría de las respuestas de la segunda pregunta, tuvieron muy malas experiencias debido a diversas situaciones como pérdidas de familiares y situaciones económicas, esto a la gran mayoría los afectó de manera significativa haciendo que sufrieran ansiedad, tristeza, se sientan desanimados y muy desmotivados.

Por consiguiente, los alumnos se encuentran con una mentalidad un poco desmotivada ante el gran cambio que conllevó este proceso. Siendo así la falta de motivación en los alumnos de tercer grado de secundaria la problemática principal.

Justificación de la relevancia del tema.

La falta de motivación en los alumnos de tercer grado de secundaria lo puedo justificar de modo que, por medio de la observación de sus actitudes tanto dentro del aula como en la cancha los alumnos al realizar las actividades mostraron una actitud poco animada y se presenta una falta de entusiasmo de su parte. Esto a causa del proceso del cambio de modalidad de clases virtuales a clases presenciales. Como ya lo comentaba los alumnos al vivenciar malas experiencias y unas muy lamentables por pérdidas de familiares tienen los ánimos bajos.

Es así como por medio de la observación y de las encuestas que les realicé a los alumnos de todos los grados llegué a esa problemática que pretendo tratar con el aula didáctica. Al tener el conocimiento del estado emocional de los alumnos me permite concluir que es importante tomar en cuenta distintos factores que pueden perjudicar el rendimiento e interés sobre su cuidado físico y así mismo evitar la deserción escolar estimulando su motivación para seguir con sus estudios y sus actividades físicas, así como el cuidado de su salud física y mental.

Por todo ello, considero que es de suma importancia mantener al alumno constantemente motivado para poder afrontar estas difíciles situaciones, tengan una mentalidad de superación y sigan teniendo el interés de cuidar su salud física siendo esto el adquirir buenos hábitos alimenticios y retomar cualquier actividad física de su interés.

Problemática identificada en la escuela

La falta de motivación es un problema que se ve día a día en todas las personas, los adolescentes en especial suelen tener mucho la carencia de tener una visión de sí mismos cumpliendo sus objetivos personales, muchas veces por no saber bien realmente qué es lo que quieren o simplemente por un desinterés hacia su futuro.

Con la situación que estamos viviendo en la actualidad donde la contingencia por situación de pandemia debido al virus COVID-19 nos dificulto mucho llevar a cabo nuestras clases como normalmente se estaba acostumbrado. Debido a esto no fue posible conocer a todos los chicos personalmente hasta hace poco que se retomaron las clases presenciales con grupos pequeños, aun así, no todos los alumnos se presentaban a las clases, esto nos permitió conocer a los alumnos ya de manera presencial y en mi caso pude trabajar con los todos alumnos de tercer grado. Como primera actividad me di la oportunidad de dictarles unas preguntas que me permitieran saber cómo se sentían al regresar a clases presenciales después de casi dos años de trabajar de manera virtual, con ello identifiqué que la mayoría realmente se sentían emocionados pero un poco

desconcertados ya que al estar ante una situación de encierro y aislamiento perdían el interés en muchas de sus actividades diarias y claramente también hubo mucho descuido de su salud física por afectación de su salud mental.

Por consiguiente, el proceso de adaptación será una tarea difícil para todos, pero más para los alumnos que son afectados ante esta situación y dejan de mostrar interés hacia todo.

Complementando esto en mi segunda sesión se realizaron unas pruebas físicas en las que se valoraron las capacidades físicas condicionales como son la fuerza, la velocidad, la resistencia, la coordinación y la flexibilidad. Al registrar los datos al finalizar cada prueba la gran mayoría tenía muy baja calificación, esto por el hecho de que no se tuvo el interés de mantenerse activos durante la contingencia cayendo en un estado de sedentarismo y un desinterés completo al cuidado de su salud física.

Propósito.

Por consiguiente, encuentro como propósito estimular y favorecer en los alumnos la motivación que necesitan para afrontar tantas situaciones difíciles que tanto ellos como incluso los maestros hemos vivido a lo largo de estos dos años.

Al hacer que el alumno se conserve constantemente motivado lograremos que tenga un mejor rendimiento en todo lo que se proponga, el contenido que se le presentará en el aula didáctica digital principalmente lo encaminara a buscar mejorar su rendimiento deportivo, así como, mejorar sus hábitos del cuidado de la salud física. Con ello, también lograremos que se interese en seguir buscando su motivación intrínseca ya que el aula didáctica digital será un espacio totalmente para ellos en donde podrá pensar, reflexionar, inspirarse, motivarse, conocerse a sí mismo y compartir con sus compañeros, ya que en esta aula didáctica digital se construirá con la aportación de todos, tanto los alumnos como los docentes, pueden proponer canciones, videos, libros, posters, etc. que a ellos en algún momento les hayan motivado y quieran compartirlo con los demás.

Desafortunadamente no siempre se le toma la importancia a la parte psicológica del deporte la cual es una profesión que es totalmente vital para el rendimiento de un atleta de alto rendimiento, si bien nuestros alumnos no son competidores élite, muchos de ellos pertenecen a equipos que participan en competencias importantes. Pocas veces a estos alumnos no se les tiene en consideración esta área psicología para su rendimiento en dichas competencias, el propósito de esta no pretende sustituir a un psicólogo profesional, pero por lo menos si influir en mejorar su estado de ánimo, en su autoestima, que favorezcan su desempeño deportivo de manera significativa.

Competencias desarrolladas y favorecidas.

Competencias genéricas.

Soluciona problemas y toma decisiones utilizando su pensamiento crítico y creativo.

Los alumnos al tener un espacio en el cual puedan pensar y reflexionar, les ayudará de manera significativa para tener una mente más calmada y sobre todo tengan un control de sus emociones y así puedan ser capaces de solucionar cualquier problemática que se les presente.

Aprende de manera autónoma y muestra iniciativa para autorregularse y fortalecer su desarrollo personal.

El ingreso al aula didáctica será libre (teniendo el control y registro desde la parte administrativa) así que los alumnos podrán ingresar los días que quieran, es totalmente autónomo el uso del aula didáctica digital.

Utiliza las tecnologías de la información y comunicación de manera crítica.

En el aula didáctica digital se podrá utilizar desde cualquier dispositivo como celulares, computadoras, laptops etc., en las que presentaran los videos de

motivación, así como el escuchar canciones que los inspire y visualizar imágenes, libros digitales en PDF que los motive a interesarse en adoptar un estilo de vida saludable.

Competencias profesionales.

Caracteriza a la población estudiantil con la que va a trabajar para hacer transposiciones didácticas congruentes con los contextos y los planes de programas.

Al dar oportunidad a que el alumno proponga contenidos para el aula didáctica se respeta los intereses de la población estudiantil y van acordes al contexto ya que ellos mismos consiguen el material, así como alguna propuesta de los maestros que crean que le será de agrado y de provecho para los alumnos.

Reconoce los procesos cognitivos, interés, motivaciones y necesidades formativas de los estudiantes para organizar las actividades de enseñanza y aprendizaje,

Los contenidos serán seleccionados de manera específica desde distintas plataformas con las que los alumnos ya están familiarizados como Facebook, Instagram, Tik Tok, YouTube, etc.

Diseña y utiliza diferentes instrumentos, estrategias y recursos para evaluar los aprendizajes y desempeños de los estudiantes considerando el tipo de saberes de la física.

Se realizará una encuesta cada determinado tiempo para saber la opinión del aula didáctica, así como se registrará el ingreso del total de alumnos en dicho tiempo.

Reflexiona sobre los procesos de enseñanza y aprendizaje y los resultados de la evaluación, para hacer propuestas que mejoren su propia práctica.

Se podrá tomar en cuenta ciertas características para poder evaluar al alumno y mejore su calificación en la clase de educación física, con el apoyo de una rubrica externa con indicadores referentes al uso del aula didáctica.

Promueve relaciones interpersonales que favorecen las convivencias interculturales.

El uso del aula didáctica digital será para toda la población estudiantil sin excepción del nadie.

Implementa la innovación para promover el aprendizaje de la física en los estudiantes.

La propuesta del aula didáctica digital es algo completamente innovador que ninguna institución pública posee, esto ayuda a tener espacios que favorezcan mucho al rendimiento del alumno de una forma innovadora.

Diseña y/o emplea objetos de aprendizaje recursos, medios didácticos y tecnológicos en la generación de aprendizaje de la Física.

El aula didáctica digital será por medio de un sitio web en el cual los alumnos tendrán acceso en cualquier momento del día y podrán visualizar y escuchar los videos, imágenes, libros en PDF y las canciones. que ellos mismos recolectaron para el contenido motivacional de la misma página.

Competencias disciplinares.

Resuelve problemas teóricos experimentales cuantitativos, cualitativos, abiertos y cerrados asociados a fenómenos físicos y procesos tecnológicos.

Por medio de las encuestas podemos determinar la mejora del rendimiento físico en los alumnos siendo esto un proceso cualitativo que los favorecerá.

Interpreta información dada mediante representaciones verbales, iconográficas, esquemáticas, algebraicas y tabulares.

Todos los datos que recopilemos serán representados por medio de diferentes gráficas para su mejor presentación y entendimiento.

Evalúa la pertinencia de diferentes simulaciones y animaciones de fenómenos físicos de acuerdo con su intención didáctica.

Por medio de diferentes herramientas podemos realizar evaluaciones sobre el uso del aula didáctica digital.

PROBLEMÁTICA Y CONTEXTO DE LA PRÁCTICA INVESTIGATIVA.

Vivimos en una situación de constantes cambios, ante la situación actual de pandemia por COVID-19 el sistema educativo ha tenido que buscar estrategias para continuar con la educación de los niños y adolescentes del país. Muchas instituciones educativas optan por trabajar de manera híbrida, en las que la mitad de los alumnos asisten a las clases y otros están conectados desde sus hogares.

En la escuela secundaria Jaime Torres Bodet se implementó la estrategia de dividir los grupos en tres subgrupos cada uno con un límite de 12 alumnos por grupo, así en los tres grados, de tal modo se pretende tener un mejor control con los alumnos evitando la aglomeración y con las medidas sanitarias como la sana distancia, el lavado constante de manos, el uso obligatorio del cubrebocas y el uso personal de gel antibacterial se pretende cuidar la salud de todos en la institución.

En la clase de educación física se priorizan todos estos cuidados que las autoridades sanitarias nos exigen. Sin embargo, en los alumnos existe aún el miedo y la inseguridad de poder contagiarse, esto es algo muy normal, pero hablando con ellos y explicando que esto es un trabajo de todos, no solo de maestros o directivos, se podrá llevar a cabo un regreso a clases seguro. Desde en ese momento podemos observar que muchos alumnos no están emocionalmente estables, el vivir aproximadamente un año y medio de cuarentena, donde hubo aislamiento y muchas

restricciones respecto a la libertad que antes teníamos, eso provocó a en los alumnos, principalmente en los de tercer grado quienes iniciaron el primer año de secundaria presencial y dieron un brinco enorme al regresar ya en tercer grado, situaciones de desesperación, tristeza, frustración y sobre todo de DESMOTIVACIÓN.

Consecuente a esto, en la segunda sesión en la que se llevó a cabo el examen diagnóstico físico, el cual se modificó más de una vez debido a que los alumnos no lograban finalizar las pruebas físicas que evaluaban las habilidades motrices condicionales las cuales fueron: fuerza, velocidad, resistencia, coordinación y flexibilidad. Los resultados nos indican que los alumnos se mantuvieron en un estado de sedentarismo por falta de interés en el cuidado de su salud física.

Por congruente la falta de interés por parte del alumno es algo que no se puede tomar a la ligera ya que será de suma importancia motivar a los alumnos a que sigan adelante ante esta situación y mostrarles un carácter de resiliencia para que superen todas las situaciones desagradables que han llegado a vivir a lo largo de esta situación mundial, con esto el alumno podrá fortalecerse desde un aspecto cognitivo para así lograr volver a interesarse en el cuidado de su salud física, incluso si realmente logramos impactar en ellos de manera significativa motivándolos constantemente podemos llegar a evitar la deserción escolar por parte de los alumnos.

En razón a lo antes mencionado, y prosiguiendo se presentarán las preguntas de investigación que dan mayor profundidad a la investigación del presente proyecto, como apoyo para desarrollar un diagnóstico de resultados que arrojan una evaluación dentro de este proyecto, para buscar las respuestas que me lleven a una propuesta en este caso el desarrollo e implementación de La Aula Didáctica digital la cual pretende ser un medio por el que se pueda solucionar la desmotivación en el alumno de secundaria de tercer grado. Por consecuente planteo las siguientes preguntas:

Preguntas científicas.

¿Qué dicen los especialistas en el tema de la motivación acerca de cómo esta influye en las personas para la mejora del interés del rendimiento físico y cuidado de la salud?

¿De qué manera podemos evaluar y nivelar la motivación en el aula didáctica digital?

¿Cuáles serán los contenidos didácticos que se implementarán en esta propuesta que pretenden impactar en la motivación de manera significativa en los alumnos de tercer grado de la secundaria Jaime Torres Bodet?

Contexto escolar y grupal.

La escuela secundaria general Jaime Torres Bodet de clave de centro de trabajo 24DES0012E, perteneciendo a la zona escolar 01 se ubica en Av. Nicolas Zapata #201, De Tequisquiapan, 78000 San Luis, S.L.P, a un costado de Av. Pedro Moreno. Al costado izquierdo de la escuela podemos encontrar al IMSS (Instituto Mexicano del Seguro Social), al frente encontramos a la Escuela Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, así como las escuelas primarias Tomasa Esteves y David G. Berlanga que están a los costados de la Normal, en la parte posterior se encuentra el centro educativo grupo CEDVA y también podemos encontrar diversos puestos y locales de comida, papelerías y las canchas de fútbol de las canchas de fútbol.

La escuela Secundaria general Jaime Torres Bodet cuenta con:

- Tipo de organización: completa.
- Turno: Matutino y vespertino.
- Horario: Verano 7:30 am – 13:40 pm, invierno 8:00 am – 13:40 pm.

La escuela cuenta con una organización completa, esto quiere decir que cuenta con un maestro para cada asignatura, directivos, personal administrativo, y personal de limpieza. El personal del turno matutino está dividido en:

- 37 docentes.
- 6 intendentes
- 1 controladora
- 1 subdirector
- 1 director

Las materias que se imparten los docentes en el instituto son:

- Español
- Matemáticas
- Geografía de México y el mundo
- Historia
- Formación Cívica y Ética.
- Inglés
- Educación Física
- Asignatura estatal y tecnológicas

La escuela cuenta con 2 docentes para la materia de Educación Física, el profesor Lic. Ismael Grimaldo Coronado quien esté encargado del turno matutino y cubre unas horas en el vespertino y la maestra Lic. Linda Araceli Tapia quien cubre el turno vespertino.

Las características de los alumnos están en el rango de edades de entre 13 y 15 años con gustos e interés diferentes. Teniendo las siguientes cantidades de alumnos por grado:

- Primero:244
- Segundo:234
- Tercero: 230

Teniendo un total de 708 alumnos, organizados en 6 grupos: A, B, C, D, E, F en el turno matutino, con un aproximado de 40 alumnos por grupo.

La infraestructura de la secundaria de su alrededor cuenta con una barda que rodea el perímetro de la escuela donde tiene una entrada principal que se ubica en av. Nicolas Zapata y dos entradas para las cocheras una igualmente ubicada en la av. Nicolas Zapata y la otra en la av. Pedro Moreno. Cuenta con 18 salones para impartir clases, siendo un edificio con planta baja, primer piso con los salones de los primeros, segundo piso con los segundos grados, y el tercer piso con los grupos de terceros y con los seis grupos en cada piso más una prefectura por grado.

El edificio está conectado con otro edificio en el cual se imparten los diferentes talleres los cuales son:

- Ofimática
- Cocina
- Confección de vestidos e industria textil
- Diseño de estructuras metálicas
- Diseño de circuitos electrónicos
- Carpintería
- Belleza

La escuela cuenta con otro edificio exclusivamente para asuntos administrativos de solamente una planta, donde se pueden encontrar las secretarías, subdirector, director y controlaría.

Tiene dos áreas designadas para estacionamiento de profesores, directivos, personal administrativo y personal de apoyo uno techado y el otro no.

La zona en la que se encuentra la Escuela Secundaria General Jaime Torres Bodet es de un contexto urbano y al ser céntrica no presenta ninguna problemática, a excepción de algunos accidentes automovilísticos por el constante circula miento en las avenidas, pero fuera de ello existen abundante patrullero de la policía municipal por la zona, así como mucha actividad comercial.

La escuela Secundaria General Jaime Torres Bodet inauguró sus puertas al servicio de la educación secundaria el 4 de mayo de 1963. La institución lleva el nombre de un personaje, siendo entre muchas cosas, diplomático, funcionario público, escritor, ensayista y poeta mexicano, llegando a ser director de la UNESCO de 1948 a 1952.

Mi objeto de estudio se enfoca en el grupo de 3° “E” el cual está conformado por 39 alumnos, de los cuales 13 son mujeres y 26 son hombres, su salón se ubica en el último piso, cerca de las escaleras marcadas con el número 3. Sus horarios de clase de educación física son los lunes de 10:00 am – 10:50 am y los viernes de 9:10 am – 10:00 am, siendo así dos sesiones por semana de una duración de 50 minutos por clase. El grupo 3° “E” fue elegido mi grupo de estudio por ser un grupo que presentó muchas actitudes negativas ante las diferentes actividades de las primeras jornadas de práctica, así como una desmotivación muy evidente por parte de los alumnos, incluso el profesor titular Ismael Grimaldo Coronado haciendo comentarios respecto al grupo me mencionó que son el grupo menos empático y motivado de la secundaria. Por lo antes mencionado elegí trabajar con el grupo con el objetivo de mejorar su mentalidad y favorecer en su motivación dando un enfoque al cuidado de la salud.

ORIENTACIONES TEÓRICAS DEL TEMA DE ESTUDIO.

Marco teórico.

Adolescentes y deporte.

No es novedad identificar una falta de motivación en la etapa de la adolescencia, se sabe que principalmente a esta edad los chicos están muy desorientados en cuanto a sus gustos, preferencias, intereses, etc.; convirtiéndose este auto descubrimiento en una tarea muy difícil para ellos. Vinculando el interés del adolescente hacia el cuidado de su salud física podemos notar hoy en día el sedentarismo en los jóvenes ya es algo muy común, la inactividad por la falta de

interés en realizar una actividad física ya sea un deporte, salir a correr, acudir a un centro deportivo como son los gimnasios o los clubs deportivos, se ha convertido en una gran problemática ya que esto conlleva terribles consecuencias como son el aumento de padecer varias enfermedades como lo son:

- Obesidad
- Enfermedades del corazón, incluyendo enfermedad coronaria e infarto
- Presión arterial alta
- Colesterol alto
- Accidente cerebrovascular
- Síndrome metabólico
- Diabetes tipo 2
- Ciertos tipos de cáncer, incluidos los de colon, seno y de útero
- Osteoporosis y caídas
- Aumento de sentimientos de depresión y ansiedad

El llevar un estilo de vida inactivo puede también aumentar el riesgo de una muerte prematura. Así mismo, el acercamiento o interés hacia comportamientos inapropiados como el vandalismo y el consumo de drogas son situaciones que un adolescente puede caer si no tiene una orientación correcta. El acercarlos a la práctica del deporte y cuidado de su salud puede ayudar a reducir el riesgo de estos casos.

Sin embargo, como lo menciona en la lectura “El deporte como instrumento de prevención del uso indebido de drogas” (Naciones, 2003). *“Así pues, el deporte puede utilizarse para prevenir los problemas debidos al consumo indebido de drogas entre los jóvenes. Sin embargo, no es tan fácil como “lanzar el balón al campo” y esperar a que suceda. Además, el deporte tal vez no sea la solución a todas las situaciones. Si se impone la práctica del deporte a un grupo de jóvenes sin motivación, no se conseguirá nada”.*

Por consiguiente, el papel de la motivación toma su lugar como un factor sumamente importante ya que si solo le indicas a un adolescente que haga deporte

tal vez lo haga, pero también está propenso a desinteresarse muy rápido y abandonarlo. Existen muchas formas de cómo motivar a las personas pueden ser por medio de imágenes, videos, música, películas, libros, etc.

La motivación y el ejercicio físico.

La motivación es un componente esencial para el desarrollo y funcionamiento del ser humano y está presente en cualquier aspecto del comportamiento humano: laboral, educativo, social, deportivo, etc. (Rivera, 1995). Por ende, menospreciar el gran impacto que tiene la motivación hacia una persona desde el aspecto emocional, psicológico y conductual es un gran error. Por su parte, (Caracuel, 2004) señala que la motivación y el éxito van de la mano, más no se puede afirmar que la motivación tendrá por sí sola excelentes resultados. Sin embargo, la motivación es un elemento esencial en el deporte, que ejerce una influencia significativa en el inicio, mantenimiento y/o abandono de este. (García Sandoval, Caracuel, & Ceballos, 2014)

Por congruente, lograr estimular a los alumnos de manera efectiva con contenidos visuales y auditivos que sean de su agrado nos ayudará a influenciar en el interés para la práctica de la actividad física y así beneficiar su salud física.

Búsqueda del miedo al éxito y al fracaso.

Según, la teoría clásica de la motivación de logro que menciona (Atkinson & Feather, 1966), nos hablan de que existen tres determinantes principales que orientan a la conducta hacia el logro, estos son:

- El motivo del logro.
- Las expectativas del éxito.
- Valor de incentivo de los resultados

Explicando un poco, el primero hace referencia al deseo de conseguir el éxito y evitar el fracaso, el grado de incentivo que supone conseguir el éxito en un momento dado. El segundo nos habla más de la propia perspectiva que tiene el sujeto ante una situación en la que estima el logro ante sus propias posibilidades. La tercera y última va relacionada en el grado de incentivo que se propone en un momento dado de conseguir el éxito en alguna situación o tarea.

Con esto dentro del aula didáctica digital se verá reflejado en los alumnos esta teoría al entrar a un espacio que estimule de diversas maneras los tres determinantes de esta teoría. Por consiguiente, solo se pretende que se manifieste respecto a la conducta de los jóvenes en cuestión de tener una mentalidad más fuerte y alcanzar el éxito en todo lo que se propongan.

Complementando esta teoría, según el modelo de competencias que menciona (White, 1963); citado en (Pérez & Caracuel, 1997), indica que un deportista con un alto nivel de motivación de logro elegirá tareas complejas que le permitan demostrar sus habilidades y destrezas o dominio, y en las que pueda conseguir sus logros. Con esto comprendemos que la motivación podrá ser un motor para hacer andar el interés hacia la práctica de las habilidades motoras que el adolescente posee ya sea en un deporte o en cualquier actividad física.

Teoría de ansiedad.

Cuando un deportista posee niveles de ansiedad altos, eso puede influir de manera negativa en su rendimiento, así lo confirman (Torres, Torregosa,, & Roca, 2007).

Por lo tanto, si esto afecta a los deportistas quienes ya tienen de cierta manera un historial de experiencias tanto negativas como positivas, imaginemos que pasara con una persona muy poca activa. Como ya lo comentamos al principio del presente trabajo, todos vivimos una situación muy delicada en cuanto a la pandemia por la contingencia COVID-19, la cual nos obligó a mantener un confinamiento total alejándonos de nuestras familias, amigos y seres queridos, limitando nuestra libertad. A consecuencia se presentan alteraciones con nuestra

salud física y mental, la ansiedad siendo un indicador de una enfermedad subyacente cuando los sentimientos se vuelven excesivos, es de los más comunes, así como la depresión, la frustración, entre otros.

Por lo tanto, esta teoría nos ayuda a comprender el verdadero impacto que tiene hacia el rendimiento, en este caso hacia la práctica del ejercicio, en las personas; los adolescentes están muy expuestos a todas estas emociones negativas que los atormentan día a día. Por esos motivos no se tiene que dejar a un lado lo importante que es saber cómo se sienten los alumnos ante todo lo que están viviendo. Esto se ve reflejado en su actitud y disposición para la realización de alguna actividad, así mismo, si favorecemos en esa área podremos lograr que se interese, en este caso, a la realización de actividad física y a un estilo de vida saludable.

Teoría de establecimiento de metas.

Según nos mencionan (García, Roberto, Caracuel, & Ceballos, 2014), “el establecimiento de metas es factible desde el deporte por diversión hasta el de competición, así como en el ejercicio físico escolar y extraescolar; ello permite que él. deportista tome consciencia de su esfuerzo y cumpla las metas establecidas”.

Los jóvenes al iniciar en la práctica de cualquier actividad física son importantes que se fijen metas a corto y largo plazo, de tal manera, cuando logren cumplir con dichas metas se sientan más motivados de una manera continua.

Nos afirma, (García, Roberto, Caracuel, & Ceballos, 2014) nos mencionan que el establecimiento de metas es factible desde el deporte por diversión hasta el de competición, así como en el ejercicio físico escolar y extraescolar, ello permite que el deportista de su esfuerzo y cumpla y cumpla las metas establecidas.

Respecto al fijarse metas a corto o largo plazo da una iniciativa a que uno se proponga realizar algo con un fin específico, en este caso nos enfocamos en que

los jóvenes se propongan así mismos a cambiar sus hábitos alimentación, acercarse más al deporte, cuidar su salud mental y física, mejorar en sus entrenamientos, etc.

Para conseguir un mejor rendimiento es necesaria la participación reflexiva de los deportistas y establecer compromisos de equipo, los cuales tendrán relación con las metas individuales; para lograr que los deportistas se encuentren motivados es conveniente proporcionar retroalimentación que permita analizar objetivamente la participación y el rendimiento. Asimismo, se deberán establecer estrategias para que, a través del refuerzo de las actividades, se logre un mejor rendimiento (Cañizares, 2002).

Por conveniente, el aula didáctica digital será una gran estrategia que nos empuje a lograr esa mejora en el interés hacia la práctica de la actividad física, así como el mejoramiento del rendimiento para quienes ya practican algún deporte. Con esto se beneficia tanto a quienes nunca han practicado alguna actividad física o algún deporte como aquellos que ya tengan algún tiempo practicando un deporte o realizando ejercicio.

Motivación extrínseca vs intrínseca.

Es importante destacar que la motivación se divide en dos áreas: la motivación extrínseca y la motivación intrínseca, ambas muy importantes y presentes en todo momento.

La motivación extrínseca se da cuando la fuente de motivación está fuera del individuo y de la tarea a realizar. (Ormrod, 2005)

La motivación intrínseca se da cuando la fuente de la motivación reside en el individuo y la tarea; el sujeto encuentra la tarea agradable o que merece la pena por sí mismo. (Ormrod, 2005)

Los alumnos de 3° E identificarán y entenderán en qué consta cada una de estas, así mismo se hará énfasis en la motivación intrínseca ya que, como nos menciona (Ormrod, 2005) en Aprendizaje Humano, la motivación tiene muchas ventajas sobre la motivación extrínseca. En cualquier tarea los alumnos motivados de forma intrínseca suelen:

- Hacer la tarea por iniciativa propia, sin que haya que obligarlos a ella.
- Implicarse cognitivamente en la tarea (por ejemplo, manteniendo centrada la atención).
- Abordar aspectos más difíciles de la tarea.
- Aprender la información de forma significativa y no de memoria.
- Realizar cambios conceptuales cuando es preciso.
- Ser creativos durante la ejecución.
- Persistir a pesar del fracaso.
- Disfrutar, incluso a veces entusiasmarse, con lo que están haciendo.
- Evaluar regularmente su propio progreso, a menudo usando sus propios criterios.
- Buscar oportunidades adicionales para seguir con la tarea.
- Tener un alto rendimiento.

Teoría de la autodeterminación.

Como nos mencionan (Moreno, Cano, D, & Ruiz, 2008) se destaca la perspectiva desde su propia voluntad, a que por medio de la motivación intrínseca el sujeto practique actividad física – deportiva por el gusto o satisfacción que le ofrece la actividad.

Por ende, la autonomía es algo que se verá muy reflejado al dejar de manera libre el acceso al aula didáctica, siempre cuidado los cuidados sanitarios para que

sea también un espacio seguro para los alumnos, de tal manera se podrá ingresar cuando sientan que están tristes, estresados, fastidiados, frustrados, desmotivados, ellos mismo podrá buscar el aula didáctica para buscar de nuevo ese impulso a seguir adelante. Siendo un espacio que ellos mismos buscaran será muy provechoso, así como beneficioso porque se les dará esa libertad, siendo un lugar en el que los alumnos se sientan cómodos y con gusto de estar ahí.

La Teoría de la autodeterminación (TAD) en el deporte y el ejercicio físico es considerada fundamental para que el deportista se encuentre motivado intrínsecamente y perdure más tiempo en su actividad física. (García, Roberto, Caracuel, & Ceballos, 2014)

Pirámide de Maslow.

En la obre “Una teoría sobre la motivación humana” (Maslow, 1991) nos argumenta que todas nuestras acciones están dirigidas a satisfacer ciertas necesidades. Según (Maslow, 1991), existen distintos niveles de prioridades, estas están jerarquizadas en forma de pirámide, el cual se presenta a continuación en la figura 1.



Figura 1. Pirámide de Maslow

Conceptualizamos cada una de las cinco categorías que se nos presentan en la pirámide de Maslow, las cuales son: fisiológicas, seguridad, amor y pertenencia, de estima y autorrealización. Esto con el propósito de comprender de mejor manera la relación que tiene con el aula didáctica digital.

Necesidades básicas (fisiológicas): Son de origen biológico y refieren a la supervivencia del hombre; considerando necesidades básicas e incluyen cosas como: necesidad de respirar, de beber agua, de dormir, de comer, de sexo, de refugio (Quintero, 2007).

Necesidades de seguridad: Cuando las necesidades fisiológicas están en su gran parte satisfechas, surge un segundo escalón de necesidades que se orienta a la seguridad personal, el orden, la estabilidad y la protección. Aquí se encuentran cosas como: seguridad física, de empleo, de ingresos y recursos, familiar, de salud y contra el crimen de la propiedad personal (Quintero, 2007).

Necesidades Sociales (de amor, afecto y estima): Cuando las necesidades anteriores están medianamente satisfechas, la siguiente clase de necesidades contiene el amor, el afecto y la pertenencia o afiliación a un cierto grupo social y buscan superar los sentimientos de soledad y alienación. Estas necesidades se presentan continuamente en la vida diaria, cuando el ser humano muestra deseos de casarse, de tener una familia, de ser parte de una comunidad, ser miembro de una iglesia o asistir a un club social (Quintero, 2007).

Necesidades de estima: Cuando las tres primeras necesidades están medianamente satisfechas, surgen las necesidades de estima que refieren a la autoestima, el reconocimiento hacia la persona, el logro particular y el respeto hacia los demás; al satisfacer estas necesidades, las personas tienden a sentirse seguras de sí misma y valiosas dentro de una sociedad; cuando estas necesidades no son satisfechas, las personas se sienten inferiores y sin valor (Quintero, 2007).

Necesidades de autorrealización: Son las más elevadas encontrándose en la cima de la jerarquía; responde a la necesidad de una persona para ser y hacer lo que la persona “nació para hacer”, es decir, es el cumplimiento del potencial personal a través de una actividad específica; de esta

forma una persona que está inspirada para la música debe hacer música, un artista debe pintar, y un poeta debe escribir (Quintero, 2007).

Tomando en cuenta cada una de las categorías presentadas anteriormente en la punta de la pirámide encontramos la necesidad de auto realización siendo esta la más importante de las necesidades que nos marca Maslow para la motivación del humano. Es sumamente importante que cada persona nos autorrealicemos y encontremos un propósito que nos impulse a lograr todo lo que nos propongamos.

Así mismo, el crecimiento personal es una de las prioridades que un educador físico debe tener en cuenta siempre con sus alumnos, logrando satisfacer la necesidad de autorrealización enfocada en el interés de realizar actividad física y así cuidar nuestra salud, lograremos grandes cosas.

Teoría de McClelland.

La teoría de (McClelland, 1989) nos habla de tres necesidades, las cuales son tres tipos de motivaciones compartidas por todas las personas, independientemente de su cultura, su sexo y cualquier otra variable. La teoría de (McClelland, 1989) se basa en tres tipos de necesidades: de afiliación, de logro y de poder, las cuales son adquiridas en la cultura y le toman como fuente de motivación ya sea propia o de tus compañeros. A continuación, se describirán cada una y el cómo se enlazan con el tema de estudio del presente trabajo.

Necesidad de afiliación.

Refleja el deseo de pertenecer a grupos sociales, de interactuar socialmente con los demás. Tiene un gran interés en entablar relaciones sociales y en sentirse apreciado y aceptado por su grupo social.

Los alumnos ya cubren esta necesidad al pertenecer a un grupo o aquellos que no se identifican con sus compañeros pueden por medio del aula didáctica descubrir sus propios intereses y así mismo relacionarse con sus compañeros que compartan ese mismo interés.

Necesidad de logro.

Tienden a ser atraídos por alcanzar metas que reflejen un duro trabajo o que necesiten de ciertas habilidades y aptitudes para lograrlo, se imponen a sí mismos retos y la satisfacción de estas personas radica en la capacidad de superarlos.

Con el aula didáctica se estimulará esa imponente retos y de una mejora continua de manera intrínseca, todo esto enfocado al cuidado de la salud física.

Necesidad de poder.

Este tipo de gente es motivada por el deseo de tener un impacto en los demás, con el fin de influir o controlar su comportamiento, obtienen satisfacción en situaciones competitivas en las que una parte gana y la otra pierde.

En esta necesidad, (McClelland, 1989) nos menciona dos tipos que son la del poder socializado y la de poder personal. La primera suele ser las personas que se preocupan por los demás, siempre tratando de apoyar a las personas y la segunda son las personas que suelen tener una alta motivación personal, a diferencia de la primera estas personas buscan más su beneficio personal.

Los alumnos describirán por medio de diferentes medios como las imágenes, los videos, libros, canciones, etc., ese poder inmensurable que poseen dentro de ellos para lograr todo lo que se propongan. Es mi gran propósito con este trabajo, lograr despertar en los alumnos se potencial que está dentro de ellos y lo sepan utilizar para la mejora de su salud física.

Palabras clave: Motivación, adolescentes, tipos de motivación, evaluación, metas, salud física, intrínseco.

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN DE LA PROPIA PRÁCTICA.

Los métodos que se utilizaron para realizar el diagnóstico son de carácter deductivo ya que nos basamos de lo general a lo particular.

Iniciamos con la encuesta de motivación que fue diseñada con la finalidad de identificar el estado de motivación en los alumnos de 3° E de la escuela general Jaime Torres Bodet, el cuestionario contaba con 10 elaboradas con el respaldo de la teoría de (McClelland, 1989) sobre las necesidades de la motivación las cuales son : afiliación, logro y poder: siendo las tres primeras preguntas enfocadas a la necesidad de la afiliación, las preguntas 4, 5 , 6 y 7 enfocadas a la necesidad de logro y las preguntas 8, 9 y 10 a la necesidad de poder. La encuesta se realizó al final de la sesión de educación física a modo de cierre en el aula del grupo, cada alumno contestó las preguntas de manera individual.

Posteriormente se realizó una lista de cotejo con 5 indicadores que están diseñados con la teoría de autodeterminación por (Moreno, Cano, D, & Ruiz, 2008). La lista de cotejo la contestaron los mismos alumnos para que ellos lograran identificar algunas debilidades en su desempeño actitudinal durante la sesión de educación física, la rúbrica sigue siendo parte de un instrumento de diagnóstico con la finalidad de lograr obtener los datos que nos ayudan a identificar la falta de motivación y así mismo los alumnos las pudieran reconocer.

Las actividades finales tienen un carácter de análisis de la teoría de la motivación y del cuidado de la salud física sustentado por la teoría de la motivación y el ejercicio físico por (García, Roberto, Caracuel, & Ceballos, 2014). Las actividades se aplicarán a modo de trabajo final en cada sesión dividiendo la actividad 1 y 2 en una sesión, actividad 3 y 4 en otra sesión y la actividad 5 y 6 en la última sesión de la jornada de práctica.

La recopilación del contenido que llevará el sitio web lo realizaré a modo de un listado en una hoja donde cada alumno me escribirá tanto, la canción, la película y el libro que les haya motivado en algún momento de sus vidas. Toda la información será recopilada y será colocada de manera digital en el sitio web para que posteriormente los alumnos entren por medio de cualquier dispositivo y logren disfrutar de la recopilación de todos los contenidos de motivación que ellos mismo

propusieron, también habrá contenido propuesto por el docente en práctica y el titular.

Finalmente, se expondrá el sitio web ya terminado explicando el modo de uso y su objetivo, para que ellos posteriormente entren en sus hogares teniendo un acceso todo el día y logren disfrutar y motivarse con todas las canciones, videos, y recomendaciones que tendrá el sitio web. Para lograr medir el impacto que tiene este en el rendimiento de los alumnos les pediré que realicen una auto evaluación llenando la pirámide de (Maslow, 1991) que nos presenta en su obra “Una teoría sobre la motivación humana”, en la cual no centraremos en la última prioridad que es la de la autorrealización siendo la más importante encontrándose en la cima de la jerarquía de la pirámide.

Diagnóstico del problema de estudio.

Como nos menciona Ricard Marí Molla, el diagnóstico en la educación contribuye a un proceso de investigación que comparte las mismas garantías científicas y aquellas características que le permiten mantener una correspondencia con las propias de la investigación general educativa. El método diagnóstico utilizado tendrá un carácter de investigación acción con resultados tanto cuantitativos como cualitativos, con la utilización de pruebas, listas de cotejo, representaciones gráficas y recopilación de trabajos hechos por los alumnos.

El diagnóstico del caso de estudio del grupo 3° “E” de la Escuela secundaria general Jaime Torres Bodet, el cual está conformado por un total de 38 alumnos y sus sesiones de educación física son los lunes de 10:00 am – 10:50 am y el viernes de 9:10 am – 10:00 am. Se realizará a modo de tarea una serie de actividades que tendrán como propósito trabajar el desarrollo humano integral y el cuidado de la salud de los alumnos, dicho trabajo fue extraído de la materia “Promoción de la Salud” realizándole algunas modificaciones como de adaptación y eliminación de algunas actividades, con el propósito de que este sea más provechoso hacia el enfoque en el que se basa el presente trabajo. La tarea está conformada por 11

actividades que profundizan de manera cognitiva el análisis del cuidado de la salud de cada alumno.

Posteriormente se realizaron listas de cotejo a modo de instrumentos de evaluación con el respaldo de la teoría de la autodeterminación (Moreno, Cano, D, & Ruiz, 2008). La cual la contestaran los propios alumnos para que auto identifiquen los aspectos de motivación que nos menciona esta teoría.

Descripción de la población y muestra.

Descripción de la población.

Las actividades, escalas y test serán aplicadas a los alumnos de tercer grado de secundaria del grupo c del turno matutino de la Escuela secundaria general Jaime Torres Bodet de nivel básico, el cual tiene una población de 38 alumnos, los cuales 16 son niños y 22 son niñas, cada uno cuenta con una edad que oscila entre los 14 y 15 años.

Como ya lo mencioné en la población se encuentran niños siendo un grupo mixto. Tiene un contexto totalmente urbanizado con una ubicación céntrica en Av. Nicolas Zapata No, 2001 zona Centro C.P. 78000, San Luis Potosí, S.L.P.

Las aulas en las que se ubica el grupo de tercero "E" están en el cuarto piso del edificio donde se ubican todos los salones, siendo la tercera aula de izquierda a derecha la designada a este grupo.

Los horarios de las sesiones de educación física están designados los lunes de 10:00 am – 10:50 am y los viernes de 9:10 am – 10:00 am. Siendo únicamente dos sesiones por semana de 50 minutos la duración de las clases respectivamente.

En base a mis primeras prácticas en la escuela secundaria Jaime Torres Bodet pude observar que en este grupo en específico existe mucho potencial en los alumnos, el único conflicto es que carecen de motivación que los anime a realizar las actividades de manera correcta y así mismo los encaminé a un estilo de vida

saludable con buenos hábitos de salud física, este mismo objetivo se pretende cumplir con los demás grupos.

Definición de la población.

La encuesta y el estudio estadístico se tomará como referencia a los alumnos de tercer grado grupo (3° E) de la Escuela Secundaria General Jaime Torres Bodet que tiene una población de 38 alumnos, los cuales cuentan con una edad que oscila entre los 15 y 16 años. En la población se encuentran hombres y mujeres.

Tiene contexto totalmente Urbanizado que tiene como ubicación en la Av. Nicolás Zapata N0. 201 zona Centro C.P. 78000. San Luis Potosí S.L.P. está rodeado por escuelas primaria junto con la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado y aun costado se ubica el edificio del sector salud

Tamaño muestra.

El tamaño de muestra de los 220 alumnos que tiene en total el tercer grado, 38 personas van a realizar la encuesta siendo el grupo de tercero E, este es mi tamaño de población a tomar como referencia teniendo una credibilidad y confianza para dar los resultados estadísticos pertinentes en este dicho proyecto en donde me apoyo para saber “*el nivel de motivación en el alumno de tercer grado de secundaria enfocado a la actividad física*”

Tipo de muestreo.

El tipo de muestreo en el que voy a aplicar mi encuesta de motivación, actividades y listas de cotejo es el Probabilístico- Simple es decir se van a dar impresiones y realizarán la lista de cotejo y los test al final de cada sesión y algunas actividades serán a modo de tarea para los alumnos de 3° “E” que estudian en la Escuela Secundaria General Jaime Torres Bodet, siendo esto contestado desde sus casas enviado a mi correo electrónico los resultados que les arrojó el test, así mismo los resultados de la escuela y las actividades si serán entregadas de manera física en la siguiente sesión de clase.

Metodología.

Modelación de. - en la creación en el diseño del orden jerárquico, didáctico como consecuencias de las prácticas expuestas para el desarrollo del aula didáctica, que se llevará a cabo en forma virtual por medio de un sitio web, como estrategias y propuestas innovadoras.

Instrumentos de valoración para la obtención de la información.

Lista de cotejo para determinar el desempeño del alumno en las actividades respecto a su motivación aplicando la teoría de autodeterminación (Moreno, Cano, D, & Ruiz, 2008). Ayudará a identificar de manera cualitativa el desempeño actitudinal de los alumnos ante sesiones de actividad física. Dicho instrumento de valoración fue realizado por los propios alumnos como una autoevaluación diagnóstica, fue elaborada al finalizar la parte de las actividades en la clase a modo de vuelta a la calma en su respectivo salón de clases. Los alumnos tuvieron la indicación de tachar o marcar los espacios donde ellos consideren tomando en cuenta la actividad física realizada ese mismo día.

Nombre: _____

Grado y grupo: _____

INDICADORES	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	AVECES	CASI NUNCA	NUNCA
PARTICIPE ACTIVAMENTE EN LA CLASE					
MOSTRE UNA ACTITUD POSITIVA Y ENTUSIASTA DURANTE LAS ACTIVIDADES					
CUMPLI LAS INDICACIONES ESTABLECIDAS PARA LLEVARLO ACABO					
MANTUVE UNA ACTITUD DE COMPAÑERISMO DURANTE LA CLASE					
ME MOTIVE DE MANERA CONSTANTE PARA REALIZAR LAS ACTIVIDADES					

Tabla 1. Lista de cotejo.

En base a la teoría sobre las tres necesidades de la motivación (McClelland, 1989); se realizó la siguiente encuesta a modo de un diagnóstico para identificar en los alumnos las deficiencias sobre su motivación. La encuesta que es un instrumento que permite la obtención de investigación descriptiva, tiene el propósito de saber cómo se siente el alumno referente a su motivación utilizando como anteriormente mencione la teoría de (McClelland, 1989).

1. ¿Te consideras aceptado (a) dentro de tu grupo?
 - a) Si
 - b) No

- c) Me es indiferente
2. ¿Qué tan buena consideras que es tu relación con tus compañeros?
- a) Buena
 - b) Regular
 - c) Mala
3. ¿Te sentirías más motivado(a) si tu relación con tus compañeros fuera más fuerte?
- a) Si
 - b) No
4. ¿Te has propuesto alguna meta alguna vez en tu vida?
- a) Si
 - b) No
5. ¿Qué tanto interés tienes en lograr un estilo de vida saludables?
- a) Mucho
 - b) Poco
 - c) Nada
6. ¿Consideras que los retos son buenos o malos? ¿Por qué?
- a) Bueno, ¿Por qué?
 - b) Malos, ¿Por qué?
7. ¿Si lograras alguna meta que te hayas propuesto cómo te sentirías?
- a) Muy feliz
 - b) Emocionado
 - c) Indiferente
8. ¿Te sientes lo suficientemente motivado para lograr lo que te propones?
- a) Si
 - b) No
9. ¿Cuento poder consideras que tiene la motivación para tener un estilo de vida saludable?
- a) Mucha
 - b) Poca
 - c) Nada

10. ¿Qué te motivaría a adoptar un estilo de vida saludable para el cuidado tu salud física?

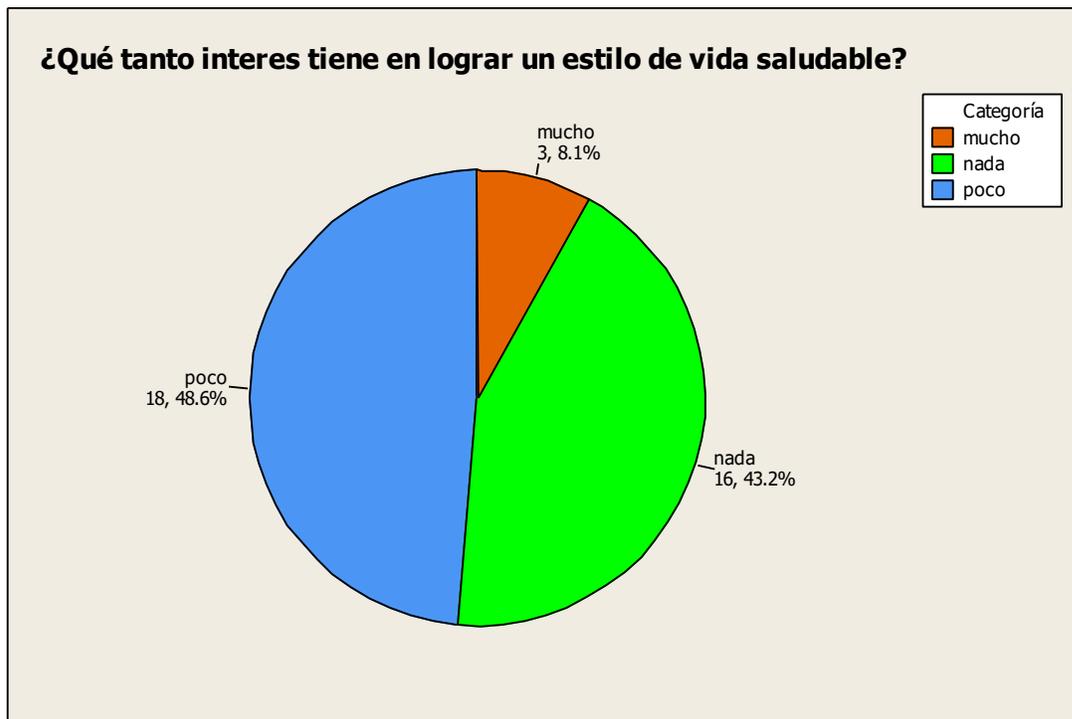
- a) Visualizar videos motivadores
- b) Ver imágenes que me motiven
- c) Escuchar música motivadora
- d) Todas las anteriores

Análisis de resultados.

Los resultados que se obtuvieron de la encuesta enfocada a la teoría (McClelland, 1989) se presentarán a continuación, siendo las tres graficas con las preguntas más detonantes, ya que nos muestran el desinterés y la poca motivación que tienen los alumnos hacía el tema de realizar ejercicio y muestran la problemática con lo que dio vida a este trabajo. Las demás gráficas se presentarán en la sesión de anexos. **(Véase en anexos "B" apartado gráficas pág. 218).**

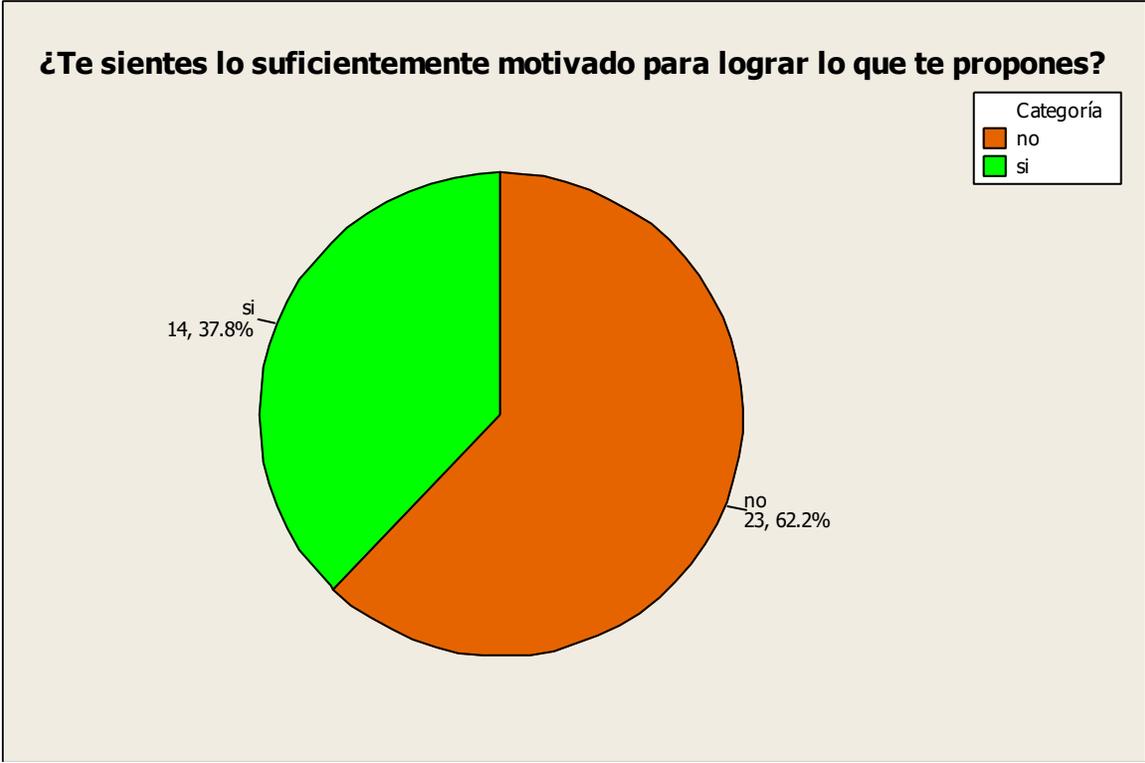
Graficas de las encuestas.

Lo que se presenta en las gráficas son los resultados obtenidos en las encuestas realizadas por el grupo de tercero E, representadas por medio de graficas de pastel, la encuesta fue realizada en el aula a modo de vuelta a la calma después de haber realizado una actividad física, de este modo se muestran los porcentajes de alumnos que contestaron a cada inciso respectivamente de cada una de las preguntas.



Gráfica 1. ¿-qué tanto interés tiene en lograr un estilo de vida saludable?.

Esta pregunta se enfoca nuevamente en la necesidad del logro del autor de McClelland en la cual se muestra que el 62.2 % de los alumnos no se sienten lo suficientemente motivados para lograr alguna meta que se propongan, siendo así como detecte la falta de motivación en el grupo de 3° E y solo el 37.8 % si se sienten motivados para lograr alguna meta en sus vidas. Siendo este un porcentaje muy bajo.



Gráfica 2 ¿Te sientes lo suficientemente motivado para lograr lo que te propones?.

Esta pregunta se basa en la parte de la necesidad de logro de McClelland y nos muestra que el 48.6 % tienen poco interés en lograr un estilo de vida saludable y el 43.2 % no tienen nada de interés en tener un estilo de vida saludable lo cual es una gran problemática ya que los alumnos están totalmente desinteresados en cuidar su salud.



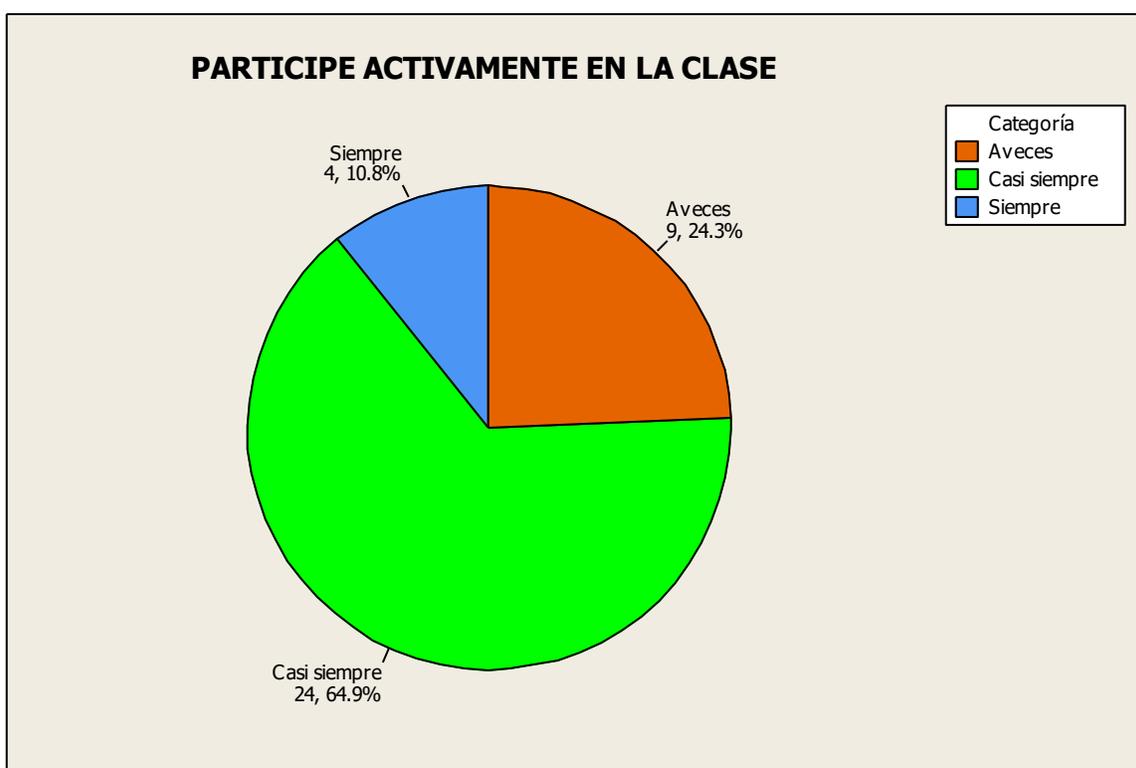
Gráfica 3. ¿Cuánto poder consideras que tiene la motivación para tener un estilo de vida saludable?

Aquí nos muestra que el 51.4 % de los alumnos reconocen la importancia de la motivación para lograr un estilo de vida saludable, el 29.7% piensan que es poca la importancia que tiene la motivación para lograr un estilo de vida saludable y el 18.9 % piensan no es nada importante. En estos resultados podemos detectar que los alumnos son conscientes de que la motivación influye mucho en lograr tener un interés hacia el adoptar un estilo de vida saludable que les beneficiar en su salud

Gráficas de la lista de cotejo.

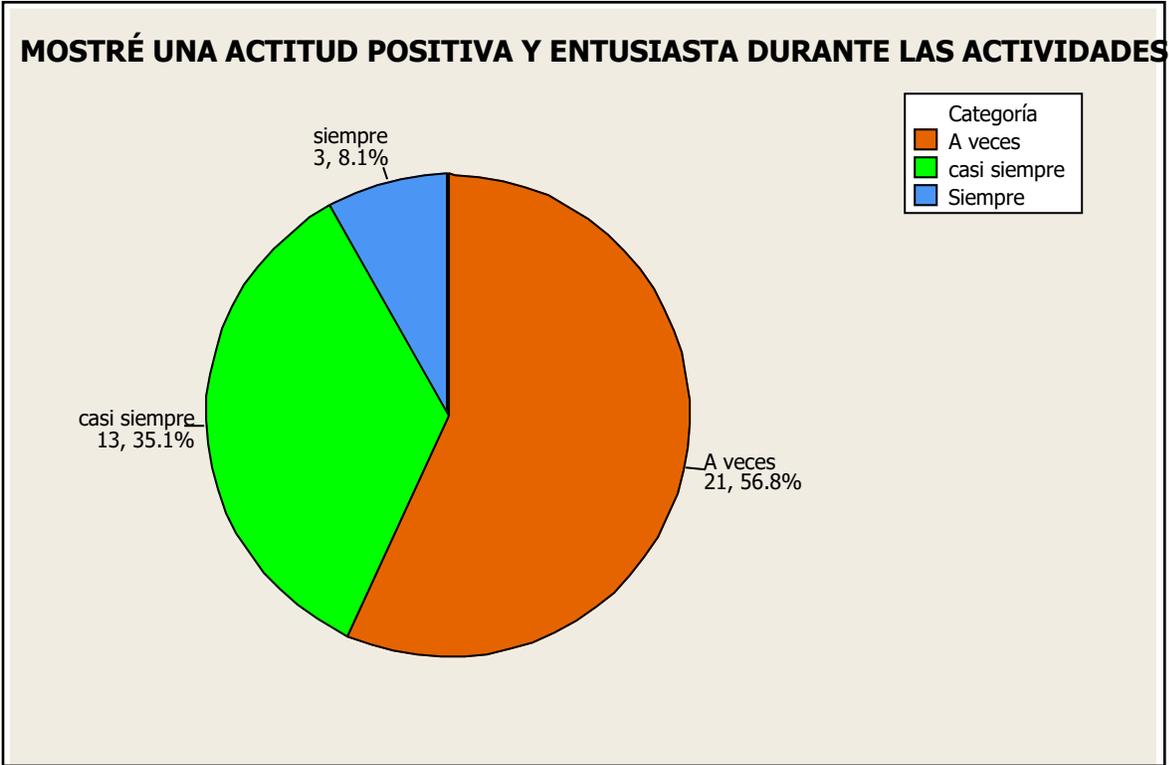
Para presentar los resultados de la lista de cotejo que fue aplicada al grupo de 3° E en una actividad de acondicionamiento físico, se presentara a modo de graficas de

pastel para describir los resultados de cada indicador, presentando solamente los tres indicadores más importantes que nos muestran la detección de la problemática y presentando los demás resultados del resto de los indicadores en la sesión de los anexos. **(Véase en anexos “B” apartado de graficas pág. 221).**



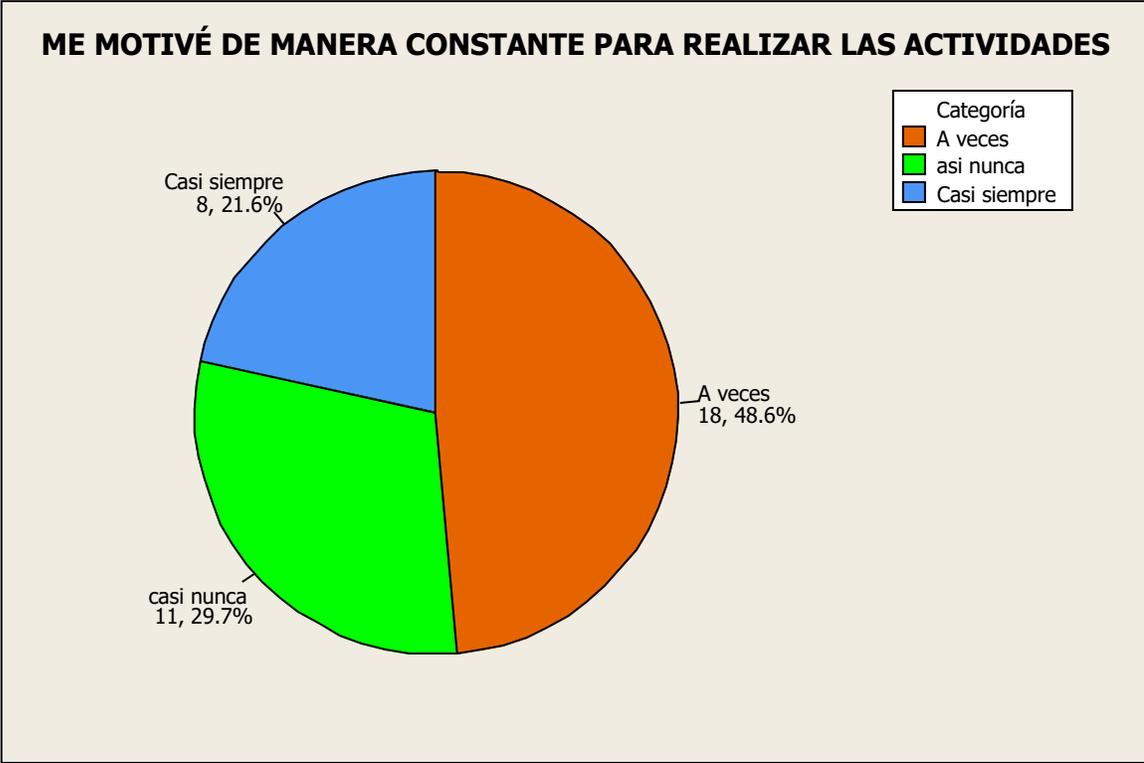
Gráfica 4. Participe activamente en la clase.

Aquí nos muestra que el 64.9 % de los alumnos casi siempre participaron de manera activa durante la actividad el cual es un resultado que nos muestra que los alumnos no mantuvieron una participación constante y productiva debido a desinterés y desmotivación ante el realizar actividad física.



Gráfica 5. Mostré una actitud positiva y entusiasta durante las actividades.

En la gráfica se presenta la actitud que manifestaron los alumnos de 3° E durante una actividad física en la que constaba en poner en práctica distintas habilidades motrices, en dicha grafica podemos observar que solo el 8.2 % de los alumnos siempre mantuvieron una actitud positiva y entusiasta, dejando al resto con un resultado en el que presentaron una actitud negativa y con poca disponibilidad de trabajo.



Gráfica 6. Me motivé de manera constante para realizar las actividades.

En la gráfica se presenta si los alumnos se motivaron durante las actividades lo cual nos arroja que el 48.6 % a veces se mantenían motivados y el 29.7% casi nunca se mantuvieron motivados siendo estos los dos resultados más altos y los resultados negativos ante las posibles respuestas de este indicador de la rúbrica.

Método empírico.

El método empírico que se utilizó en el presente trabajo fueron las encuestas que fueron aplicadas a los alumnos pertenecientes del grupo foco con el cual se está trabajando, con el propósito de conocer sus criterios al respecto del tema de la motivación. También se utilizó la rúbrica para medir el comportamiento emocional de los alumnos ante una sesión de activación física en la clase de educación física.

Método estadístico.

Se utilizaron gráficas circulares y de barra para mostrar los resultados del diagnóstico de manera gráfica.

También se utilizó la rúbrica en el diagnóstico para valorar el aspecto actitudinal.

Metodología empleada – análisis de resultados.

La metodología empleada en el análisis de resultados fue de investigación – acción ya que es de un carácter indagador introspectivo colectivo y sus objetivos son los de la mejora de la racionalidad de mi grupo de estudio. Se fue trabajando en la recopilación de los datos al mismo tiempo que se fueron realizando las actividades de activación física en las sesiones de educación física.

ANÁLISIS DEL NIVEL DE LOGRO Y TRANSFORMACIÓN DE LA PRÁCTICA

Muestra de evidencias como estrategias y propuestas innovadoras.

Para la estructura del documento en la parte del desarrollo desde el diagnóstico hasta la propuesta e implementación de las actividades como saber exponerlas y sobrellevarlas en el documento de investigación.

Para llevar a cabo procesos de reflexión se han propuesto numerosos modelos. Uno de ellos es el elaborado por (Smith, 1991) y que consta de 4 fases o etapas, que se detallan a continuación (véase figura 2).



Figura 2. Ciclo de Smith.

Por ende, al ya identificar la problemática en el diagnóstico aplicado al grupo 3° "E" de la escuela secundaria Jaime Torres Bodet, trabajaré con los alumnos actividades cognitivas que van desde el análisis de la teoría del cuidado de la salud

física y de la motivación en el cual se llevara acaba por medio de seis actividades que se realizarán en las sesiones de clases de educación física, dichas actividades fueron desarrolladas con el apoyo una materia de séptimo semestre llamada “promoción de la salud” de la cual se extrajeron actividades vistas en el salón de clase con algunas modificaciones para que fuesen más fáciles de comprender por parte de los alumnos, estas actividades están sustentadas por los mismos autores que fueron de referencia para llevar a cabo esta materia como lo son (Gonzales, Belintxon, & López-Dicastillo, 2000). Así mismo se realizó un crucigrama con la cual se trabajó la teoría de las tres necesidades de la motivación por el autor (McClelland, 1989), se elabora un llenado de la pirámide de la teoría de la motivación de (Maslow, 1991) y finalmente se elaboró un Cuadro conceptual de la teoría básica de la motivación de logro por (Atkinson & Feather, 1966).

Como actividad innovadora se les encargó a los alumnos que buscaran un video, imagen, canción y libro que les motive de manera intrínseca, lo cual fue el contenido que se visualizará en la página web (motivaciónsecu.com) que fue mi propuesta innovadora para que ellos tuvieran un sitio enfocado solamente en favorecer su motivación y 100% personal del grupo de 3° E de la escuela secundaria Jaime Torres Bodet.

Ahora el modo en el que se lleva a cabo el ciclo de (Smith, 1991) en las sesiones de educación física, ya mencionado anteriormente, fue de tal modo en que todas las actividades fueron realizadas dos veces debido a que el grupo fue dividido en dos por situaciones del cuidado de aglomeración de alumnos en la institución, siendo que se trabajó con los primeros 20 alumnos de la lista la primera semana de la cuarta jornada de práctica que dio inicio el lunes 21 de febrero del 2022. Con esta modalidad logre llevar a cabo las cuatro fases del ciclo de Smith al lograr detectar algunas debilidades en mis sesiones y poder cambiar mis estrategias para así mejorarlas con la segunda parte del grupo, siendo los últimos 20 alumnos de la lista, como nos lo menciona en la fase 4 que habla se la reconstrucción. Para una mayor comprensión de la reflexión del ciclo de Smith en las actividades podrá visualizar una tabla al final de la descripción de las actividades. (véase tabla 2)

Fases del portafolio.

Fase 1: Recopilación de datos.

Se presentará a modo de evidencias las encuestas que realizaron los alumnos, así como la lista de cotejo que los alumnos contestaron, también se presentarán las actividades que realizaron los alumnos de manera cronológica en su aplicación. Así mismo, se dará una breve explicación de cada evaluación diagnóstica y actividad realizada. A continuación, se muestran algunos de los trabajos del diagnóstico realizado con el cuestionario basándose en la teoría de las tres necesidades por (McClelland, 1989). El resto de los trabajos podrán visualizarlos en el apartado de anexos. **(Véase en el anexo “A” apartado evidencias pág. 177, el resto se presentará en plataforma Sites).**



Nombre: Josegn Muñoz Ariza

Grado y grupo: 3E

- ¿Te consideras aceptado (a) dentro de tu grupo?
 - Si
 - No
 - Me es indiferente
- ¿Qué tan buena consideras que es tu relación con tus compañeros?
 - Buena
 - Regular
 - Mala
- ¿Te sentirías más motivado(a) si tu relación con tus compañeros fuera más fuerte?
 - Si
 - No
- ¿Te has propuesto alguna meta alguna vez en tu vida?
 - Si
 - No
- ¿Qué tanto interés tienes en lograr un estilo de vida saludables?
 - Mucho
 - Poco
 - Nada
- ¿Consideras que los retos son bueno o malos? ¿Por qué?
 - Bueno, porque:
 - Malos, porque:
- ¿Si lograras alguna meta que te hayas propuesto cómo te sentirías?
 - Muy feliz
 - Emocionado
 - Indiferente
- ¿Te sientes lo suficientemente motivado para lograr lo que te propones?



Nombre: Santiago Rodríguez Muñoz

Grado y grupo: 3E

1. ¿Te consideras aceptado (a) dentro de tu grupo?
 - a) Si
 - b) No
 - c) Me es indiferente
2. ¿Qué tan buena consideras que es tu relación con tus compañeros?
 - a) Buena
 - b) Regular
 - c) Mala
3. ¿Te sentirías más motivado(a) si tu relación con tus compañeros fuera más fuerte?
 - a) Si
 - b) No
4. ¿Te has propuesto alguna meta alguna vez en tu vida?
 - a) Si
 - b) No
5. ¿Qué tanto interés tienes en lograr un estilo de vida saludables?
 - a) Mucho
 - b) Poco
 - c) Nada
6. ¿Consideras que los retos son bueno o malos? ¿Por qué?
 - a) Bueno, porque:
 - b) Malos, porque:
7. ¿Si lograras alguna meta que te hayas propuesto cómo te sentirías?
 - a) Muy feliz
 - b) Emocionado
 - c) Indiferente
8. ¿Te sientes lo suficientemente motivado para lograr lo que te propones?

Listas de cotejo.

Ahora se presentarán las evidencias de algunos trabajos del diagnóstico elaborado por medio de una lista de cotejo con el apoyo de la teoría de autodeterminación (Moreno, Cano, D, & Ruiz, 2008) . Los demás trabajos podrán visualizarse en el apartado de anexos. **(Véase en el anexo “A” apartado evidencia pág. 206 el resto se presentará en plataforma Sites).**



Nombre: Manoel de Jesús Martínez
Grado y grupo: 3º E

INDICADORES	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	AVECES	CASI NUNCA	NUNCA
PARTICIPE ACTIVAMENTE EN LA CLASE		✓			
MOSTRE UNA ACTITUD POSITIVA Y ENTUSIASTA DURANTE LAS ACTIVIDADES		✓			
CUMPLI LAS INDICACIONES ESTABLECIDAS PARA LLEVARLO ACABO		✓			
MANTUVE UNA ACTITUD DE COMPAÑERISMO DURANTE LA CLASE			✓		
ME MOTIVE DE MANERA CONSTANTE PARA REALIZAR LAS ACTIVIDADES			✓		



Nombre: Frida Nicole Mijón Sales

Grado y grupo: 3E

INDICADORES	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	AVECES	CASI NUNCA	NUNCA
PARTICIPE ACTIVAMENTE EN LA CLASE					
MOSTRE UNA ACTITUD POSITIVA Y ENTUSIASTA DURANTE LAS ACTIVIDADES					
CUMPLI LAS INDICACIONES ESTABLECIDAS PARA LLEVARLO ACABO					
MANTUVE UNA ACTITUD DE COMPAÑERISMO DURANTE LA CLASE					
ME MOTIVE DE MANERA CONSTANTE PARA REALIZAR LAS ACTIVIDADES					



Nombre: Josecan T. Kitoz Acaiza
Grado y grupo: 3E

INDICADORES	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	AVECES	CASI NUNCA	NUNCA
PARTICIPE ACTIVAMENTE EN LA CLASE	✓	✓			
MOSTRE UNA ACTITUD POSITIVA Y ENTUSIASTA DURANTE LAS ACTIVIDADES			✓		
CUMPLI LAS INDICACIONES ESTABLECIDAS PARA LLEVARLO ACABO		✓			
MANTUVE UNA ACTITUD DE COMPAÑERISMO DURANTE LA CLASE					✓
ME MOTIVE DE MANERA CONSTANTE PARA REALIZAR LAS ACTIVIDADES		✓			

Fase 2: Selección de evidencias del nivel conocimiento y procedimental utilizadas.

La recopilación de las actividades que realizaron los alumnos serán la evidencia del análisis teórico y reconocimiento conceptual del tema de la motivación y el cuidado de la salud física. A continuación, se presentan algunos trabajos destacados realizados por los alumnos de 3° "E".

Actividad 1 y 2. ¿Quién soy? Y mi idea sobre motivación.



Nombre: Lizbet Rodríguez Vazquez ✨

Grado y grupo: 8 E

Actividad 1. ¿Quién soy?

Cada persona está constituida por dimensiones como la cognitiva y la emocional, así mismo, se desenvuelve en distintos ámbitos, como la familia y la sociedad.

Considerando los distintos ámbitos, escribe en cada espacio las características que te representan de acuerdo a cada esfera:

- Cognitivo: Soy una persona que reflexiona mucho
- Físico: Soy una persona que regularmente hace ejercicio
- Emocional: Soy muy Alegre y muy Enojona Extravertida
- Cívico y moral: Soy Respetuosa
- Interpersonal y social: Soy muy Sociable con las personas
- Estético y artístico: Se dibuja muy bien

Actividad 2: Mi idea sobre motivación:

Anota lo que piensas acerca de que es para ti la motivación:

algo que te ayuda a seguir adelante que te dice como vencer todo



Nombre: Manuel de Jesús Martínez García

Grado y grupo: 3ºE

Actividad 1. ¿Quién soy?

Cada persona está constituida por dimensiones como la cognitiva y la emocional, así mismo, se desenvuelve en distintos ámbitos, como la familia y la sociedad.

Considerando los distintos ámbitos, escribe en cada espacio las características que te representan de acuerdo a cada esfera:

- Cognitivo: Soy reflexivo y pienso cada movimiento
- Físico: Muy poco fuerte, no tengo condición física
- Emocional: Muy buena y sin preocupaciones
- Cívico y moral: Excelente
- Interpersonal y social: Poco sociable pero feliz
- Estético y artístico: Poco habil

Actividad 2: Mi idea sobre motivación:

Anota lo que piensas acerca de que es para ti la motivación:

Algo que nos impulsa y nos lleva a seguir un camino y no detenernos hasta lograrlo



Nombre: América Maresnat Yáñez Vázquez

Grado y grupo: "3ºE"

Actividad 1. ¿Quién soy?

Cada persona está constituida por dimensiones como la cognitiva y la emocional, así mismo, se desenvuelve en distintos ámbitos, como la familia y la sociedad.

Considerando los distintos ámbitos, escribe en cada espacio las características que te representan de acuerdo a cada esfera:

- Cognitivo:
 - Percepción - Memoria
 - Atención - Orientación
 - Comprensión - Lenguaje
- Físico:
 - bonita
 - blanca
 - Peca
- Emocional:
 - Empatía - educada
 - Creativa - sensible
 - Respetuosa - trabaja bien en equipo
- Cívico y moral:
 - Decir siempre la verdad - ser ascada.
 - Asumir la responsabilidad de las acciones propias
 - Cumplir con la palabra dada - No robar
- Interpersonal y social:
 - Relaciones superficiales - Relaciones familiares
 - Relaciones circunstanciales
 - Relaciones de vitalidad
- Estético y artístico:
 - Dibujo - Indefinible - equilibrio
 - Creativa - Belleza - armonía

Actividad 2: Mi idea sobre motivación:

Anota lo que piensas acerca de que es para ti la motivación:

es el motivo o la razón que provoca la realización o la omisión de una acción

La actividad de describirse en las dimensiones de las 5 esferas se realizó con el aprendizaje esperado de: participan en actividades en las que demuestren sus capacidades, habilidades y destrezas motrices en diversos escenarios y

analizan de manera personal desde un aspecto descriptivo las dimensiones cognitivas y emocionales, así como, analizan conceptos de motivación; para lograr que los alumnos se conocieran más así mismos desde el aspecto cognitivo, emocional, cívico ético, intrapersonal y social y estético y artístico, de esa manera los alumnos identifican sus fortalezas en cada esfera, así como sus debilidades al no contar con alguna característica buena en algún apartado. En la actividad que consta de dar su propio concepto sobre lo que es la motivación hace que los alumnos tengan una idea inicial acerca del tema y así mismo conozcan en qué consta la motivación. **(Véase en el anexo “A” apartado evidencia pág. 109, el resto se presentará en plataforma Sites).**

Actividad 3 y 4. Mi idea sobre salud y ¿Qué protege mi salud?



Nombre: Angel Tadeo Torres Gtz.
Grado y grupo: 3º E

Actividad 3: Mi idea sobre la salud

Anota lo que piensas acerca del tema de la salud:

La salud es tanto derecho como obligación, es estar bien Física y mentalmente para una vida plena.

Actividad 4. ¿Qué protege nuestra salud?

- 1 • Tener visión positiva de la vida con metas y propósitos.
- 2 • Contar con estrategias eficaces para hacer frente a las dificultades.
- 3 • Reconocer los aspectos sobre los que se tiene y no control.
- 4 • Identificar y expresar de manera adecuada las propias emociones.
- 5 • Visitas periódicas de medicina preventiva (dental, mental, otras).
- 6 • Realizar actividad física o practicar ejercicio o deporte.
- 7 • Dormir entre 7 y 9 horas para lograr un descanso adecuado.
- 8 • Manejar las emociones y control de estrés.
- 9 • Ahorrar y contar con educación financiera.
- 10 • Disfrutar del tiempo de ocio y vacaciones, etcétera.
- 11 • Reconocer síntomas de antecedentes familiares y actuar preventivamente.
- 12 • Practicar la higiene personal y en el hogar.
- 13 • Mantener una buena comunicación con la familia.
- 14 • Monitorear la salud de la familia (evitar la automedicación).
- 15 • Relacionarse afectivamente con personas que brinden respeto.
- 16 • Integrarse a grupos que aporten al crecimiento personal.
- 17 • Permanecer activo en el espacio laboral.
- 18 • Acciones para evitar los efectos de la contaminación ambiental.
- 19 • Practicar sexo seguro y sexo protegido.
- 20 • No fumar.
- 21 • Moderar o eliminar el consumo de bebidas alcohólicas.
- 22 • No consumir drogas.

Ordena los factores protectores de acuerdo con la prioridad que consideras que se les debería dar.



Máxima prioridad:

7
22
11
12
20

Mediana prioridad:

13	6	16
14	8	17
1		18
2	9	21
3	10	
4	15	
#		

Baja prioridad:

19 5
9



Nombre: Francisco Yair Salazar Ortiz
Grado y grupo: 3º E

Actividad 3: Mi idea sobre la salud

Anota lo que piensas acerca del tema de la salud:
Es vital para la vida ya que es la que nos mantiene vivos
practicamente y la mantenemos cuidandonos y ser
activo.

Actividad 4. ¿Qué protege nuestra salud?

- 4 • Tener visión positiva de la vida con metas y propósitos. 1
- 1 • Contar con estrategias eficaces para hacer frente a las 2
dificultades.
- 3 • Reconocer los aspectos sobre los que se tiene y no control. 3
- 2 • Identificar y expresar de manera adecuada las propias 4
emociones.
- 5 • Visitas periódicas de medicina preventiva (dental, mental, otras). 5
- 7 • Realizar actividad física o practicar ejercicio o deporte. 6
- 6 • Dormir entre 7 y 9 horas para lograr un descanso adecuado. 7
- 16 • Manejar las emociones y control de estrés. 8
- 27 • Ahorrar y contar con educación financiera. 9
- 10 • Disfrutar del tiempo de ocio y vacaciones, etcétera. 10
- 24 • Reconocer síntomas de antecedentes familiares y actuar
preventivamente. 11
- 8 • Practicar la higiene personal y en el hogar. 12
- 19 • Mantener una buena comunicación con la familia. 13
- 10 • Monitorear la salud de la familia (evitar la automedicación). 14
- 17 • Relacionarse afectivamente con personas que brinden respeto. 15
- 18 • Integrarse a grupos que aporten al crecimiento personal. 16
- 9 • Permanecer activo en el espacio laboral. 17
- 11 • Acciones para evitar los efectos de la contaminación ambiental. 18
- 15 • Practicar sexo seguro y sexo protegido. 19
- 12 • No fumar. 20
- 14 • Moderar o eliminar el consumo de bebidas alcohólicas. 21
- 13 • No consumir drogas. 22

Ordena los factores protectores de acuerdo con la prioridad que consideras que se les debería dar.



Máxima prioridad:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

Mediana prioridad:

- 12
- 17
- 14
- 18
- 20
- 22
- 21

Baja prioridad:

- 1a
- 8
- 15
- 16
- 13
- 10
- 11
- a



Nombre: Manuel de Jesús Martínez García

Grado y grupo: 3ºE

Actividad 3: Mi idea sobre la salud

Anota lo que piensas acerca del tema de la salud:

Es un tema que todos deben conocer ya que no solo implica hacer ejercicio también implica higiene y una buena alimentación

Actividad 4. ¿Qué protege nuestra salud?

- 1 • Tener visión positiva de la vida con metas y propósitos.
- 2 • Contar con estrategias eficaces para hacer frente a las dificultades.
- 3 • Reconocer los aspectos sobre los que se tiene y no control.
- 4 • Identificar y expresar de manera adecuada las propias emociones.
- 5 • Visitas periódicas de medicina preventiva (dental, mental, otras).
- 6 • Realizar actividad física o practicar ejercicio o deporte.
- 7 • Dormir entre 7 y 9 horas para lograr un descanso adecuado.
- 8 • Manejar las emociones y control de estrés.
- 9 • Ahorrar y contar con educación financiera.
- 10 • Disfrutar del tiempo de ocio y vacaciones, etcétera.
- 11 • Reconocer síntomas de antecedentes familiares y actuar preventivamente.
- 12 • Practicar la higiene personal y en el hogar.
- 13 • Mantener una buena comunicación con la familia.
- 14 • Monitorear la salud de la familia (evitar la automedicación).
- 15 • Relacionarse afectivamente con personas que brinden respeto.
- 16 • Integrarse a grupos que aporten al crecimiento personal.
- 17 • Permanecer activo en el espacio laboral.
- 18 • Acciones para evitar los efectos de la contaminación ambiental.
- 19 • Practicar sexo seguro y sexo protegido.
- 20 • No fumar.
- 21 • Moderar o eliminar el consumo de bebidas alcohólicas.
- 22 • No consumir drogas.

Ordena los factores protectores de acuerdo con la prioridad que consideras que se les debería dar.



Máxima prioridad:

2, 4, 6, 7, 10, 11, 12, 17, 18, 20, 21, 22

Mediana prioridad:

1, 3, 5, 8, 13, 14, 15, 16, 19

Baja prioridad:

9

La segunda actividad consta de, primeramente, anotar en un espacio el concepto personal sobre el tema de la salud, en el cual los alumnos podrían escribir todo lo que ellos pensarán acerca del tema y la última actividad consta de ordenar de máxima prioridad, media prioridad y baja prioridad una lista de factores que cuidan la salud física y mental, esto con el aprendizaje esperado de: Pone a prueba

la intención motriz en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, con el objetivo de alcanzar una meta en común y obtener satisfacción al colaborar con sus compañeros, así como analiza y reconocen cuidados teóricos de la salud física, lo cual se trabajó en dicha actividad, en la que realizaron los alumnos y pusieran en práctica los contenidos desde un enfoque conceptual y procedimental. Los demás trabajos podrán visualizarse en el apartado de anexos. **(Véase en el anexo “A” apartado evidencias pág. 120, el resto se presentará en plataforma Sites).**

Actividad 5 y 6. ¿Cómo me cuido? Y ¿Qué me motiva a cuidar mi salud?



Nombre:

Grado y grupo:

América Vanice Vazquez
3er

Actividad 5. ¿Cómo me cuido?

A la manera en que me cuido es realizando ejercicio estadiamente unimo 20 minutos, llevar una alimentación adecuada y sana, dormir 8 horas, tener higiene personal, etc.

Actividad 6.- ¿Que me motiva a cuidar mi salud?

Intrínseco:

Tener una vida larga con menos riesgos de salud

Extrínseco:

Patrick Mahomes lo cual es un deportista que lleva una vida bastante saludable y sana



Nombre: Francisco Yair Salazar Ortiz
Grado y grupo: 2^o E

Actividad 5. ¿Cómo me cuido?

Protegiendo mi higiene
Manteniendome activo (muscular y resistencia)
Comiendo mejor de lo que comia (nada o muy poco de grasas saturadas)
Comunicandome con gente que me ayude

Actividad 6.- ¿Que me motiva a cuidar mi salud?

Intrínseco: Extender mi vida, cuidarme de enfermedades peligrosas para mi y tambien por que quiero superar mis limites ver que tanto puedo soportar.

Extrínseco:

Mi hermano:
El me metio la idea de superarme y los problemas que puedo tener con mi condición.



Nombre: Manuel de Jesús Martínez García
Grado y grupo: 3ºE

Actividad 5. ¿Cómo me cuido? Bañándome, haciendo ejercicio, lavando me los dientes, comiendo sano, durmiendo 8 horas, usando productos de higiene.

Actividad 6.- ¿Que me motiva a cuidar mi salud?

Intrínseco: Mis ganas de triunfar y mi autoestima

Extrínseco: Cristiano Ronaldo y Messi porque son los mejores y ganan casi todo

Nombre: Edgar Huerto Molina
 Grado y grupo: 3ºE

Vertical.

1.- Se refiere a la necesidad de conseguir que las demás personas se comporten en una manera que no lo harían, es decir se refiere al deseo de tener impacto, de influir y controlar a los demás.

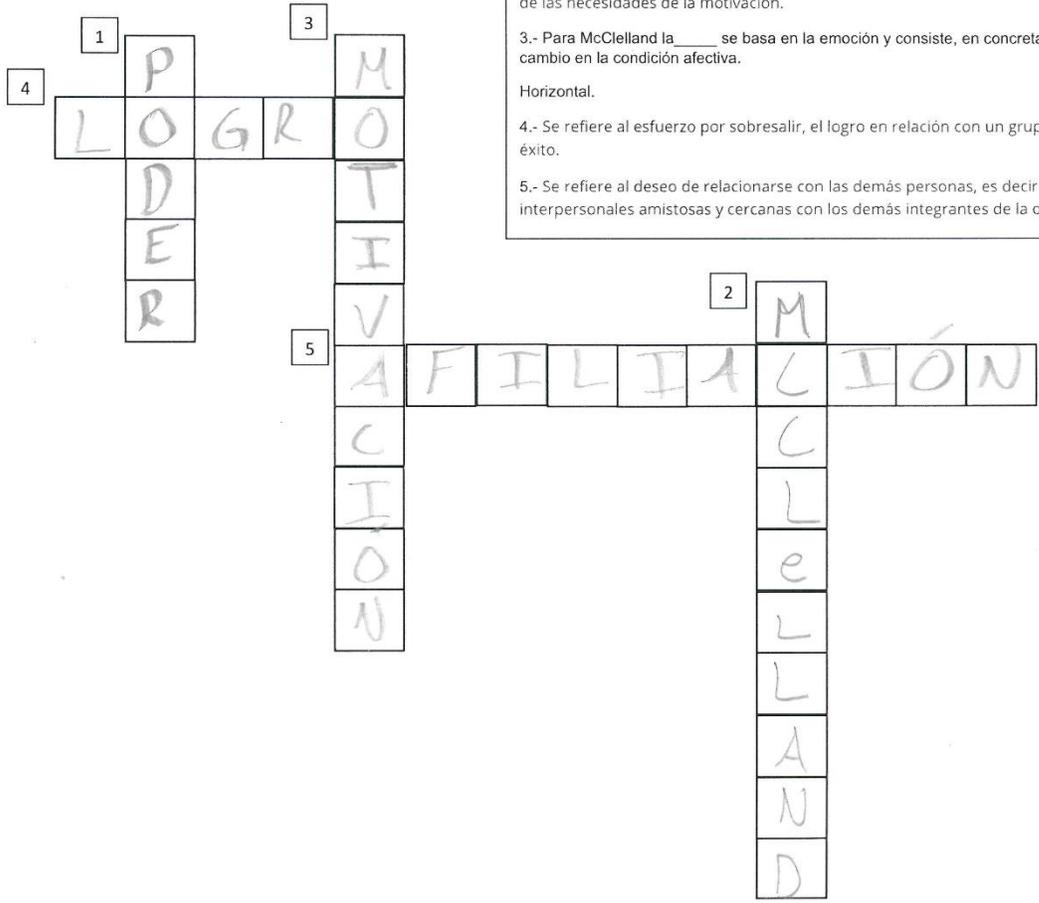
2.- Psicólogo estadounidense especialista en motivación humana y emprendimiento, fundador de la teoría de las necesidades de la motivación.

3.- Para McClelland la _____ se basa en la emoción y consiste, en concretamente, en una expectativa de cambio en la condición afectiva.

Horizontal.

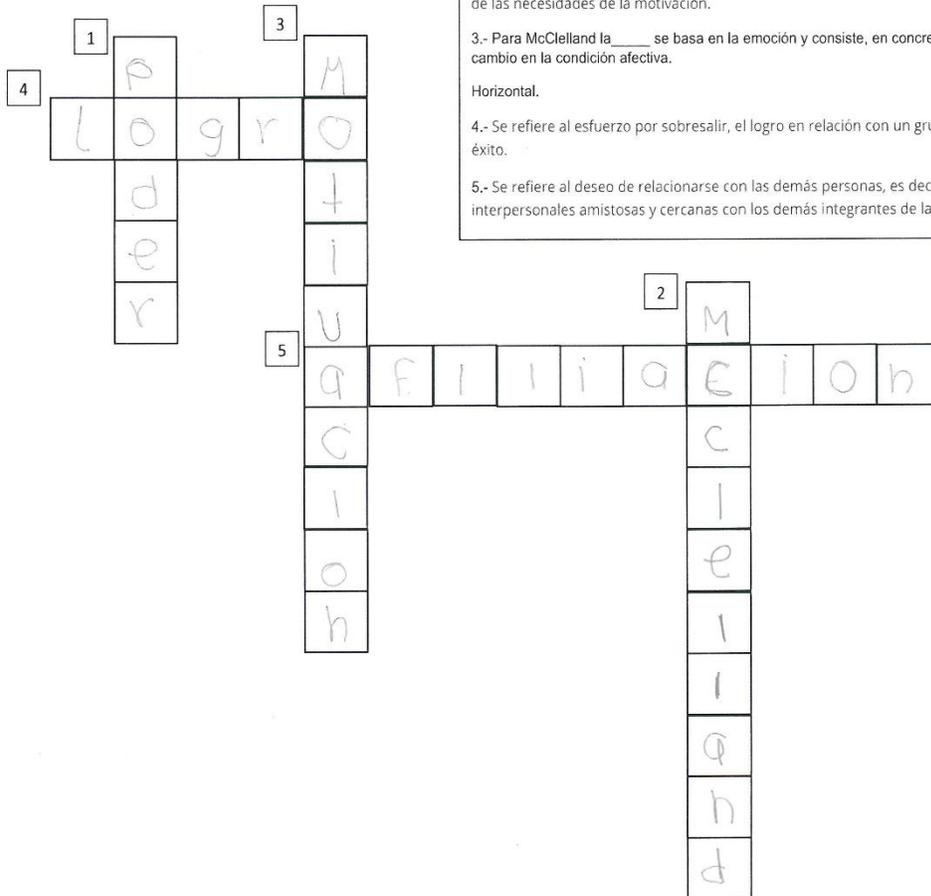
4.- Se refiere al esfuerzo por sobresalir, el logro en relación con un grupo de estándares, la lucha por el éxito.

5.- Se refiere al deseo de relacionarse con las demás personas, es decir de entablar relaciones interpersonales amistosas y cercanas con los demás integrantes de la organización.



Nombre: Diego Ernesto Guillen Ocaña

Grado y grupo: 3^oE



Vertical.

1.- Se refiere a la necesidad de conseguir que las demás personas se comporten en una manera que no lo harían, es decir se refiere al deseo de tener impacto, de influir y controlar a los demás.

2.- Psicólogo estadounidense especialista en motivación humana y emprendimiento, fundador de la teoría de las necesidades de la motivación.

3.- Para McClelland la ____ se basa en la emoción y consiste, en concretamente, en una expectativa de cambio en la condición afectiva.

Horizontal.

4.- Se refiere al esfuerzo por sobresalir, el logro en relación con un grupo de estándares, la lucha por el éxito.

5.- Se refiere al deseo de relacionarse con las demás personas, es decir de entablar relaciones interpersonales amistosas y cercanas con los demás integrantes de la organización.

La actividad consta de llenar el crucigrama enfocado a la teoría de McClelland sobre las tres necesidades de la motivación humana, los alumnos realizan la actividad en equipos de 4 a 5 integrantes y por equipos se les entregó una lectura titulada "Teorías de la motivación" en la cual contiene un texto que explica dicha teoría así como la teoría de la pirámide de Maslow y la teoría de logro de (Atkinson & Feather, 1966) **(Véase en el anexo "D" apartado formato e instrumentos pág. 226),**

con las cuales también se realizaron unas actividades que se explicarán más adelante, La actividad se enfoca en un conocimiento procedimental ya que en la parte superior izquierda se ubica el cuadro de referencias en la cual el alumno, con el apoyo de la lectura, irán contestando el crucigrama. Los demás trabajos podrán visualizarse en los anexos. **(Véase en los anexos “A” apartado evidencias pág. 148, el resto se presentará en plataforma Sites).**

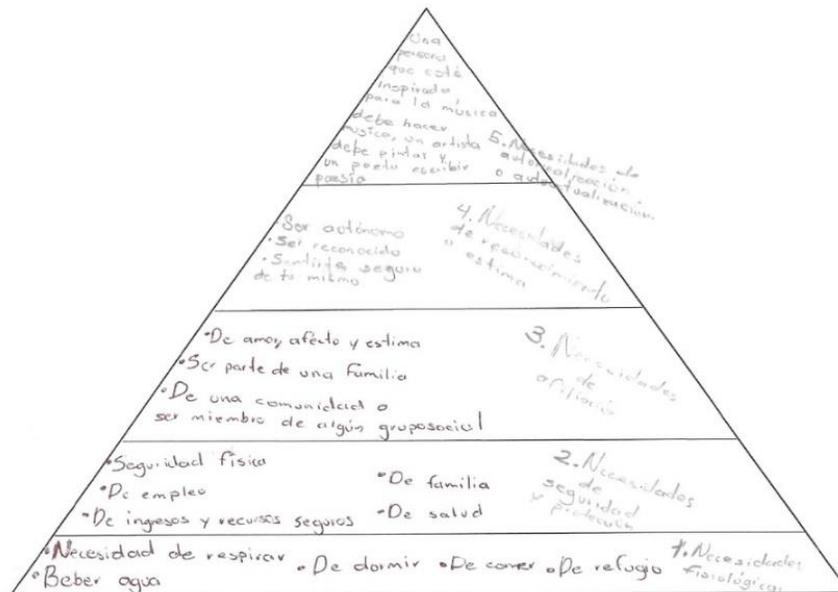
Actividad 8 Pirámide de Maslow.



Nombre: ANGEL MANUEL SANTOS SANTOYO Grado y grupo: 3º E
 Pirámide de Maslow

Acomodar en la pirámide por orden de prioridad los siguientes aspectos que representan las necesidades de la motivación según Maslow.

- Necesidad de respirar, beber agua, de dormir, de comer, de refugio.
- Seguridad física, de empleo, de ingresos y recursos seguros, de familia, de salud.
- De amor, afecto y estima, ser parte de una familia, de una comunidad o ser miembro de algún grupo social.
- Ser autónomo, ser reconocido, sentirte seguro de ti mismo.
- Una persona que este inspirada para la música debe hacer música, un artista debe pintar y un poeta debe de escribir poesía.



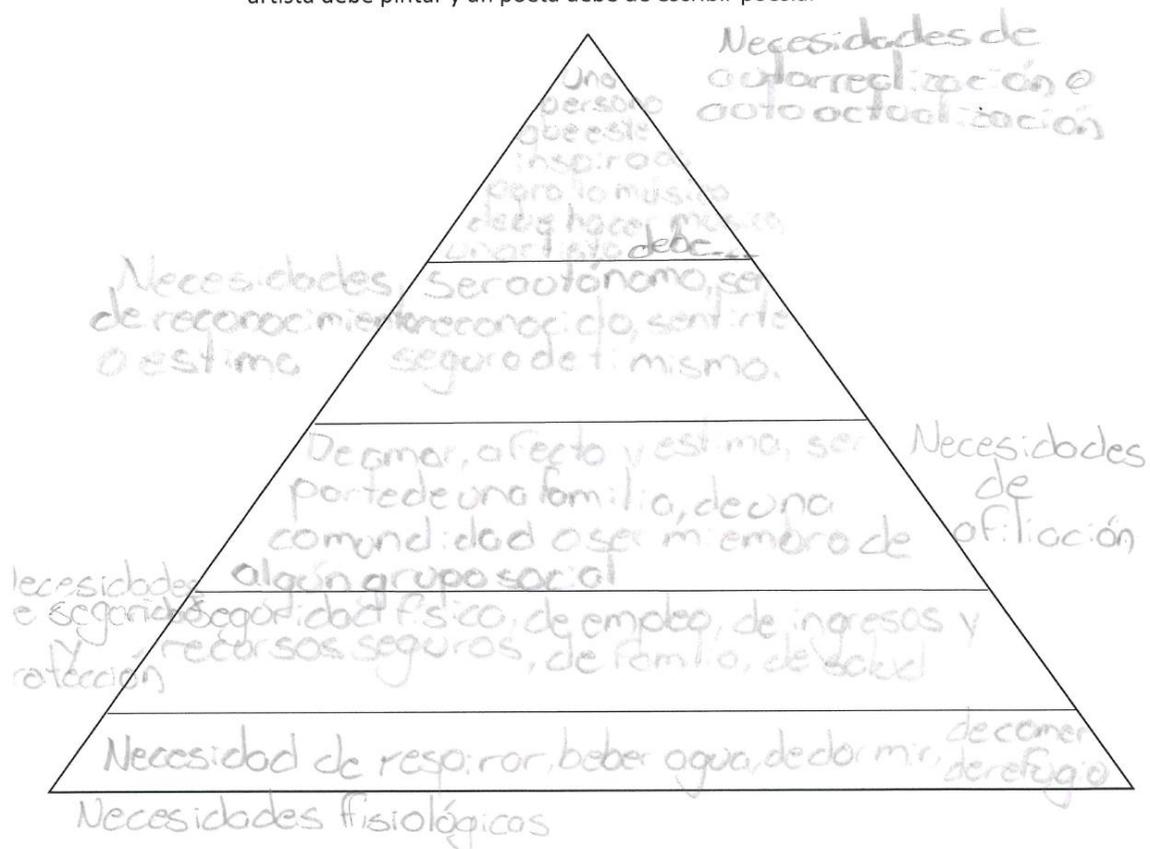


Nombre: Edgar Huerta Molina Grado y grupo: 3º E

Pirámide de Maslow

Acomodar en la pirámide por orden de prioridad los siguientes aspectos que representan las necesidades de la motivación según Maslow.

- Necesidad de respirar, beber agua, de dormir, de comer, de refugio.
- Seguridad física, de empleo, de ingresos y recursos seguros, de familia, de salud.
- De amor, afecto y estima, ser parte de una familia, de una comunidad o ser miembro de algún grupo social.
- Ser autónomo, ser reconocido, sentirte seguro de ti mismo.
- Una persona que este inspirada para la música debe hacer música, un artista debe pintar y un poeta debe de escribir poesía.



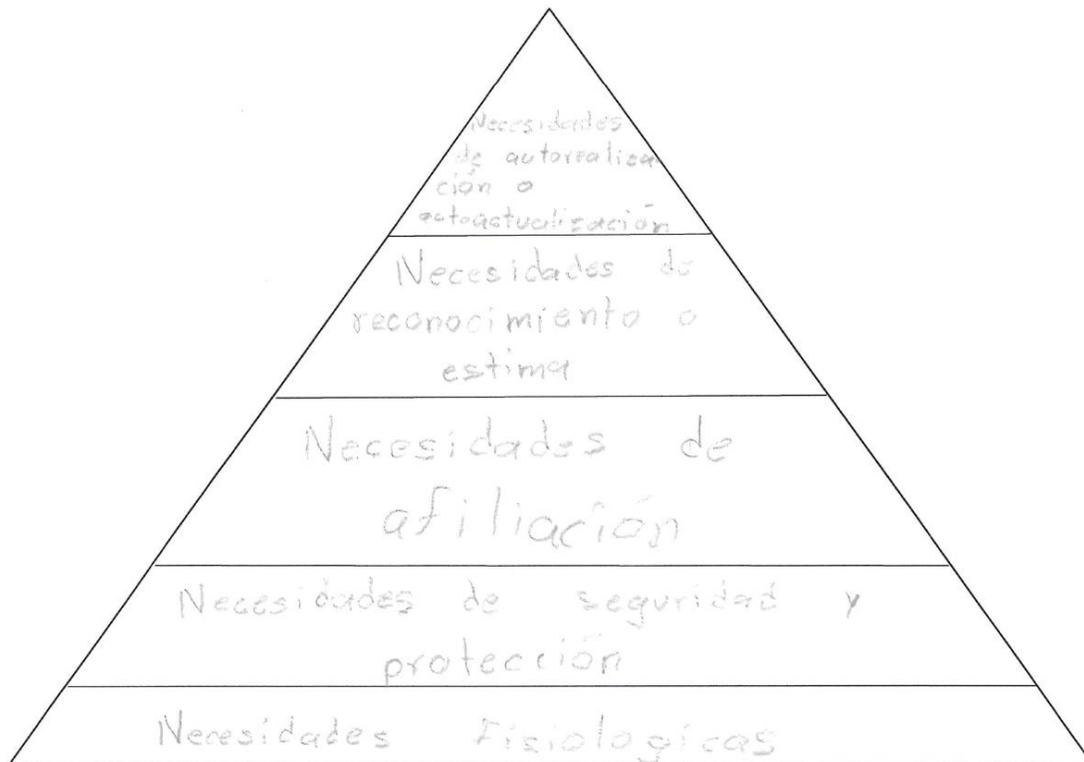


Nombre: Harold Damián Duran T. Grado y grupo: 3º E

Pirámide de Maslow

Acomodar en la pirámide por orden de prioridad los siguientes aspectos que representan las necesidades de la motivación según Maslow.

- Fisiológicas ✦ Necesidad de respirar, beber agua, de dormir, de comer, de refugio.
- Seguridad y protección ✦ Seguridad física, de empleo, de ingresos y recursos seguros, de familia, de salud.
- Afiliación ✦ De amor, afecto y estima, ser parte de una familia, de una comunidad o ser miembro de algún grupo social.
- Reconocimiento ✦ Ser autónomo, ser reconocido, sentirte seguro de ti mismo.
- Autorealización y Autoactualización ✦ Una persona que este inspirada para la música debe hacer música, un artista debe pintar y un poeta debe de escribir poesía.



En la actividad, que es de conocimiento procedimental, el alumno lee primeramente unos ejemplos de cada necesidad que nos menciona (Maslow, 1991) y la indicación es que, con apoyo de la lectura, los alumnos logren ubicar cada una

de las necesidades y posteriormente las acomodan de manera jerárquica en la pirámide ubicada en la parte inferior de la hoja. Esto con el objetivo de que los alumnos sigan conociendo aspectos teóricos de la motivación, así como identifiquen cada necesidad y las vayan vinculando con su vida propia. Los demás trabajos se podrán visualizar en la parte de anexos. **(Véase en el anexo “A “apartado evidencias pág. 158, el resto se presentará en plataforma Sites).**

Actividad 9. Cuadro conceptual de la teoría del logro.



Nombre: Juan Sebastián Almerdán Pedraza
 Grado y grupo: 3ºE

Cuadro conceptual de la teoría básica de la motivación de logro por Akitson y Feather, 1966. Los alumnos anotaran en cada recuadro su concepto propio de cada determinante que nos mencionan en esta teoría y una experiencia propia vivida de cada una.

El Motivo del Logro	Las expectativas del éxito.	Valor de los incentivos de los resultados.
CONCEPTO PERSONAL	CONCEPTO PERSONAL	CONCEPTO PERSONAL
es tener algo que me motive a seguir adelante	es lo que yo pienso que puedo lograr	ver lo que pasaría cuando logre uno de mis objetivos
EXPERIENCIA PROPIA	EXPERIENCIA PROPIA	EXPERIENCIA PROPIA
ganar un torneo de Fútbol en la primaria y quedar en 2º lugar	yo pienso que puedo lograr entrar a la preparatoria	yo creo que si logro tener buen promedio saliendo de la secundaria y también de la preparatoria podría entrar a una buena universidad



Nombre: Harold Demián Dorán Torres

Grado y grupo: 3^oE

Cuadro conceptual de la teoría básica de la motivación de logro por Akitson y Feather, 1966. Los alumnos anotaran en cada recuadro su concepto propio de cada determinante que nos mencionan en esta teoría y una experiencia propia vivida de cada una.

El Motivo del Logro	Las expectativas del éxito.	Valor de los incentivos de los resultados.
CONCEPTO PERSONAL	CONCEPTO PERSONAL	CONCEPTO PERSONAL
El deseo o necesidad de tener un importante reconocimiento	Tener una visión de lo que pasaría después de conseguir el logro	Proponerse lograr algo con un fin
EXPERIENCIA PROPIA	EXPERIENCIA PROPIA	EXPERIENCIA PROPIA
Participar en un concurso sobre experimentos científicos y quedar en 2 ^o Lugar	Me imagine como me felicitarían al subir mis calificaciones	Estudiar y cumplir con mis trabajos



Nombre: ANGEL HUBRICO ALVARO S.
Grado y grupo: 3º E

Cuadro conceptual de la teoría básica de la motivación de logro por Akitson y Feather, 1966. Los alumnos anotaran en cada recuadro su concepto propio de cada determinante que nos mencionan en esta teoría y una experiencia propia vivida de cada una.

El Motivo del Logro	Las expectativas del éxito.	Valor de los incentivos de los resultados.
CONCEPTO PERSONAL	CONCEPTO PERSONAL	CONCEPTO PERSONAL
Las ganas de conseguir ^{evitar} el fracaso, triunfar y esperar ^{evitar} el fracaso. El nivel de incentivo supone conseguir el éxito en cierto momento.	La perspectiva que cada quien obtiene ante una situación en la que estima triunfar bajo sus propias probabilidades.	El grado de motivación que alguien se proponga en cierto momento o grado de lograr triunfar en alguna situación o circunstancia.
EXPERIENCIA PROPIA	EXPERIENCIA PROPIA	EXPERIENCIA PROPIA
Una vez, me motivé en algún partido pensando en ganar el trofeo personal de todo el torneo.	Ganar en algo que a mi persona le viniera bien y me guste.	Motivarme creyendo en mí mismo.

En la última actividad (Actividad 9. Cuadro conceptual de la teoría del logro), que es de conocimiento conceptual y actitudinal el alumno, nuevamente con el apoyo de la lectura, dará su concepto personal en cada recuadro ubicado debajo de cada determinante que orientan la conducta al logro (Atkinson & Feather, 1966) las

cuales son: motivo del logro, las expectativas del éxito y el valor de los incentivos de los resultados y finalmente en los últimos recuadros los alumnos describirán alguna experiencia propia vinculada con cada determinante. Los demás trabajos podrán visualizarse en la parte de anexos. **(Véase en el anexo “A” apartado evidencias pág.168, el resto se presentará en plataforma Sites).**

Tabla de reflexión del Ciclo de Smith.

A continuación, para su mayor comprensión, se presenta un cuadro donde se especifica y se detalla la aplicación del ciclo de (Smith, 1991) así como las competencias aplicadas en cada una de las actividades anteriormente mencionadas. En la primera columna de la tabla se mencionan las actividades que los alumnos realizaron en las sesiones de educación física, después se mencionan cada fase del ciclo de (Smith, 1991) respectivamente en cada columna y finalmente se agrega las competencias que se trabajan en cada una de las actividades, esto con la finalidad de retomar las competencias mencionadas en el capítulo uno, competencias desarrolladas y favorecidas.

Actividad	Descripción	Inspiración	Confrontación	Reconstrucción	Competencias
Actividad 1 ¿Quién soy?	Los alumnos realizaron en la primera semana de marzo la actividad ¿Quién soy? La cual consta en que los alumnos tenían que describirse así mismo en las 5 esferas de la dimensiones cognitivas y emocionales las cuales son: Cognitivo Físico Emocional Interpersonal y social Estético y artístico	La actividad inspirada en la materia de promoción de la salud, ya que abordando el tema de la motivación es importante conocerse así mismo desde todos los aspectos y de tal modo identificar sus fortalezas y debilidades.	Los alumnos como nos habla Maslow acerca de las necesidades de la motivación se relacionan con las 5 esferas con las que los alumnos se describieron y él nos da una jerarquía de cada una de estas, el alumno sin conocer aun de esta teoría pudo detectar sus carencias en cada esfera	Se vio reflejado que muchos alumnos no se describían por completo en cada esfera ya que carecían de un autoconocimiento. Por esta situación di un pequeño ejemplo describiéndome yo mismo en cada esfera para que ellos pudieran tener una idea un poco más clara.	Reconoce procesos cognitivos, interés, motivaciones y necesidades formativas de los estudiantes para organizar las actividades y enseñanzas y aprendizajes
Actividad 2 Mi idea sobre motivación.	Los alumnos en la misma sesión en la que realizaron la primera actividad realizaron una pequeña	Está actividad principalmente fue implementada en el mismo formato de las actividades extraídas de la	De manera introductoria se pretendió acercar al alumno al tema de la motivación de la mano del	Los alumnos al dar conceptos muy simples se les dio explico en una parte de la sesión las diferentes definiciones que	Diseña y utiliza diferentes instrumentos, estrategias y recursos para evaluar los aprendizajes y desempeños

	<p>descripción hacer del concepto de la motivación de manera personal.</p>	<p>materia de promoción de la salud con la pequeña modificación de abarcando el tema de la motivación junto con el análisis de cuidado de la salud</p>	<p>cuidado de la salud física, esto con el sustento de el sustento teórico en el tema como Omron, McClelland, Maslow, por mencionar algunos.</p>	<p>nos mencionan los autores expertos en el tema de la motivación.</p>	<p>de los estudiantes considerando el tipo de saberes de la física.</p>
<p>Actividad 3 Mi idea sobre salud.</p>	<p>Esta actividad fue realizada en la segunda sesión de la primera semana de marzo, la cual consta en que los alumnos tenían que dar su propio concepto acerca del tema de salud, el concepto podía abarcado todo el tema de salud desde la parte psicológica, física, de nutrición, higiénica, etc.</p>	<p>Se implemento de igual manera que las anteriores dos actividades con base al formato de la actividad aplicada en la materia de promoción de la salud, en la aplicación de dicha actividad los alumnos pareciera que solo tienen una percepción de salud física sobre el tema sin considerar la psicológica, la higiénica, etc.</p>	<p>De igual manera se pretende que el alumno conozca el concepto de salud y las diferentes áreas en las que se aplica, que como lo pudimos analizar con la lectura de El deporte como instrumento de prevención del uso indebido de drogas. Nos abarcó temas que nos da a entender la importancia sobre el conocer este tema.</p>	<p>Abarcar más sesiones de educación física trabajando el tema de salud podremos hacer que los alumnos indaguen y se interesen más en el tema de su salud favorecerá significativamente en mejorar su estilo de vida y le dará un mejor sentido a la educación física, así como hacerlos más conscientes</p>	<p>Reconoce los procesos cognitivos, interés, motivaciones y necesidades formativas de los estudiantes para organizar las actividades de enseñanza y aprendizaje,</p>

<p>Actividad 4 ¿Qué protege mi salud?</p>	<p>Esta cuarta actividad se realizó junto con la tercera actividad, consta en que el alumno tenía que acomodar los 22 diferentes factores en orden de mayor, media y menor prioridad de manera que ellos consideraran.</p>	<p>Con el formato de las anteriores tres actividades se, esto con el motivo de que los alumnos conocieran diferentes factores que cuidan su salud física y psicológicamente y yo identificar cuáles son de las más importantes a su consideración</p>	<p>De igual manera que la actividad anterior me apoye de la lectura El deporte como instrumento de prevención del uso indebido de drogas ya que en algunos de los factores incluía el evitar el consumo de alcohol, el no fumar, etc. y al ver que los alumnos tenían esos factores ubicados en mayor prioridad se confirma el concientizar a los adolescentes a evitar estos actos</p>	<p>El importarles a los alumnos platicas o conferencias acerca de la prevención y concientización sobre el tema de consumir sustancias nocivas que dañan su salud podrá orientarlos en un futuro a que los alumnos no tengan ese problema y tengas un mayor interés en realizar deporte o alguna actividad física.</p>	<p>Caracteriza a la población estudiantil con la que va a trabajar para hacer transposiciones didácticas congruentes con los contextos y los planes de programas.</p>
<p>Actividad 5 ¿Cómo me cuida?</p>	<p>La actividad 5 fue realizada en tercera semana de marzo en la primera sesión la cual fue una actividad muy sencilla la cual consta en que el alumno responde de manera personal ¿cómo se cuida? También tratando de abarcar diferentes aspectos como</p>	<p>La actividad fue inspirada por el formato de la primera actividad con el objetivo de conocer como los alumnos cuidan su salud física, esto ya como el conocimiento del tema de salud ampliando más las diferentes formas en las que pueden cuidarse y aplicar hábitos saludables.</p>	<p>Así como se vio en las actividades que abarcan aspectos del cuidado de la salud, aquí también podemos mencionar que la lectura El deporte como instrumento de prevención del uso indebido de drogas, nos menciona el realizar deporte sirve como un</p>	<p>A los alumnos se les puede dar aún más recomendaciones de diferentes formas en las que pueden cuidar su salud física, así como el practicar nuevos hábitos que logren hacer cambios significativos a largo plazo.</p>	<p>Reflexiona sobre los procesos de enseñanza y aprendizaje y los resultados de la evaluación, para hacer propuestas que mejoren su propia práctica.</p>

	los psicológico, lo físico, la nutrición, etc.		medio que sirve para beneficiar a nuestra salud el cual fue mencionado por muchos alumnos		
Actividad 6 ¿Qué me motiva a cuidar mi salud?	La sexta actividad se aplicó junto con la actividad 5, en ella los alumnos tenían que contestar que los motivaba a cuidar su salud primero desde un aspecto intrínseco y después de mera extrínseca, ellos podrían mencionar cualquier cosa o persona que los motivara a cuidar su salud.	Esta actividad se respalda con la teoría de Omrod sobre la motivación intrínseca y la extrínseca con la finalidad de que los alumnos conocieran estos dos conceptos y posteriormente identificaran con ellos mismo que los motiva a cuidar su salud.	Omrod nos menciona que la motivación intrínseca es más importante que la extrínseca y los alumnos detectaron, de igual manera que la motivación siempre tiene que provenir de ellos mismo y no de algo externo.	Al inicio los alumnos no tenían el conocimiento del concepto de motivación intrínseco y extrínseco así que se les dio una breve explicación con ejemplos para que fuera más claro y se realizara la actividad correctamente	Reflexiona sobre los procesos de enseñanza y aprendizaje y los resultados de la evaluación, para hacer propuestas que mejoren su propia práctica.
Actividad 7 Crucigrama	El crucigrama se realizó en la en la tercera semana de marzo en la segunda sesión, la cual fue realizada por equipos de tres en la cual se les entrego una lectura que contenía la teoría de las necesidades de McClelland y se les dio un tiempo	Inspirada en la teoría de McClelland se diseñó el crucigrama con indicadores en los que se identifiquen aspectos conceptuales de la teoría de las tres necesidades de la motivación, con el fin que los alumnos deifiquen y comprendan en qué consisten	Favoreciendo los que nos aporta la teoría de McClelland se logra que los alumnos se familiaricen con cada necesidad relacionando cada una consigo mismos posteriormente de comprender en qué consisten y como estas	Los alumnos al desconocer la teoría a su autor se les puede impartir sesiones teóricas abordando con mayor profundidad el tema de la motivación conociendo a este y más autores importantes.	Reconoce los procesos cognitivos, interés, motivaciones y necesidades formativas de los estudiantes para organizar las actividades de enseñanza y aprendizaje,

	determinado para completar el crucigrama correctamente	cada necesidad que nos menciona esta teoría	impactan en la motivación		
Actividad 8 Pirámide de Maslow	La actividad 8 se realizó la primera semana de abril en la primera sesión, los alumnos al igual que la actividad del crucigrama trabajaron en quipos de tres y con apoyo de la misma lectura comenzaron a ubicar cada ejemplo de cada necesidad de la motivación respectivamente en el orden que nos menciona Maslow. Colocando el nombre o el ejemplo de cada una	La actividad nace de presentarle al alumno la jerarquía que Maslow nos presenta en su teoría, de tal modo que el alumno siga reconociendo a autores importantes del tema de la motivación, al asimilar la teoría el alumno puede identificar cuál de estas necesidades posee y cual no.	Maslow nos coloca en la cima de la pirámide la necesidad de auto realización que con el trabajo que se a desarrollado el alumno ya fue capaz de lograr saber si posee o no, esta necesidad nos encamina a que el alumno encuentre el verdadero sentido a lo que hace comprendiendo el significado a las cosas.	Al trabajar esta teoría los alumnos pudieron presentar ciertas confusiones en cuestión de en qué consistía cada necesidad, pero explicando y dando ejemplos muy simples logran comprender con más facilidad ya que son aplicables en sus vidas cotidiana	Reconoce los procesos cognitivos, interés, motivaciones y necesidades formativas de los estudiantes para organizar las actividades de enseñanza y aprendizaje
Actividad 9 Cuadro conceptual de la teoría del logro	El cuadro conceptual fue aplicado en la primera semana de abril en la segunda sesión, la cual consta de dos partes, la primera consta de dar su concepto personal sobre cada determinante que nos mencionan	La actividad surge de la teoría básica de la motivación de logro por Akitson y Feather con el propósito de que el alumno identifique las bases de esta teoría, así como el reconocer experiencias propias con cada uno de los tres determinantes	Akitson y Feather nos presentan las causas que motivan a las personas en a motivarse a lograr lo que se propongan siendo así como los alumnos conectan esta teoría con la intención de lograr tener	Los conceptos utilizados en esta teoría fueron un poco difíciles de comprender por parte de los alumnos, interviniendo durante su desarrollo para poder explicarles con ejemplos en qué consistía cada determinante para que logran	Reconoce los procesos cognitivos, interés, motivaciones y necesidades formativas de los estudiantes para organizar las actividades de enseñanza y aprendizaje

	<p>Akitson y Father en su teoría de motivación del logro, de igual manera esto lo realizan con el apoyo de la lectura y en equipos de tres integrantes, finalmente debajo de cada concepto los alumnos mencionan alguna experiencia vivida con cada determinante,</p>	<p>haciendo un análisis propio de cómo han vivido cada una.</p>	<p>mejores hábitos que los ayuden a cuidar su salud física</p>	<p>realizar correctamente la actividad</p>	
--	---	---	--	--	--

Tabla 2. Aplicación del ciclo de Smith en las actividades.

Fase 3: Análisis de las evidencias.

Al analizar las evidencias y los datos obtenidos por medio del diagnóstico podemos determinar que del total de los 38 alumnos que conforman el grupo un poco más de la mitad presentó la baja motivación que fue lo que inspiró a realizar el presente documento, la encuesta, la lista de cotejo y las actividades nos permitieron conocer las deficiencias competencias actitudinales que los alumnos tienen, así como el previo conocimiento que tiene acerca del cuidado de la salud física. Posteriormente logre identificar que los alumnos tenían un escaso conocimiento acerca del tema de la motivación, por lo cual los trabajos, mencionados en el anterior apartado, lograron que el alumno conociera a profundidad sobre el tema de la motivación y así mismo lograron conocer autores importantes y sus teorías como por ejemplo a (Maslow, 1991) y su pirámide jerárquica de las necesidades de la motivación, la teoría de (McClelland, 1989) y la teoría del logro (Atkinson & Feather, 1966), los alumnos cognitivamente fortalecieron sus conocimientos y lograron entender con mayor claridad y así mismo con indicaciones se les comentó que lo comenzaran a aplicar en sus vidas.

Así mismos los alumnos fortalecen su motivación intrínseca más que la extrínseca, como (Ormrod, 2005) nos menciona en su libro Aprendizaje Humano, los alumnos al buscar contenidos de diferentes índoles como imágenes, música, libros y videos que los inspira, dicho contenido se recopiló en un sitio web titulado motivacionsecu.com para lo cual los alumnos pueden visualizar y escuchar todas las propuestas de cada alumno. Puedo decir que los alumnos lograron mejorar su aptitud después de analizar sus trabajos, ya que en la última actividad que realizaron en la misma página web ([motivaciónsecu.com](http://motivacionsecu.com)), elaboraron una reflexión final sobre su percepción de la motivación y cómo ésta impacta en sus vidas, sobre todos en cómo esta ayuda a interesarse a cuidar su salud física

Fase 4: Integración y construcción de actividades.

Las sesiones didácticas que realice con los alumnos se presentarán a continuación mostrando el formato de la planeación y con una breve explicación de cómo y para que se llevó a cabo dicha planeación se entenderá de mejor manera el propósito de la unidad didáctica estructurada únicamente para el grupo de 3° E de la escuela general Jaime Torres Bodet.

Así mismo se presentará el cronograma con la organización de cada etapa realizada en la cuarta jornada de prácticas que se llevó a cabo del 21 de febrero al 1 de abril. (Tabla 3). Posteriormente se describirán cada fase realizada para una mayor compleción del cómo se llevó a cabo cada una de estas, siendo que cada fase se desarrolló en cada clase con el grupo foco el cual consta de dos sesiones de educación física a la semana empezando la primera los lunes de 10:00 am - 10:50 am y los viernes de 9:10 am – 10:00 am, siendo así una clase con duración de 50 minutos.

Por situaciones de cuidados de salud los grupos se dividieron a la mitad asistiendo el grupo uno la primera semana y después el grupo dos la segunda semana y así sucesivamente, los grupos fueron divididos por medio del número de lista siendo los primeros veinte de la lista el grupo unos y lo últimos veinte de la lista el grupo dos, por ello cada sesión de la planeación fue aplicada dos veces para que el grupo que no asistía en la semana pudiera trabajar lo que el otro grupo vio en la clase de educación física.

Cronograma de la cuarta jornada de práctica

Periodo	Febrero				Marzo				Abril.			
Diagnóstico del grupo	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4
Análisis de la teoría de la motivación y el cuidado de la salud físico	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4
Recolección de material y contenido	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4
Presentación del aula didáctica digital	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4

Tabla 3. Periodos del cronograma.

Periodo 1.- Diagnóstico del grupo

Como podemos observar se inicia con la fase del diagnóstico la cual se llevó a cabo las dos primeras semanas, debido a que, por medida de prevención y cuidado por situación por COVID-19, los grupos se dividieron a la mitad presentándose la primera semana que correspondió del 21 al 25 de febrero los primero 20 alumnos de la lista y la siguiente semana que fue del 28 de febrero al 4 de marzo los últimos 20 alumnos.

Periodo 2.- Análisis de la teoría de la motivación y cuidado de la salud física.

Se realizó cada semana las actividades ya mencionadas en el apartado de selección de evidencias de conocimiento, procedimiento y actitudinales que se utilizaron, esta fase se planeó llevarla a cabo por 6 semanas ya que cada semana se verían cuatro actividades por sesión, debido a que los grupos de terceros tiene dos sesiones de educación física por semana, como nos marca en el horario de clases, **(véase en el anexo “D” apartado formato e instrumento pág. 232)**; para ello se fueron recopilando los trabajos de los alumnos y se tomó nota en la lista de

asistencia de la entrega de cada alumno (**véase en el anexo “D” apartado formato e instrumentos pág. 231**), de ese modo fue como se obtuvo el registro de cada actividad realizada en el aula.

Periodo 3.- Recolección de material y contenido.

Por medio de indicaciones los alumnos tendrían que mandar por correo electrónico un archivo Word en el cual vendría: la imagen, el título de la canción junto con el autor, el enlace de un video y el título con el nombre del autor de un libro que lo motive y los inspire a cuidar su salud física. Todos los trabajos fueron examinados y distribuyendo en el sitio web de tal manera que, por cuestiones de peso del contenido del aula didáctica digital, se colocaron seis trabajos en el apartado de imágenes, seis canciones en el apartado de música, seis videos en el apartado de videos y seis enlaces en el apartado de los libros de tal manera que cada contenido era una aportación de un alumno del grupo de 3° “E”.

Periodo 4.- Presentación del aula didáctica digital

Por situación de suspensión de clases por CTE (Consejo Técnico Escolar) y días festivos, se les envió un archivo Word a los alumnos en el cual contenía las instrucciones del uso del aula didáctica digital nombrada motivaciónsecu.com, así como, las instrucciones que los llevarían a realizar la actividad de cierre la cual también fue utilizada como una evaluación formativa, la cual se describe con más detalle en el siguiente epígrafe. Gracias al apoyo del profesor Ismael Grimaldo Coronado, profesor titular de la Esc. Sec. Gral. Jaime Torres Bodet, puede presentar en el salón de computación el aula didáctica digital a los alumnos de 3° “E” para que así entendieran con más claridad el uso y objetivo de la página. (**Véase en el anexo “C” apartado imágenes pág. 223**).

Plan de Acción

A continuación, se mostrará el plan de acción utilizado en la cuarta jornada de práctica realizada del 21 de febrero al 1 de abril del 2022 en la cual se presentan los objetivos establecidos y el programa de trabajo de cada sesión didáctica.

Plan de acción.

Objetivos.

Analizar la teoría de la motivación y el cuidado de la salud física, para que el alumno reconozca aspectos conceptuales básicos.

Que el alumno logre conseguir la motivación para interesarse en el cuidado de la salud física, por medio del contenido digital del aula didáctica virtual.

Realizar ejercicios básicos de acondicionamiento físico para preservar el cuidado de la salud física en los alumnos de tercer grado de secundaria.

Trabajar en conjunto el ejercicio físico y el aspecto motivacional de manera cognitiva por medio del aula didáctica virtual.

Programa de trabajo.

A continuación, se presentará la secuencia en la que llevarán a cabo las actividades que realizarán los grupos de tercer grado de secundaria de la Esc. Sec. Gral. Jaima Torres Bodet

La primera, segunda y tercera semana se trabajarán actividades físicas como juegos motores, circuitos motores y al finalizar se trabajarán las actividades en el salón referentes al análisis de la teoría de la motivación y el cuidado de la salud física.

La cuarta y quinta semana de igual manera trabajaremos juegos y circuitos motores y se recopilarán los contenidos que serán el contenido del sitio web, así como, imágenes, canciones, libros y los videos de motivaciones.

Cada sesión será evaluada con una rúbrica con cinco indicadores diseñados bajo el objetivo de cada sesión, esto para realizar una evaluación grupal y de manera individual calificaré las actividades del análisis de la teoría de la motivación y el cuidado de la salud.

Fase 5: Propuesta de actividades exposición y evaluación.



Figura 1. Presentación de aula didáctica digital.

Al momento de ingresar motivacionsecu.com en el buscador de cualquier navegador, por ejemplo: Google, lo primero que nos muestra es una presentación propia a modo de bienvenida, así como se muestra en la figura 5, así mismo podemos apreciar del lado superior izquierdo una barra de diferentes apartados que nos dirigen hacia el contenido propuesto por cada alumno, que se mostrarán uno por uno más adelante, haciendo a la página completamente personalizada por el grupo de 3° “E” de la Esc. Sec. Gral. Jaime Torres Bodet, y en la misma sección se encuentra el apartado de encuesta la cual será la evaluación final utilizada y por último aun lado se ubica el acceso a la parte administrativa de la página, única del docente (Figura 2).

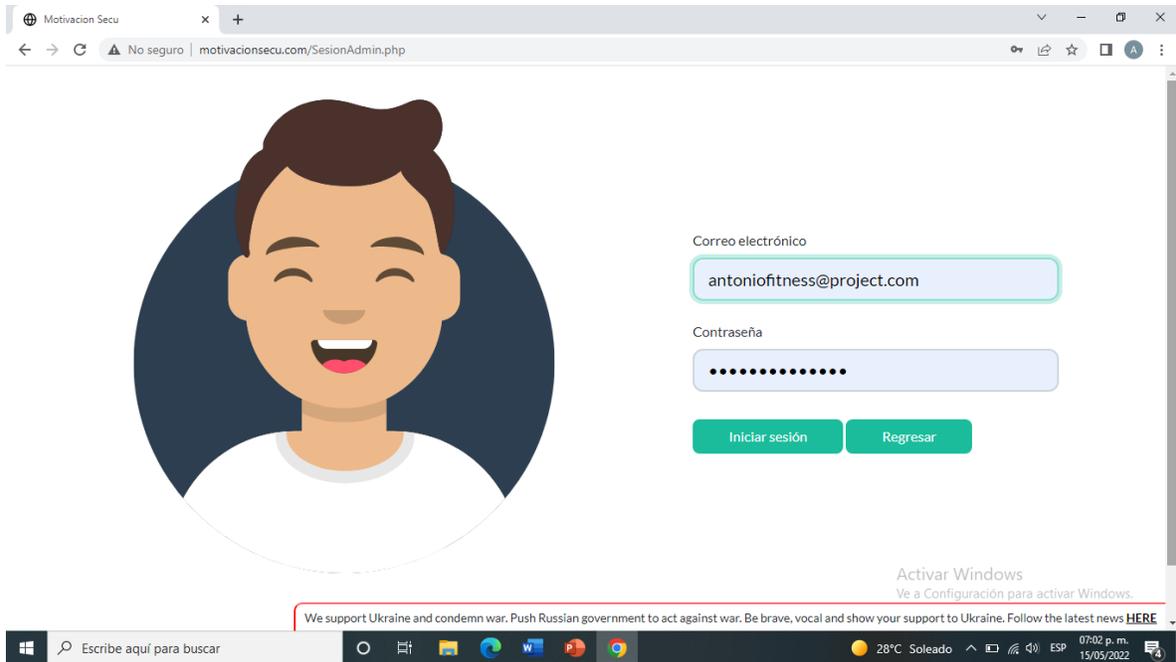


Figura 2. Inicio de sesión como administrador.

Actividades hechas por los alumnos (contenido del aula didáctica digital).

1.- Imágenes

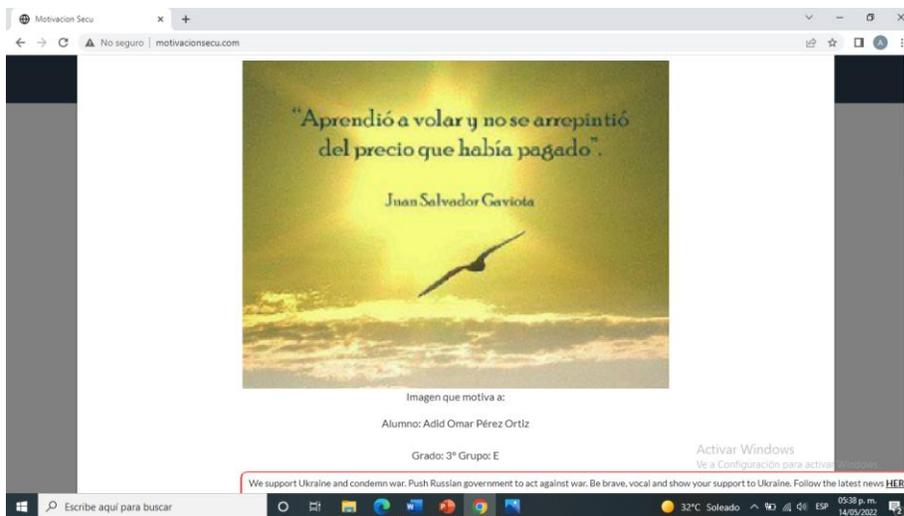


Imagen 1.

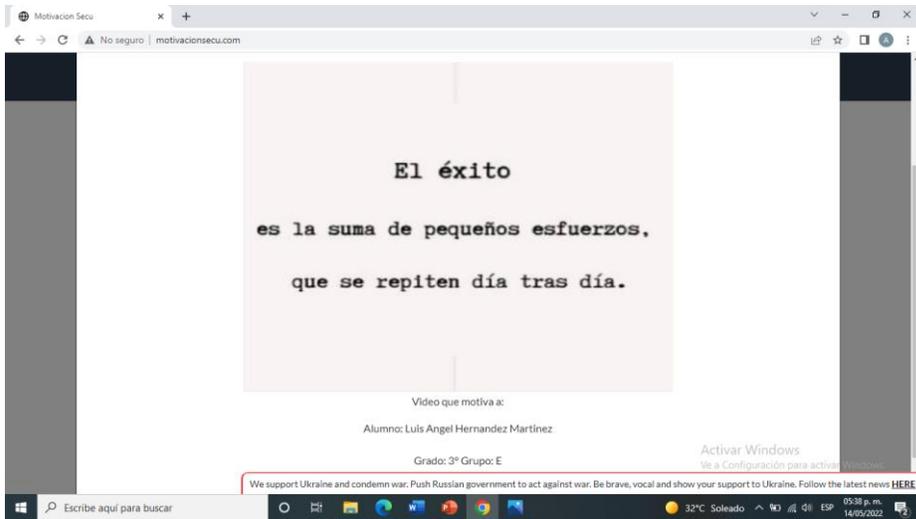


Imagen 2.

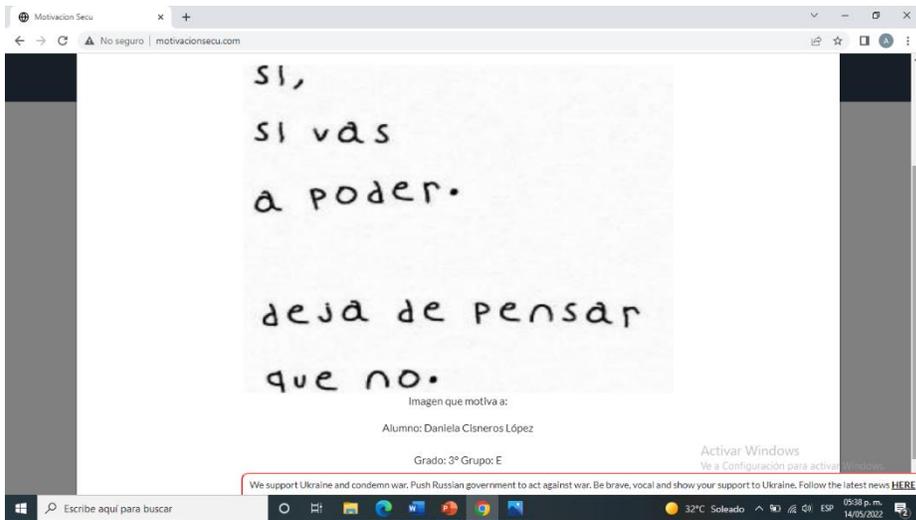


Imagen 2

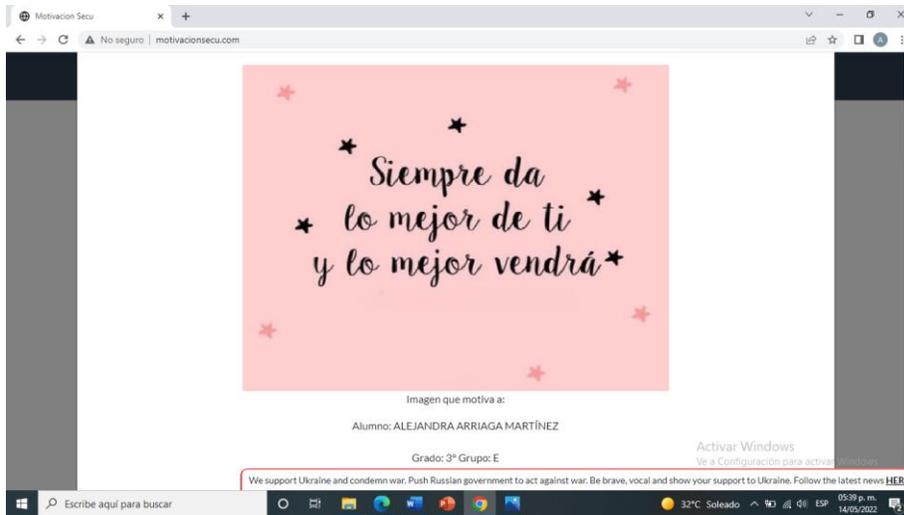


Imagen 3.

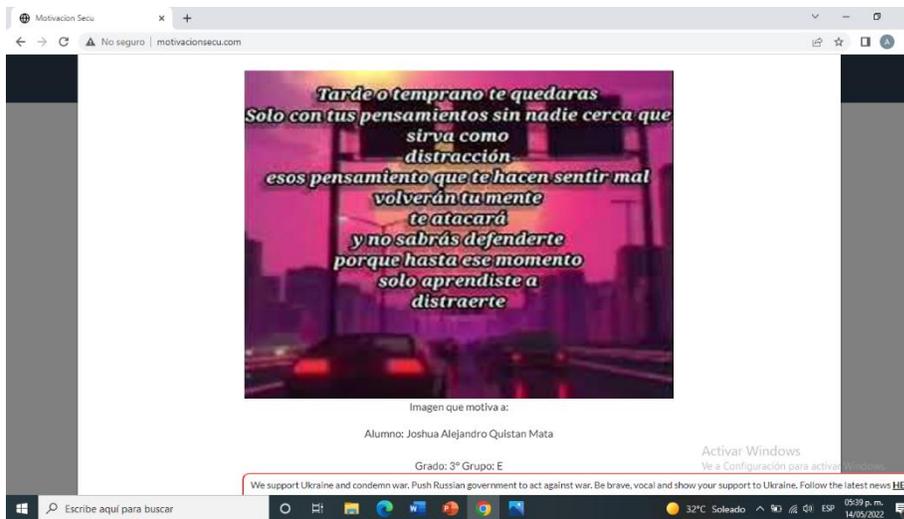


Imagen 4.

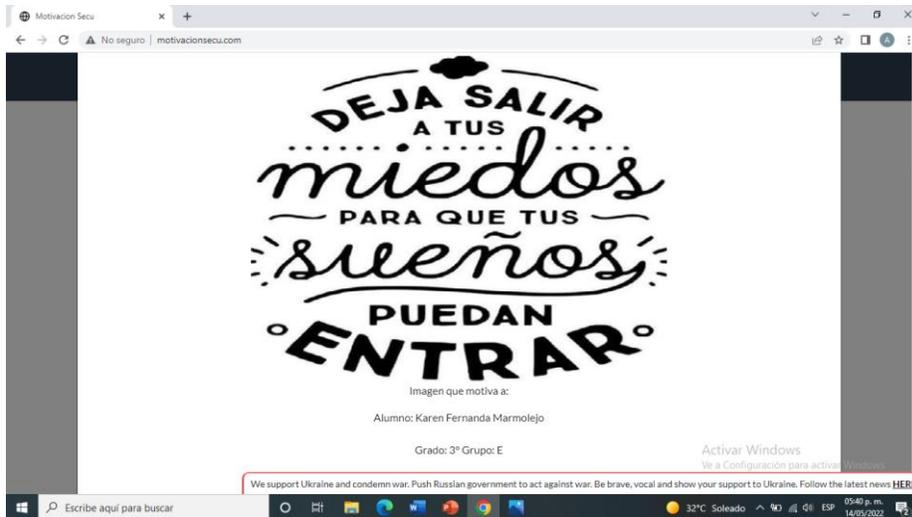


Imagen 5.

Como podemos observar a cada imagen se le colocó una pequeña descripción en la parte inferior mencionando con una descripción de “imagen que motiva a:” y posteriormente el nombre completo del alumno que propuso la imagen y su grado y grupo, así los alumnos podrían observar el contenido de cada uno de sus compañeros identificándose con su nombre.

2.- Música.

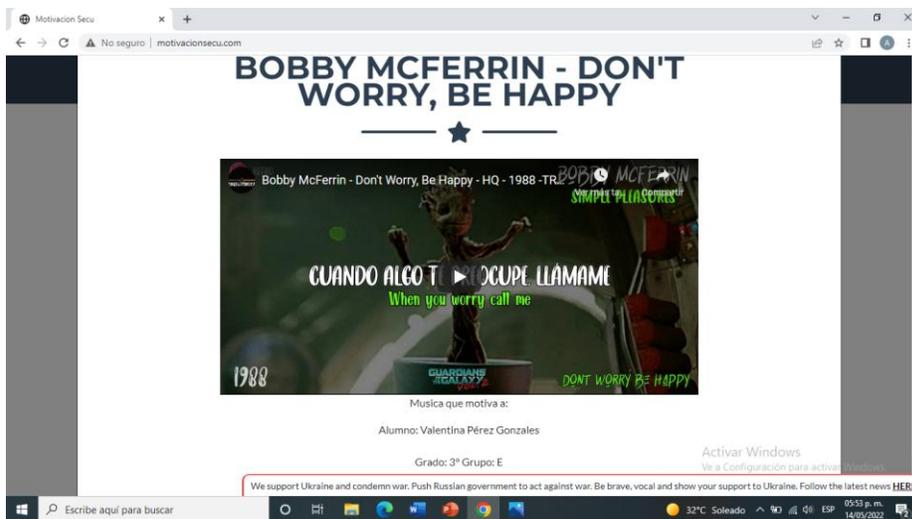


Imagen 6.

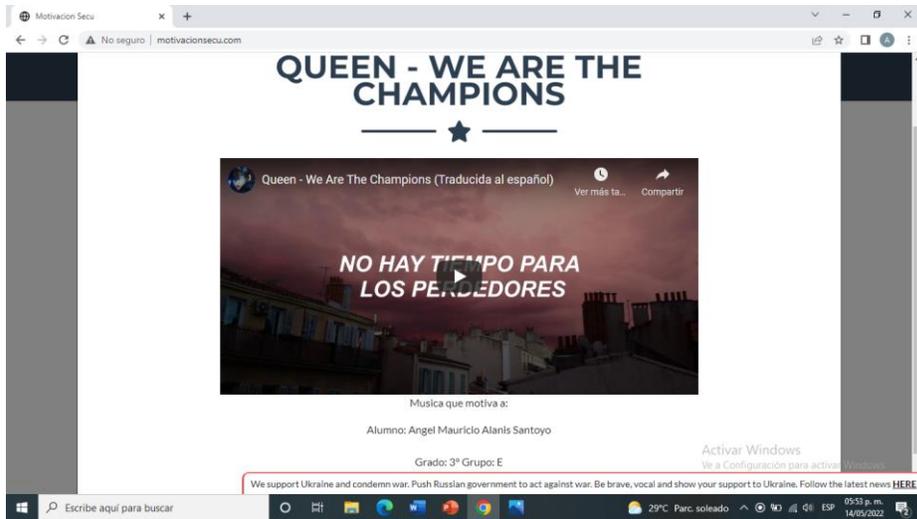


Imagen 7.

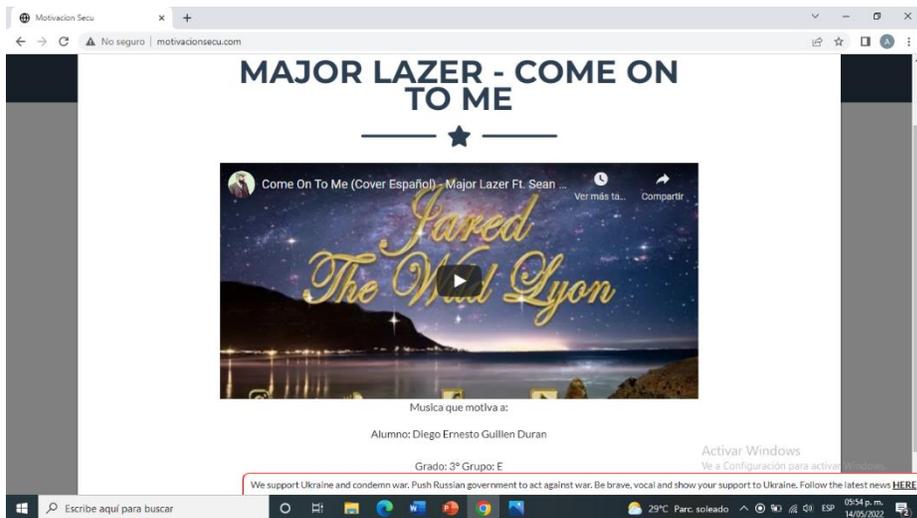


Imagen 8.

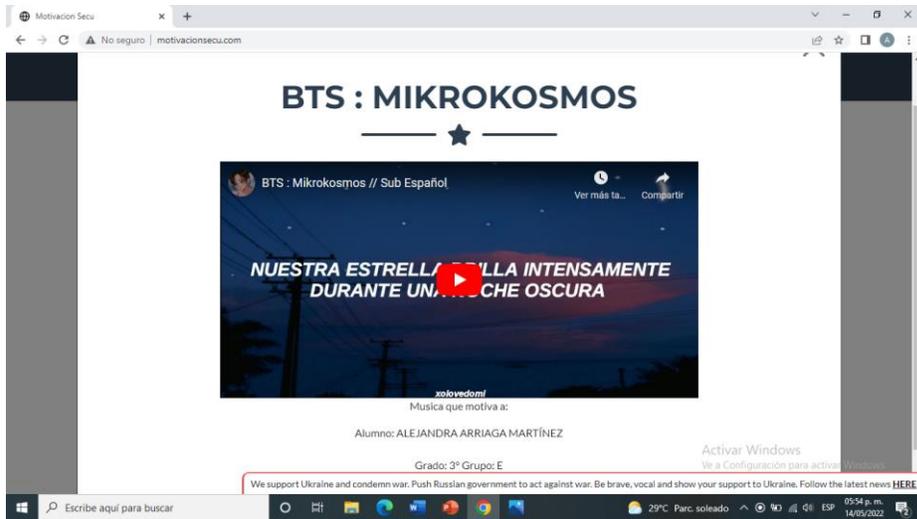


Imagen 9.

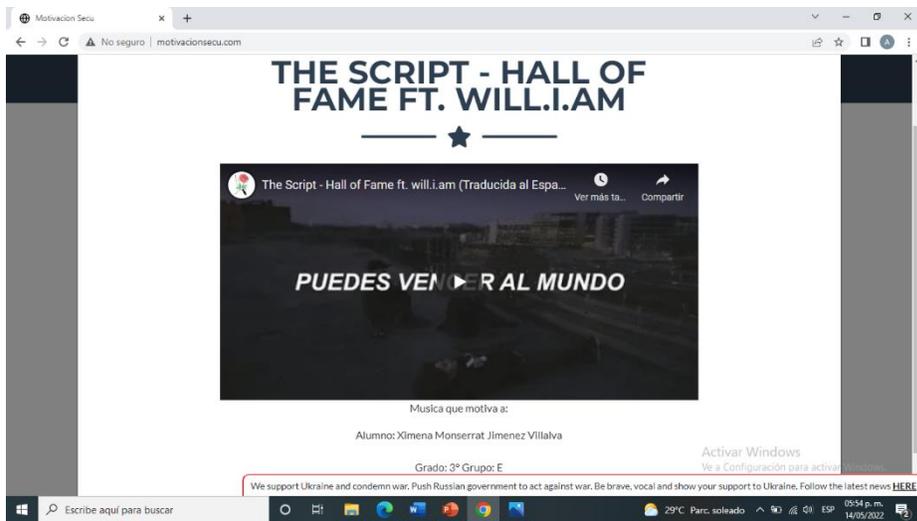


Imagen 10.

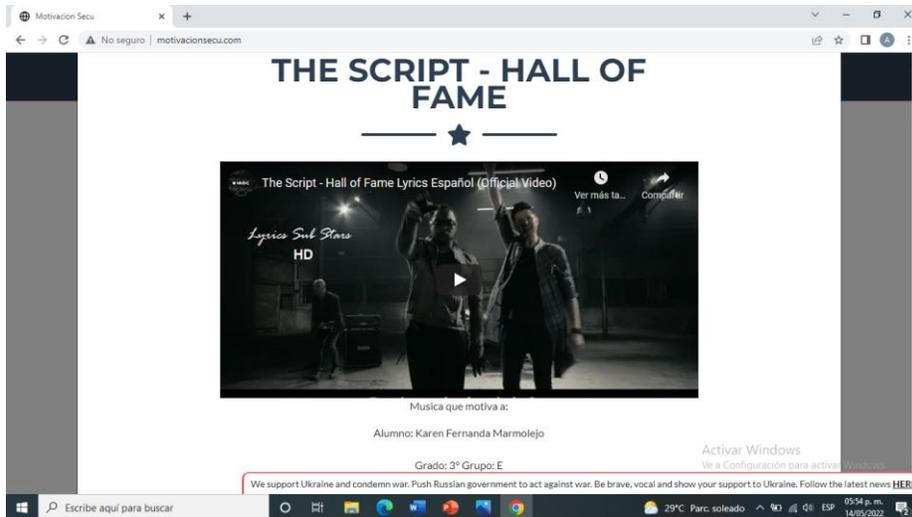


Imagen 11.

En la sección de música de la página del aula didáctica digital, al ingresar a cualquier canción nos abrirá directamente el video de YouTube en la misma página y nos muestra el título de la canción e igual que en la sección de imágenes debajo podemos ver el nombre, grado y grupo del alumno que propuso y le motiva esa canción.

3.- Videos.

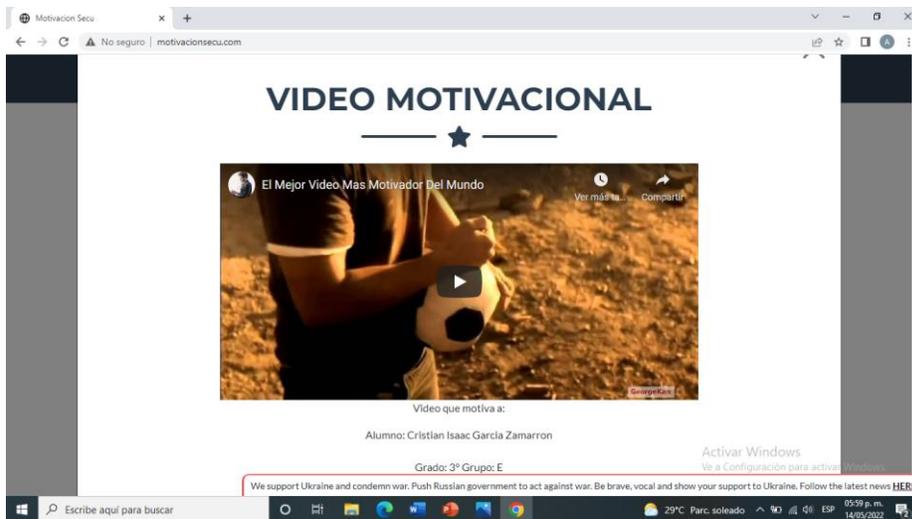


Imagen 12.



Imagen 13.

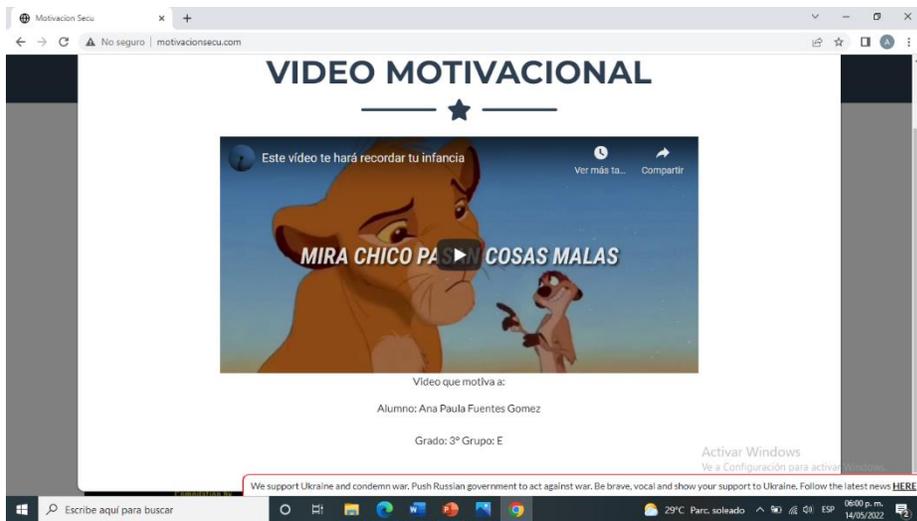


Imagen 14

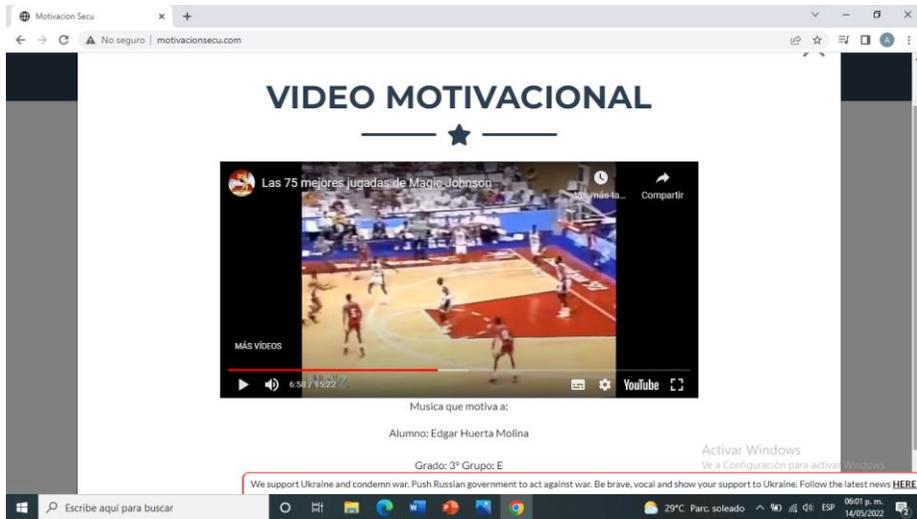


Imagen 15

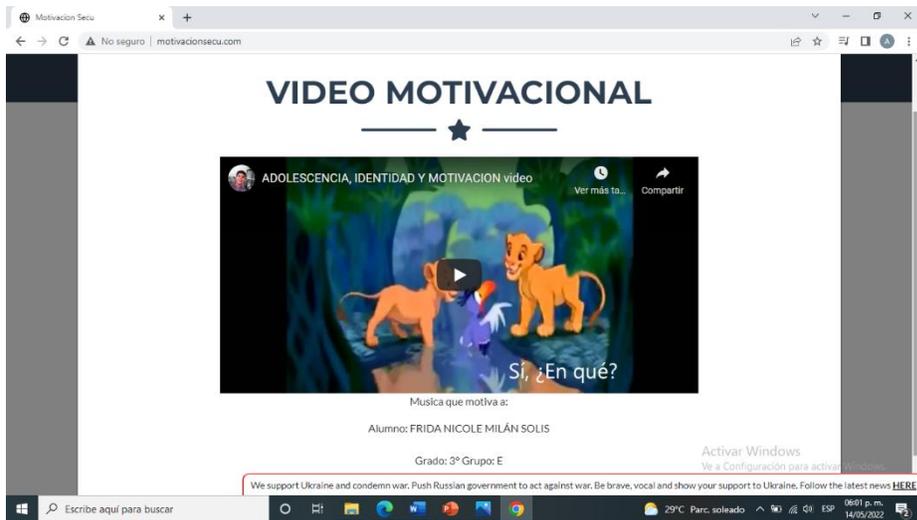


Imagen 16

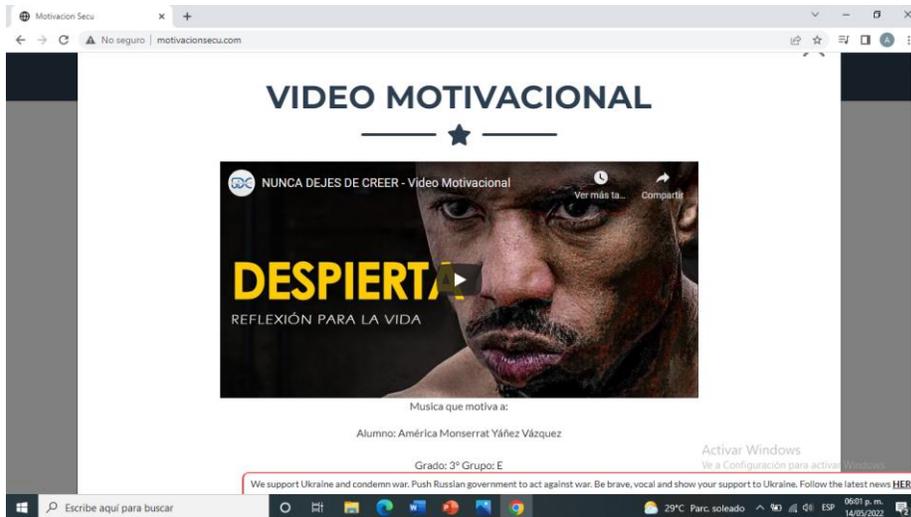


Imagen 17

Al igual que en la sección de “música” al seleccionar cualquier video, en el aula didáctica digital nos abre directamente el video extraído de YouTube en la misma página, junto con el nombre completo, grado y grupo del alumno que propuso dicho video.

5.- Libros.



Imagen 18

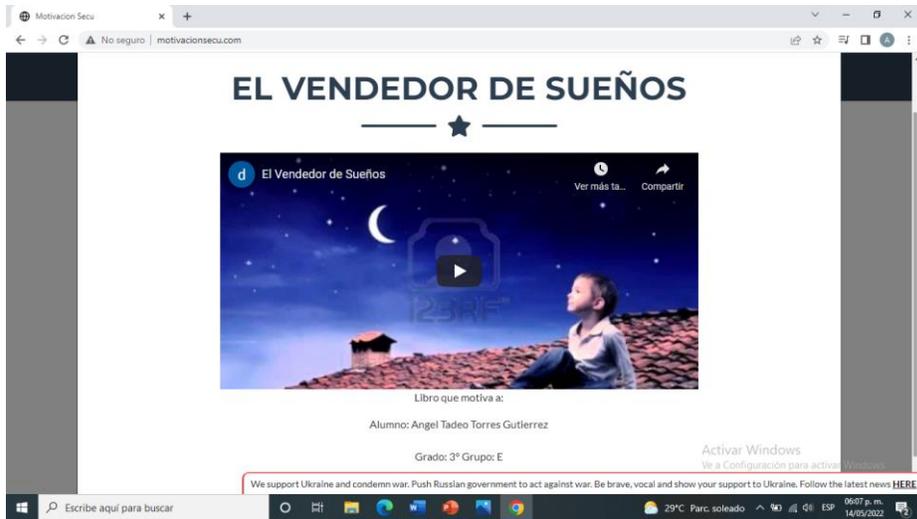


Imagen 19

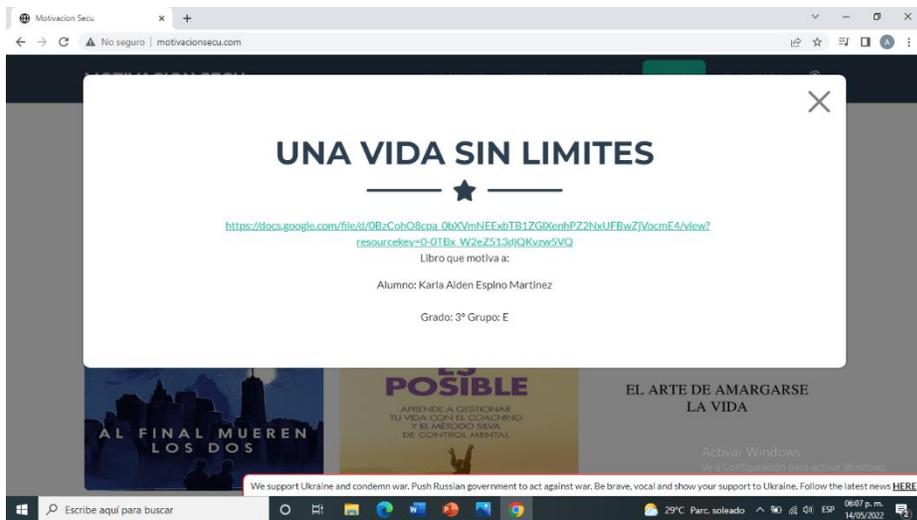


Imagen 20

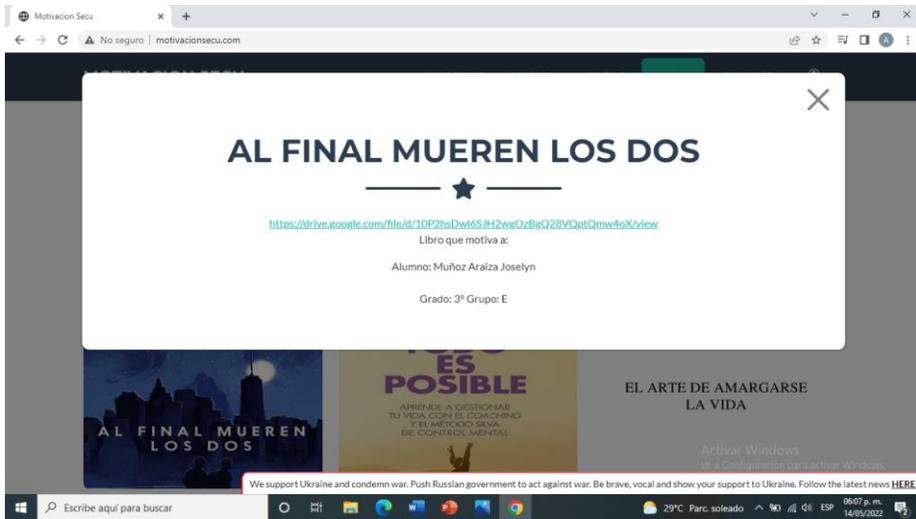


Imagen 21

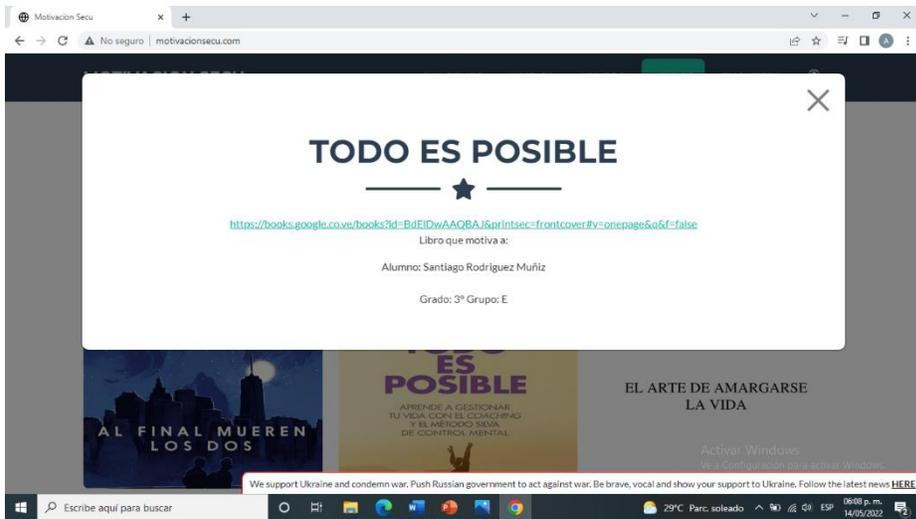


Imagen 22

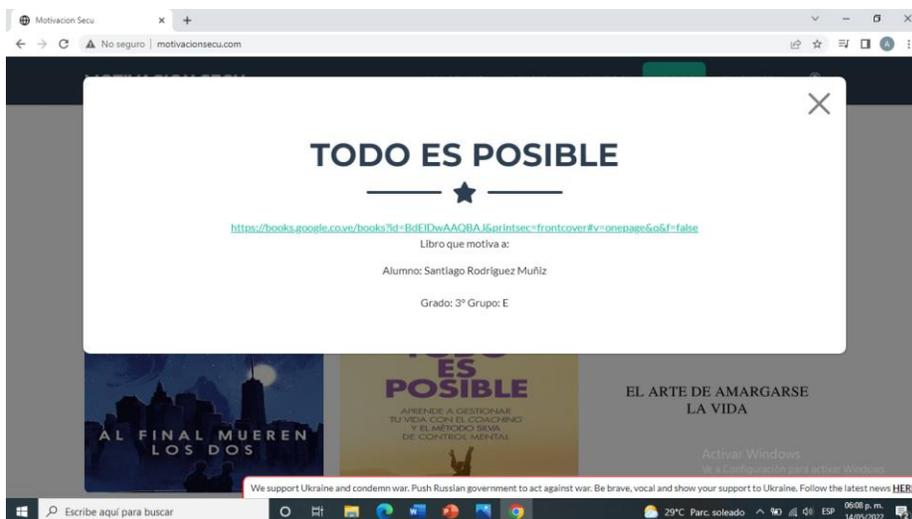


Imagen 23

Como se puede apreciar en las imágenes en la sección de libros al seleccionar cualquier libro en el aula didáctica digital, nos abre el enlace directo al PDF del libro, anteriormente buscado en internet, en el caso en que no se encontró el PDF del libro ya sea por motivos de que no existe en versión digital o tenía un costo para adquirirlo, se colocó el video del audiolibro extraído de YouTube, así mismo se coloca el título del libro, el nombre completo, grado y grupo con la descripción de: “libro que motiva a:”.

Evaluación.

Para la evaluación final los alumnos realizaron las siguientes instrucciones.

Instrucciones

Paso 1.- Ingresar al siguiente enlace.

<http://motivacionsecu.com>

Paso 2.- Disfrutar del contenido del aula didáctica digital, abriendo cualquier sección en la barra de contenidos ubicada en la parte superior central (figura 1), o deslizando solamente hacia abajo.

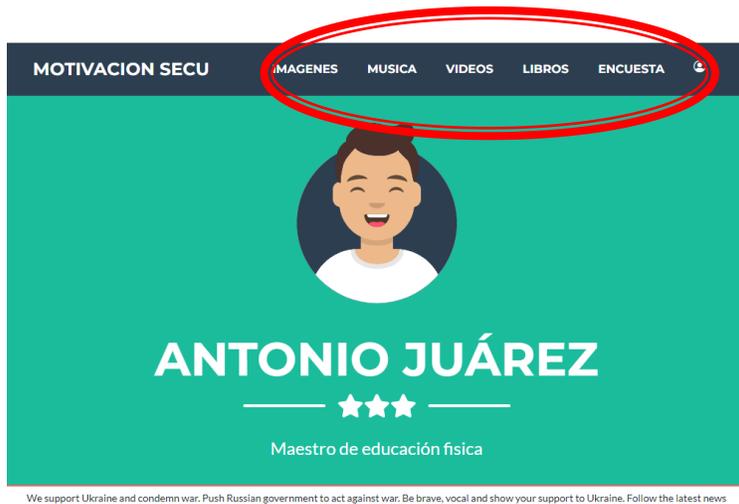


Figura 1. Barra de contenido del aula didáctica digital

Paso 3.- Registrar su visita en la sección de encuesta (figura 2) con los siguientes datos (siempre que entren tendrán que registrarse exactamente igual que la primera vez para llevar el control de sus asistencias).

Figura 2. Formato del registro de la vista

Paso 4.- Registra tu estado de ánimo (figura 3) referente al **cómo me hace sentir el contenido del aula didáctica digital.**



Figura 3. Medidor del estado de ánimo.

Paso 5.- Escribir en el espacio de **mensaje** (figura 4) una reflexión final de máximo 4 rengles acerca del tema de la motivación, que incluya el cómo esto a impactado en sus vidas y agregar 3 nuevos hábitos que implementaran en sus vidas para cuidar su salud física y dar clic en el botón de **enviar**.

The image shows a message input section. At the top, the word 'Mensaje' is written. Below it, a large rectangular text area is provided for input, with the placeholder text 'Ingresa un mensaje para el profesor'. Below the text area, there is a green button with the word 'Enviar' written on it. The text area and the button are both circled with a red double-line oval.

Figura 4. Sección de mensaje.

De esta manera los alumnos realizaron la evaluación por medio de las TIC siendo estas la principal herramienta utilizada para llevar a cabo el proceso de la evaluación que como (Frade, 2008) indica que a través de la evaluación formativa es posible que el docente y el alumno obtengan información útil sobre sus conocimientos y avances. Es así, que, por medio de una autoevaluación y una evaluación formativa, la cual tiene un carácter cualitativo, ya que se enfoca en

observar la comprensión y adquisición de los conocimientos por parte de los alumnos, por esa razón me sirvió para verificar realmente si el alumno entendió el significado de la motivación y desarrollo principalmente la motivación intrínseca y el registro del cumplimiento de esta y las anteriores actividades se llevó a cabo por medio de la lista de asistencia del grupo de 3° “E”, **(véase en el anexo “D” apartado formato e instrumentos pág. 231)**. A continuación, se muestran algunos de los trabajos destacados por cumplir con las especificaciones que se les indico en clase. Los demás podrán visualizarse en el apartado de anexos. **(véase en el anexo “A” apartado evidencias pág. 215)**.

Camila Emilet	García	Flores	1	positivo	La motivación es algo que me ayuda a mí mismo a superarme y dar cada día lo mejor de mí ya sea como persona o simplemente a cumplir una meta u objetivo como bajar de peso, ya no comer tanto, mejorar en calificaciones, etc. Los nuevos hábitos que implementare en mi vida para cuidar mi salud serán: Antes hacía ejercicio 3 veces a la semana ahora haré más días Trataré de comer menos comida chatarra Tratar de que no me gane el vicio con mis amigos no fumar ni beber bebidas alcohólicas
---------------	--------	--------	---	----------	---

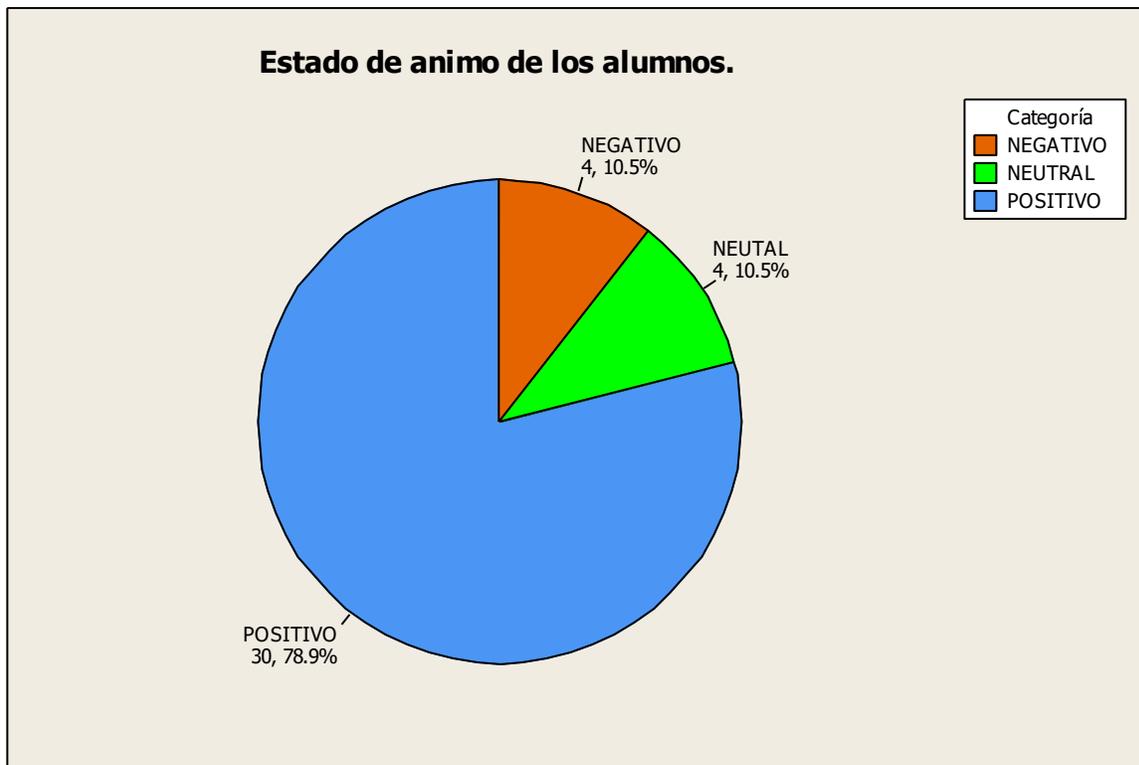
Evidencia final 1.

Joselyn Muñoz Araiza	Muñoz	Araiza	1	neutral	La motivación es algo que puede ayudar a cualquier individuo a mantenerse en acción, lograr los procesos necesarios e implementar las acciones pertinentes para conseguir un logro, objetivo o saciar una determinada necesidad La motivación la que nos permite crear hábitos, intentar cosas nuevas, sostener el esfuerzo en alguna tarea que consideremos gratificante o productiva, e incluso es necesaria para satisfacer determinadas necesidades fundamentales Hábitos lavarse las manos constantemente y usar protección para evitar contagios. Ejercitarse, hacer caminatas o correr puede ser una buena forma de mantenerse activo. Siempre manteniendo 1.5 metros de distancia entre las personas alrededor de ti. Si no se está seguro de salir de la casa, las clases en línea o videos de entrenamiento personal pueden ayudar a relajar el cuerpo. Tomar agua, comer verduras, vitaminas y proteínas son una buena forma de confort durante momentos de estrés y ayudan a mantener un buen sistema inmune. Tener un horario regular para dormir ayuda a mantener una rutina saludable en el cuerpo y el cerebro.<3
----------------------	-------	--------	---	---------	---

Evidencia final 2.

Joshua Alejandro Quistian Mata	Quistian	Mata	1	positivo	Las motivaciones se asocian muchas veces a las necesidades y los deseos, sin embargo, existen diferencias sustanciales. La necesidad se convierte en un motivo cuando alcanza un nivel adecuado de intensidad. Se puede definir la motivación como la búsqueda de la satisfacción de la necesidad, que disminuye la tensión ocasionada por la misma. Aunque las motivaciones están muy ligadas a las necesidades, una misma necesidad puede dar lugar a distintas motivaciones e inversa. Por ejemplo, una necesidad fisiológica, como puede ser la de alimentarse, puede originar una motivación fisiológica, o pasar a una motivación de estima, en cuyo caso, querría satisfacer su necesidad alimenticia en un restaurante de lujo, y no en cualquier sitio. El comportamiento motivado proviene normalmente de una necesidad no satisfecha, y se obtiene a través de diversos incentivos que pueden estar representados por productos, servicios o personas. Los incentivos que motivan a los consumidores hacia la acción pueden ser positivos o negativos: los consumidores se mueven hacia incentivos positivos, y tratan de evitar lo negativo. 1er.:Me motive a ya no estar tanto en la computadora y alludar en mi casa 2do.:Como mas saludable 3er.:Evito comer comida chatarra
--------------------------------	----------	------	---	----------	---

Evidencia final 3.



Gráfica 7. Estado de ánimo de los alumnos.

En la gráfica podemos apreciar los resultados finales registrados por los alumnos por medio de la encuesta realizada en el aula didáctica digital, siendo POSITIVO el estado de ánimo con mayor puntaje con el 78.9%, posteriormente los estados NEUTRAL y NEGATIVO con el mismo puntaje de 10.5%.

Fase 6: Reflexión

Considero que siendo docentes en educación física siempre será de suma importancia el mantener a nuestros alumnos motivados para que siempre busquen tener un interés en el cuidado de su salud, ya sea practicando un deporte, inscribiéndose a un centro deportivo, consultar a un experto en nutrición para cuidar su salud o simplemente que adopten hábitos saludables en su vida cotidiana. Todo lo anteriormente mencionado ha sido el objetivo del día al día de los profesionistas de la salud, y es el objetivo principal que tiene el presente trabajo y con el apoyo de las nuevas tecnologías y las plataformas virtuales se tiene la intención de que sea un medio innovador el cual logre tener impacto en los alumnos de tercer grado de secundaria. Con esto quiero que se logre entender que aún existen muchísimas oportunidades de seguir mejorando la educación y que siendo este un trabajo que puede ser modificado subiendo nuevos contenidos y mejorando el diseño web nos permite sacarle provecho en un futuro con las nuevas generaciones ya que su beneficio es constante y creciente. El mundo está en constante cambio y con ello la educación no puede quedarse atrás. La innovación es algo que debemos tener muy presentes en nuestra labor docente y sacar el máximo provecho a las tecnologías en especial las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), ya que se cuentan muy presentes en nuestra vida cotidiana y los alumnos ya cuentan con la facilidad de adquirir cualquiera de estas tecnologías como lo son celulares, computadoras o tabletas, para lo cual uno como docente también tiene que estar actualizado y tener el conocimiento por lo menos básico del uso adecuado de estos dispositivos, de ese modo, utilizarlos a favor del proceso de aprendizaje significativo en los alumnos, con ellos logramos, al mismo tiempo, mostrarles el uso adecuado de estas tecnologías que son acceso a sin fin de información.

Finalmente tener una visión a futuro nos irá abriendo camino a los nuevos desafíos que la educación enfrentará con el fin de siempre buscar mejorar y ofrecer cada vez más una educación de calidad a las nuevas generaciones de nuestro país.

CONCLUSION.

El desarrollo del presente trabajo me ha llenado de gran satisfacción debido a que desde hace tiempo atrás tenía una visión de un sitio dentro una institución educativa en el cual un alumno pudiera inspirarse y estimular su motivación a través de diferentes medios como son las imágenes, videos, música y libros, siendo estas las herramientas que cumplieran con este objetivo, también siendo así una propuesta innovadora que tenga el propósito de usar a las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) para fines positivos que favorezcan el estado de ánimo de los alumnos principalmente enfocados a contenidos que los inviten a tener una mentalidad más positiva y adoptar un estilo de vida saludable. La idea principal era que fuese de manera física, usando un aula dentro de las instalaciones de la institución y adaptarla con diferentes materiales, como son bocinas, pantallas, una mini biblioteca, posters, etcétera, pero al final se optó por hacerlo por medio de un sitio web haciéndolo completamente digital y me da mucho orgullo ver que se logró el mismo propósito y aun mejor ya que a nivel de secundaria los adolescentes tienen un completo manejo de las TICs y de tal modo esta modalidad a los alumnos les llama más la atención. Siendo educador físico en formación siempre fue muy común escuchar entre los profesores titulares que los alumnos ahora solo quieren estar pegados en el celular, cosa que no es errónea, pero mi perspectiva no veo a las nuevas tecnologías como un enemigo a vencer si no como una nueva herramienta que es muy llamativa para los alumnos que nos pueda ayudar a mejora muchos aspectos educativos, siendo así como también nace la idea de crear adaptar el aula didáctica a la modalidad virtual, convirtiendo al “enemigo” de la educación física en una nueva herramienta que nos da un campo infinito de oportunidades a trabajar con nuestros alumnos. Puedo afirmar que cumplí satisfactoriamente con todos los objetivos que me planteé y que los alumnos dieron respuestas muy positivas a esta propuesta innovadora sobre estimular la motivación para favorecer el cuidado de la salud física.

Respecto a los campos posibles en la que el aula didáctica digital puede aplicarse esta desde un aspecto administrativo, pedagógico, de investigación y principalmente educativos. El aula didáctica digital tiene mucho futuro con respecto a lo antes mencionado, esto debido a que pueden realizarse múltiples actualizaciones implementando cada vez más herramientas que nos ayuden a cumplir nuestros objetivos educativos y llegar así al aprendizaje esperado con los alumnos, un ejemplo puede ser que, por medio del correo electrónico en el que los alumnos ingresaron al momento de registrar su participación en la aula didáctica digital, siendo una plataforma interactiva donde se pueda comunicar el maestro desde tu cuenta como administrador con todos tan solo con un mensaje que será enviado a todos los correos electrónicos de manera personal, dando avisos o notificaciones respecto a la novedades de las misma página, así mismo, se puede registrar la interacción que existe de los alumnos con el contenido, logrando identificar qué fue lo que les llamo más la atención y de ahí partir a elaborar nuevas estrategias para siempre captar la atención de los alumnos, existe también la posibilidad de seguir metiendo contenido de las nuevas generaciones, ya que el aula didáctica digital está hecha únicamente para el uso de estudiantes siendo los de secundaria de tercer grado los principales usuarios que la pueda utilizar, sin embargo, también los alumnos de los grados inferiores como primero y segundo grado e incluso del nivel de primaria mayor (de cuarto grado a sexto) podrían hacer uso del aula didáctica. El ingresar al aula didáctica también es una gran fortaleza ya que es de una manera muy sencilla y puede ser desde cualquier dispositivo como lo son celulares, computadoras de escritorio, tabletas y laptops ya que se diseñó de tal modo que se pudiera adaptar a todos los tamaños de pantallas que tienen estos dispositivos, así los alumnos pueden disfrutar del contenido y de las nuevas actualizaciones en cualquier parte donde se encuentren, siempre y cuando el dispositivo tenga conexión a internet.

La colaboración de diferentes conocimientos hizo que la existencia del aula didáctica digital fuera posible y es la misma colaboración de más expertos en las diferentes áreas como la informática, la educación, la administración e incluso la psicología, lo que hará que esta propuesta pueda tener un éxito más grande

logrando grandes cosas en nuestros alumnos desde un aspecto cognitivo emocional.

Lo que me ha dejado a lo largo del desarrollo del presente trabajo es que existen muchas investigaciones acerca del tema de la motivación, así como muchos autores importantes como lo son (Maslow, 1991), (McClelland, 1989), (Ormrod, 2005) , por mencionar solo algunos, y siendo los adolescentes los principales protagonistas de este tema de investigación acción se es muy interesante el analizar cómo las teorías de las grandes mentes nos pueden ayudar a comprender mejor el comportamientos de nuestros alumnos y por consiguiente saber cómo poder favorecer su atención hacia un tema en específico como en este caso fue para cuidado de la salud física que es el principal objetivo de un educador físico, más aparte de estimular y desarrollar la motricidad y diferentes capacidades físicas en el alumno ya que somo agentes promotores de la salud y la educación.

Finalmente, para concluir a modo de un análisis FODA se describirán las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas que presenta este trabajo respecto a lo que se realizó con los alumnos de 3° E de la Esc. Sec. Gral. Jaime Torres Bodet.

Fortalezas.

- Los alumnos comprenden con sustento teórico el tema de la motivación y con ello lo pueden ver aplicado en su vida cotidiana.
- El aula didáctica digital tiene muchos campos de desarrollo con futuras actualizaciones para su máximo aprovechamiento.
- Se hace uso adecuado de las tecnologías de la información y la comunicación para el proceso de aprendizaje en la educación de los alumnos.

Oportunidades.

- Darle seguimiento al uso del aula didáctica digital con futuras generaciones con la misma finalidad de favorecer en su motivación intrínseca para el cuidado de la salud física.

- Que más materias de la malla curricular se incorporen con el uso de unas herramientas tecnológicas para seguir ofreciendo una educación de calidad en las escuelas.
- La innovación como principal protagonista para seguir buscando estrategias ante la solución de nuevos conflictos en la educación.

Debilidades.

- La falta de recursos tecnológicos en las instituciones educativas para llevar a cabo dentro de las aulas el manejo del aula didáctica digital.

Amenaza.

- Fallos en el sistema, que pueden ser corregidos por un especialista, en aula didáctica digital que no permiten su uso correcto.

Debido a la innovación dentro los planes educativos nos dan más puntos positivos que nos favorecen para un futuro muy próximo en donde la educación tendrá que seguir adaptándose a los cambios sociales y tecnológicos que con el tiempo se van presentando. Debemos de ser agentes del cambio con estas nuevas propuestas que tengan como principal objetivo seguir educando a nuestros alumnos para volverlos ciudadanos competentes para que así tengan un estilo de vida digno, con muchas posibilidades de alcanzar sus metas y éxitos personales.

Así mismo, los futuros docentes que irán surgiendo con el tiempo deberán de seguir innovando las herramientas pedagógicas y, con el uso de las nuevas tecnologías, seguir implementándolas con la única finalidad de brindar a los alumnos una educación de calidad para su vida plena.

REFERENCIAS.

- Atkinson, J., & Feather, N. T. (1966). *Una teoría de logro motivacional*. New York: Wiley.
- Cañizares, M. (25 de Marzo de 2002). *efdeportes*. Obtenido de efdeportes : <http://www.efdeportes.com/efd51/metast.htm>
- Caracuel, J. (2004). *Psicología del deporte y el ejercicio físico*. Tamaulipas: Universidad Autónoma de Tamaulipas.
- Frade, R. (2008). Evaluación por competencias. *Mediación de Calidad.*, 19-26.
- García Sandoval, J. R., Caracuel, J. C., & Ceballos, O. (2014). Motivación y ejercicio físico deportivo: una añeja relación . *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades SOCIOTAM* , 71-88.
- Gonzales, G., Belintxon, M., & López-Dicastillo. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca. *American Psychologist.*, 68-78.
- Marshall, J. R. (1991). *Motivación y emoción* . México: McGRAW-HILL/INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Maslow, A. (1991). *Motivación y personalidad*. Madrid: Díaz de Santos. S.A.
- McClelland, C. (1989). *Estudio de la motivación humana* . Madrid: Narcea, S.A.
- Moreno, J., Cano, F., D, G.-C., & Ruiz, L. (2008). Perfiles motivacionales en salvamiento deportivo. *Motricidad.european journal of human moviment*, 61-74.
- Naciones, U. (2003). *El Deporte como instrumento de prevención del uso indebido de drogas*. New York: iSBN. Obtenido de https://www.unodc.org/pdf/youthnet/handbook_sport_spanish.pdf
- Ormrod, J. (2005). *Aprendizaje Humano* . Madrid: Pearson Educación, S.A.
- Pérez, E., & Caracuel, J. (1997). *Psicología de la Motivación y la Emoción*. Sevilla: Cronos.
- Pérez, V, H. (2019). *Autoestima, teorías de su relación con el éxito personal* . Puebla: Universidad ALVART.
- Quintero, J. (2007). Teóprias de las necesidades de Maslow. *México documents*, 1-6.
- Rivera, J. (1995). Estrategia, táctica y técnica deportiva . *Apuntes. Educación física y deportes* , 45-56.
- Smith, J. (1991). Una pedagogía crítica de la práctica en el aula. *Revista de Educación*, 275-300.
- Torres, L. M., T. M., & Roca, J. (2007). Características del "flow", ansiedad y estado emocional en relación con el rendimiento de deportistas elite. *Cuadernos de la psicología del deporte*, 25-44.
- White, R. W. (1963). *Yo y realidad en la teoría psicoanalítica*. New York: Internqntional Universities Press.

ANEXOS

.

A.- Evidencias de motivación.

Trabajos de la actividad 1 y 2.- ¿Quién soy? Y mi idea sobre motivación.



Nombre: Daniel Isaac Rivalo Coriés

Grado y grupo: 3-E

Actividad 1. ¿Quién soy?

Cada persona está constituida por dimensiones como la cognitiva y la emocional, así mismo, se desenvuelve en distintos ámbitos, como la familia y la sociedad.

Considerando los distintos ámbitos, escribe en cada espacio las características que te representan de acuerdo a cada esfera:

- Cognitivo: Soy bueno aprendiendo, tengo muchas ideas
- Físico: Estoy bien físicamente me falta hacer un poco más de ejercicio
- Emocional: Soy feliz, me enojo muy rápido, soy muy sentimental
- Cívico y moral:trato siempre de hacer las cosas bien y siempre con mis derechos
- Interpersonal y social: Soy muy sociable conozco a muchos personas
- Estético y artístico: Soy delgado estatura promedio, me gusta mucho lo que tenga que ver con autos

Actividad 2: Mi idea sobre motivación:

Anota lo que piensas acerca de que es para ti la motivación:



Nombre: Joshua Alejandro Quistian Mata

Grado y grupo: 3^{er}E

Actividad 1. ¿Quién soy?

Cada persona está constituida por dimensiones como la cognitiva y la emocional, así mismo, se desenvuelve en distintos ámbitos, como la familia y la sociedad.

Considerando los distintos ámbitos, escribe en cada espacio las características que te representan de acuerdo a cada esfera:

- Cognitivo: Regular por que me distraigo mucho.
- Físico: Estoy bien en ese aspecto
- Emocional: Est
- Cívico y moral:
- Interpersonal y social:
- Estético y artístico:

Actividad 2: Mi idea sobre motivación:

Anota lo que piensas acerca de que es para ti la motivación:

Es una emoción que te impulsa a lograr algo



Nombre: Francisco Yair Salazar Ortiz

Grado y grupo: 3^oE

Actividad 1. ¿Quién soy?

Cada persona está constituida por dimensiones como la cognitiva y la emocional, así mismo, se desenvuelve en distintos ámbitos, como la familia y la sociedad.

Considerando los distintos ámbitos, escribe en cada espacio las características que te representan de acuerdo a cada esfera:

- Cognitivo:
Muy bien
Soy muy pensativo
- Físico:
Medio mala
Gordo, pero fuerte
- Emocional:
Demasiada Bien (feliz)
Soy muy alegre
- Cívico y moral:
Considero que buena
la normal
Pienso en lo que esta muy bien se la diferencia
- Interpersonal y social:
Bueno
Soy muy hablador y social
- Estético y artístico:
Muy bueno (Muy artístico)
Tengo una imaginación muy buena tambien creatividad

Actividad 2: Mi idea sobre motivación:

Anota lo que piensas acerca de que es para ti la motivación:

Pensar en porque lo hago y para que
tambien escuchar musica.



Nombre: Daniel Martínez Villegas

Grado y grupo: 3^oE

Actividad 1. ¿Quién soy?

Cada persona está constituida por dimensiones como la cognitiva y la emocional, así mismo, se desenvuelve en distintos ámbitos, como la familia y la sociedad.

Considerando los distintos ámbitos, escribe en cada espacio las características que te representan de acuerdo a cada esfera:

- Cognitivo: Bien
Me cuesta a veces aprender rápido las cosas
- Físico: Regular
Es bueno gracias a que hago mucho ejercicio y como bien
- Emocional: feliz
soy muy alegre y rara vez enojan
- Cívico y moral: Bien
trato siempre de hacer las cosas bien y siempre con mis derechos
- Interpersonal y social: Bien
soy muy sociable conozco a muchas personas
- Estético y artístico: Bien delgado
soy muy sociable ~~conoz~~ buena estatura
me gusta mucho todo lo que tenga que ver con fútbol

Actividad 2: Mi idea sobre motivación:

Anota lo que piensas acerca de que es para ti la motivación:

Es una emoción que te impulsa a lograr algo



Nombre: Fredy Nivaldo Melán Solís

Grado y grupo: 3E

Actividad 1. ¿Quién soy?

Cada persona está constituida por dimensiones como la cognitiva y la emocional, así mismo, se desenvuelve en distintos ámbitos, como la familia y la sociedad.

Considerando los distintos ámbitos, escribe en cada espacio las características que te representan de acuerdo a cada esfera:

- Cognitivo: Percepción, memoria
- Físico: proporción, blanco, buen físico
- Emocional: Vacubulario emocional amplio, curiosidad por la gente, aprecio lo que tengo
- Cívico y moral: Solidaridad, Respeto, Amor, Lealtad
- Interpersonal y social: con mi familia y amigos
- Estético y artístico: entretenida, graciosa, elegante, cómica, videojuegos, Danza, Fotografía

Actividad 2: Mi idea sobre motivación:

Anota lo que piensas acerca de que es para ti la motivación:

Cumplir mis metas y objetivos



Nombre: Arcos Uriel Rocha Ramirez

Grado y grupo: 3ºE

Actividad 1. ¿Quién soy?

Cada persona está constituida por dimensiones como la cognitiva y la emocional, así mismo, se desenvuelve en distintos ámbitos, como la familia y la sociedad.

Considerando los distintos ámbitos, escribe en cada espacio las características que te representan de acuerdo a cada esfera:

• Cognitivo:

• sobre pienso las cosas

• Físico:

• chaparero • moreno

• Emocional:

• Alegre • optimista • triste

• Cívico y moral:

• Respetuoso • honesto

• Interpersonal y social:

• Líder • autocontrol

• Estético y artístico:

• bailar • Fotografía

Actividad 2: Mi idea sobre motivación:

Anota lo que piensas acerca de que es para ti la motivación:

Lo que te anima a seguir adelante



Nombre: Angel Tadeo Torres Gutiérrez

Grado y grupo: 3º E

Actividad 1. ¿Quién soy?

Cada persona está constituida por dimensiones como la cognitiva y la emocional, así mismo, se desenvuelve en distintos ámbitos, como la familia y la sociedad.

Considerando los distintos ámbitos, escribe en cada espacio las características que te representan de acuerdo a cada esfera:

- Cognitivo: Tengo buena memoria y trato de reflexionar.
- Físico: Delgado
†
- Emocional: Risueño, Enojón
- Cívico y moral: Bueno, sano
- Interpersonal y social: Sociable.
- Estético y artístico: Desconfianza

Actividad 2: Mi idea sobre motivación:

Anota lo que piensas acerca de que es para ti la motivación:

Motivación es dar todo por algo o alguna razón o alguien.



Nombre: Manuel de Jesús Martínez García

Grado y grupo: 3ºE

Actividad 1. ¿Quién soy?

Cada persona está constituida por dimensiones como la cognitiva y la emocional, así mismo, se desenvuelve en distintos ámbitos, como la familia y la sociedad.

Considerando los distintos ámbitos, escribe en cada espacio las características que te representan de acuerdo a cada esfera:

- Cognitivo: Soy reflexivo y pienso cada movimiento
- Físico: Muy poco fuerte, no tengo condición física
- Emocional: Muy buena y sin preocupaciones
- Cívico y moral: Excelente
- Interpersonal y social: Poco sociable pero feliz
- Estético y artístico: Poco habil

Actividad 2: Mi idea sobre motivación:

Anota lo que piensas acerca de que es para ti la motivación:

Algo que nos impulsa y nos lleva a seguir un camino y no detenernos hasta lograrlo



Nombre: América Maresnat Yáñez Vázquez

Grado y grupo: "3°E"

Actividad 1. ¿Quién soy?

Cada persona está constituida por dimensiones como la cognitiva y la emocional, así mismo, se desenvuelve en distintos ámbitos, como la familia y la sociedad.

Considerando los distintos ámbitos, escribe en cada espacio las características que te representan de acuerdo a cada esfera:

- Cognitivo:
 - Percepción - Memoria
 - Atención - Orientación
 - Comprensión - Lenguaje
- Físico:
 - bonita
 - blanca
 - Peca
- Emocional:
 - Empatía - educada
 - Creativa - sensible
 - Respetuosa - trabaja bien en equipo
- Cívico y moral:
 - Decir siempre la verdad - ser acada.
 - Asumir la responsabilidad de las acciones propias
 - Cumplir con la palabra dada - No robar
- Interpersonal y social:
 - Relaciones superficiales - Relaciones familiares
 - Relaciones circunstanciales
 - Relaciones de rivalidad
- Estético y artístico:
 - Dibujo - Indefinible - equilibrio
 - Creativa - Belleza - armonía

Actividad 2: Mi idea sobre motivación:

Anota lo que piensas acerca de que es para ti la motivación:

es el motivo o la razón que provoca la realización o la omisión de una acción



Nombre: Daniel Martínez Villegas

Grado y grupo: 3^oE

Actividad 1. ¿Quién soy?

Cada persona está constituida por dimensiones como la cognitiva y la emocional, así mismo, se desenvuelve en distintos ámbitos, como la familia y la sociedad.

Considerando los distintos ámbitos, escribe en cada espacio las características que te representan de acuerdo a cada esfera:

- Cognitivo: Bien
Me cuesta a veces aprender rápido las cosas
- Físico: Regular
Es bueno gracias a que hago mucho ejercicio y como bien
- Emocional: Feliz
Soy muy alegre y rara vez enojan
- Cívico y moral: Bien
Trato siempre de hacer las cosas bien y siempre con mis derechos
- Interpersonal y social: Bien
Soy muy sociable conozco a muchas personas
- Estético y artístico: Bien
Soy muy sociable ~~conoz~~ delgado buena estatura
me gusta mucho todo lo que tenga que ver con fútbol

Actividad 2: Mi idea sobre motivación:

Anota lo que piensas acerca de que es para ti la motivación:

Es una emoción que te impulsa a lograr algo



Nombre: Angel Tadeo Torres Gutiérrez

Grado y grupo: 3º E

Actividad 1. ¿Quién soy?

Cada persona está constituida por dimensiones como la cognitiva y la emocional, así mismo, se desenvuelve en distintos ámbitos, como la familia y la sociedad.

Considerando los distintos ámbitos, escribe en cada espacio las características que te representan de acuerdo a cada esfera:

- Cognitivo: Tengo buena memoria y trato de reflexionar.
- Físico: Delgado
†
- Emocional: Risueño, Enojón
- Cívico y moral: Bueno, sano
- Interpersonal y social: Sociable.
- Estético y artístico: Desconfianza

Actividad 2: Mi idea sobre motivación:

Anota lo que piensas acerca de que es para ti la motivación:

Motivación es dar todo por algo o alguna razón o alguien.

Actividad 3 y 4.- Mi idea sobre salud y ¿Qué protege nuestra salud?



Nombre: David Alfonso Medina Chávez

Grado y grupo: 3^aF

Actividad 3: Mi idea sobre la salud

Anota lo que piensas acerca del tema de la salud: *la salud es estar bien físicamente y mentalmente*

Actividad 4. ¿Qué protege nuestra salud?

- 1 • Tener visión positiva de la vida con metas y propósitos.
- 2 • Contar con estrategias eficaces para hacer frente a las dificultades.
- 3 • Reconocer los aspectos sobre los que se tiene y no control.
- 4 • Identificar y expresar de manera adecuada las propias emociones.
- 5 • Visitas periódicas de medicina preventiva (dental, mental, otras).
- 6 • Realizar actividad física o practicar ejercicio o deporte.
- 7 • Dormir entre 7 y 9 horas para lograr un descanso adecuado.
- 8 • Manejar las emociones y control de estrés.
- 9 • Ahorrar y contar con educación financiera.
- 10 • Disfrutar del tiempo de ocio y vacaciones, etcétera.
- 11 • Reconocer síntomas de antecedentes familiares y actuar preventivamente.
- 12 • Practicar la higiene personal y en el hogar.
- 13 • Mantener una buena comunicación con la familia.
- 14 • Monitorear la salud de la familia (evitar la automedicación).
- 15 • Relacionarse afectivamente con personas que brinden respeto.
- 16 • Integrarse a grupos que aporten al crecimiento personal.
- 17 • Permanecer activo en el espacio laboral.
- 18 • Acciones para evitar los efectos de la contaminación ambiental.
- 19 • Practicar sexo seguro y sexo protegido.
- 20 • No fumar.
- 21 • Moderar o eliminar el consumo de bebidas alcohólicas.
- 22 • No consumir drogas.

Ordena los factores protectores de acuerdo con la prioridad que consideras que se les debería dar.



Máxima prioridad: 5, 11, 14, 19, 6, 7, 12, 20, 21, 22

Mediana prioridad: 1, 2, 3, 4, 8, 13, 15, 16, 17, 18,

Baja prioridad: 10, 9



Nombre: Daniel Isaac Rivera Cortés

Grado y grupo: 3-E

Actividad 3: Mi idea sobre la salud

Anota lo que piensas acerca del tema de la salud:

Esta bien saber sobre más del tema ya que
por nos podemos cuidar mejor

Actividad 4. ¿Qué protege nuestra salud?

- 1 • Tener visión positiva de la vida con metas y propósitos.
- 2 • Contar con estrategias eficaces para hacer frente a las dificultades.
- 3 • Reconocer los aspectos sobre los que se tiene y no control.
- 4 • Identificar y expresar de manera adecuada las propias emociones.
- 5 • Visitas periódicas de medicina preventiva (dental, mental, otras).
- 6 • Realizar actividad física o practicar ejercicio o deporte.
- 7 • Dormir entre 7 y 9 horas para lograr un descanso adecuado.
- 8 • Manejar las emociones y control de estrés.
- 9 • Ahorrar y contar con educación financiera.
- 10 • Disfrutar del tiempo de ocio y vacaciones, etcétera.
- 11 • Reconocer síntomas de antecedentes familiares y actuar preventivamente.
- 12 • Practicar la higiene personal y en el hogar.
- 13 • Mantener una buena comunicación con la familia.
- 14 • Monitorear la salud de la familia (evitar la automedicación).
- 15 • Relacionarse afectivamente con personas que brinden respeto.
- 16 • Integrarse a grupos que aporten al crecimiento personal.
- 17 • Permanecer activo en el espacio laboral.
- 18 • Acciones para evitar los efectos de la contaminación ambiental.
- 19 • Practicar sexo seguro y sexo protegido.
- 20 • No fumar.
- 21 • Moderar o eliminar el consumo de bebidas alcohólicas.
- 22 • No consumir drogas.

Ordena los factores protectores de acuerdo con la prioridad que consideras que se les debería dar.



Máxima prioridad:

1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 22

Mediana prioridad:

19, 6, 7, 20

Baja prioridad:



Nombre: Josecan MORAZ Ariza

Grado y grupo: 3F

Actividad 3: Mi idea sobre la salud

Anota lo que piensas acerca del tema de la salud:

Que la salud es importante para
estar bien y no tener esas medidas

Actividad 4. ¿Qué protege nuestra salud?

1. Tener visión positiva de la vida con metas y propósitos.
2. Contar con estrategias eficaces para hacer frente a las dificultades.
3. Reconocer los aspectos sobre los que se tiene y no control.
4. Identificar y expresar de manera adecuada las propias emociones.
5. Visitas periódicas de medicina preventiva (dental, mental, otras).
6. Realizar actividad física o practicar ejercicio o deporte.
7. Dormir entre 7 y 9 horas para lograr un descanso adecuado.
8. Manejar las emociones y control de estrés.
9. Ahorrar y contar con educación financiera.
10. Disfrutar del tiempo de ocio y vacaciones, etcétera.
11. Reconocer síntomas de antecedentes familiares y actuar preventivamente.
12. Practicar la higiene personal y en el hogar.
13. Mantener una buena comunicación con la familia.
14. Monitorear la salud de la familia (evitar la automedicación).
15. Relacionarse afectivamente con personas que brinden respeto.
16. Integrarse a grupos que aporten al crecimiento personal.
17. Permanecer activo en el espacio laboral.
18. Acciones para evitar los efectos de la contaminación ambiental.
19. Practicar sexo seguro y sexo protegido.
20. No fumar.
21. Moderar o eliminar el consumo de bebidas alcohólicas.
22. No consumir drogas.

Ordena los factores protectores de acuerdo con la prioridad que consideras que se les debería dar.



Máxima prioridad:

1, 5, 6, 7, 12, 19, 20

Mediana prioridad:

2, 3, 4, 8, 11, 13, 17, 21

Baja prioridad:

10, 15, 16, 22



Nombre: Angel Tadeo Torres Gtz.
Grado y grupo: 3º F

Actividad 3: Mi idea sobre la salud

Anota lo que piensas acerca del tema de la salud:

La salud es tanto derecho como obligación, es estar bien Física y mentalmente para una vida plena.

Actividad 4. ¿Qué protege nuestra salud?

- 1 • Tener visión positiva de la vida con metas y propósitos.
- 2 • Contar con estrategias eficaces para hacer frente a las dificultades.
- 3 • Reconocer los aspectos sobre los que se tiene y no control.
- 4 • Identificar y expresar de manera adecuada las propias emociones.
- 5 • Visitas periódicas de medicina preventiva (dental, mental, otras).
- 6 • Realizar actividad física o practicar ejercicio o deporte.
- 7 • Dormir entre 7 y 9 horas para lograr un descanso adecuado.
- 8 • Manejar las emociones y control de estrés.
- 9 • Ahorrar y contar con educación financiera.
- 10 • Disfrutar del tiempo de ocio y vacaciones, etcétera.
- 11 • Reconocer síntomas de antecedentes familiares y actuar preventivamente.
- 12 • Practicar la higiene personal y en el hogar.
- 13 • Mantener una buena comunicación con la familia.
- 14 • Monitorear la salud de la familia (evitar la automedicación).
- 15 • Relacionarse afectivamente con personas que brinden respeto.
- 16 • Integrarse a grupos que aporten al crecimiento personal.
- 17 • Permanecer activo en el espacio laboral.
- 18 • Acciones para evitar los efectos de la contaminación ambiental.
- 19 • Practicar sexo seguro y sexo protegido.
- 20 • No fumar.
- 21 • Moderar o eliminar el consumo de bebidas alcohólicas.
- 22 • No consumir drogas.

Ordena los factores protectores de acuerdo con la prioridad que consideras que se les debería dar.



Máxima prioridad:

7
22
11
12
20

Mediana prioridad:

13	6	16
14	8	17
1		18
2	9	21
3	10	
4	15	
#		

Baja prioridad:

19 5
9



Nombre: Areo Uriel Rocha Ramirez
Grado y grupo: 3º E

Actividad 3: Mi idea sobre la salud

Anota lo que piensas acerca del tema de la salud:

Que es lo más importante en una persona como física y emocionalmente.

Actividad 4. ¿Qué protege nuestra salud?

- 1 • Tener visión positiva de la vida con metas y propósitos.
- 2 • Contar con estrategias eficaces para hacer frente a las dificultades.
- 3 • Reconocer los aspectos sobre los que se tiene y no control.
- 4 • Identificar y expresar de manera adecuada las propias emociones.
- 5 • Visitas periódicas de medicina preventiva (dental, mental, otras).
- 6 • Realizar actividad física o practicar ejercicio o deporte.
- 7 • Dormir entre 7 y 9 horas para lograr un descanso adecuado.
- 8 • Manejar las emociones y control de estrés.
- 9 • Ahorrar y contar con educación financiera.
- 10 • Disfrutar del tiempo de ocio y vacaciones, etcétera.
- 11 • Reconocer síntomas de antecedentes familiares y actuar preventivamente.
- 12 • Practicar la higiene personal y en el hogar.
- 13 • Mantener una buena comunicación con la familia.
- 14 • Monitorear la salud de la familia (evitar la automedicación).
- 15 • Relacionarse afectivamente con personas que brinden respeto.
- 16 • Integrarse a grupos que aporten al crecimiento personal.
- 17 • Permanecer activo en el espacio laboral.
- 18 • Acciones para evitar los efectos de la contaminación ambiental.
- 19 • Practicar sexo seguro y sexo protegido.
- 20 • No fumar.
- 21 • Moderar o eliminar el consumo de bebidas alcohólicas.
- 22 • No consumir drogas.

Ordena los factores protectores de acuerdo con la prioridad que consideras que se les debería dar.



Máxima prioridad:

- 1
- 4
- 7
- 11
- 12
- 15
- 18
- 21
- 22

19

Mediana prioridad:

- 3
- 5
- 8
- 9
- 16
- 17
- 20

Baja prioridad:

- 2
- 6
- 10
- 13
- 14



Nombre: Vanesa Adigail Rodríguez Ríos

Grado y grupo: _____

Actividad 3: Mi idea sobre la salud

Anota lo que piensas acerca del tema de la salud:

Es importante para mantenernos sanos y debemos hacer ejercicio, comer bien para un mejor desarrollo.

Actividad 4. ¿Qué protege nuestra salud?

- 1 1 • Tener visión positiva de la vida con metas y propósitos.
- 2 2 • Contar con estrategias eficaces para hacer frente a las dificultades.
- 3 8 • Reconocer los aspectos sobre los que se tiene y no control.
- 4 4 • Identificar y expresar de manera adecuada las propias emociones.
- 5 3 • Visitas periódicas de medicina preventiva (dental, mental, otras).
- 6 5 • Realizar actividad física o practicar ejercicio o deporte.
- 7 4 • Dormir entre 7 y 9 horas para lograr un descanso adecuado.
- 8 7 • Manejar las emociones y control de estrés.
- 9 10 • Ahorrar y contar con educación financiera.
- 10 • Disfrutar del tiempo de ocio y vacaciones, etcétera.
- 10 11 • Reconocer síntomas de antecedentes familiares y actuar preventivamente.
- 12 6 • Practicar la higiene personal y en el hogar.
- 13 21 • Mantener una buena comunicación con la familia.
- 14 17 • Monitorear la salud de la familia (evitar la automedicación).
- 15 20 • Relacionarse afectivamente con personas que brinden respeto.
- 16 14 • Integrarse a grupos que aporten al crecimiento personal.
- 17 13 • Permanecer activo en el espacio laboral.
- 18 19 • Acciones para evitar los efectos de la contaminación ambiental.
- 19 15 • Practicar sexo seguro y sexo protegido.
- 20 16 • No fumar.
- 21 17 • Moderar o eliminar el consumo de bebidas alcohólicas.
- 22 18 • No consumir drogas.

Ordena los factores protectores de acuerdo con la prioridad que consideras que se les debería dar.



Màxima prioritad:

1
5
6
7
12
19
20

Mediana prioritad:

2
3
4
8
11
13
18
21

Baja prioritad:

10, 15, 19, 22



Nombre: Leibel Rodríguez Vasquez

Grado y grupo: 3 E

Actividad 3: Mi idea sobre la salud

Anota lo que piensas acerca del tema de la salud:

la Salud es para que nosotros no nos enfermemos -tenemos
que tener buena Alimentación hacer Ejercicios físicos No
Consumir Al Cares.

Actividad 4. ¿Qué protege nuestra salud?

- 1 ~~A~~ • Tener visión positiva de la vida con metas y propósitos.
- 2 ~~B~~ • Contar con estrategias eficaces para hacer frente a las dificultades.
- 3 ~~B~~ • Reconocer los aspectos sobre los que se tiene y no control.
- 4 ~~A~~ • Identificar y expresar de manera adecuada las propias emociones.
- 5 ~~B~~ • Visitas periódicas de medicina preventiva (dental, mental, otras).
- 6 ~~B~~ • Realizar actividad física o practicar ejercicio o deporte.
- 7 ~~A~~ • Dormir entre 7 y 9 horas para lograr un descanso adecuado.
- 8 ~~A~~ • Manejar las emociones y control de estrés.
- 9 ~~A~~ • Ahorrar y contar con educación financiera.
- 10 • Disfrutar del tiempo de ocio y vacaciones, etcétera.
- 11 ~~A~~ • Reconocer síntomas de antecedentes familiares y actuar preventivamente.
- 12 ~~B~~ • Practicar la higiene personal y en el hogar.
- 13 ~~B~~ • Mantener una buena comunicación con la familia.
- 14 ~~A~~ • Monitorear la salud de la familia (evitar la automedicación).
- 15 ~~B~~ • Relacionarse afectivamente con personas que brinden respeto.
- 16 ~~A~~ • Integrarse a grupos que aporten al crecimiento personal.
- 17 ~~B~~ • Permanecer activo en el espacio laboral.
- 18 ~~A~~ • Acciones para evitar los efectos de la contaminación ambiental.
- 19 ~~B~~ • Practicar sexo seguro y sexo protegido.
- 20 ~~B~~ • No fumar.
- 21 ~~A~~ • Moderar o eliminar el consumo de bebidas alcohólicas.
- 22 ~~B~~ • No consumir drogas.

Ordena los factores protectores de acuerdo con la prioridad que consideras que se les debería dar.



Máxima prioridad:

1, 3, 4, 6, 7, 12, 13, 15, 18, 20, 21, 22

Mediana prioridad:

2, 5, 8, 11, 14, 16, 17, 19

Baja prioridad:

9, 10



Nombre: América Naborraat Yañez Vaccapaz
Grado y grupo: 3º E

Actividad 3: Mi idea sobre la salud

Anota lo que piensas acerca del tema de la salud:

-Es aquel estado de bienestar físico, emocional, social, psicológico, etc. con capacidad de funcionamiento y no solo la ausencia de enfermedad o dolor.

Actividad 4. ¿Qué protege nuestra salud?

1. Tener visión positiva de la vida con metas y propósitos.
2. Contar con estrategias eficaces para hacer frente a las dificultades.
3. Reconocer los aspectos sobre los que se tiene y no control.
4. Identificar y expresar de manera adecuada las propias emociones.
5. Visitas periódicas de medicina preventiva (dental, mental, otras).
6. Realizar actividad física o practicar ejercicio o deporte.
7. Dormir entre 7 y 9 horas para lograr un descanso adecuado.
8. Manejar las emociones y control de estrés.
9. Ahorrar y contar con educación financiera.
10. Disfrutar del tiempo de ocio y vacaciones, etcétera.
11. Reconocer síntomas de antecedentes familiares y actuar preventivamente.
12. Practicar la higiene personal y en el hogar.
13. Mantener una buena comunicación con la familia.
14. Monitorear la salud de la familia (evitar la automedicación).
15. Relacionarse afectivamente con personas que brinden respeto.
16. Integrarse a grupos que aporten al crecimiento personal.
17. Permanecer activo en el espacio laboral.
18. Acciones para evitar los efectos de la contaminación ambiental.
19. Practicar sexo seguro y sexo protegido.
20. No fumar.
21. Moderar o eliminar el consumo de bebidas alcohólicas.
22. No consumir drogas.

Ordena los factores protectores de acuerdo con la prioridad que consideras que se les debería dar.



Máxima prioridad:

1 6 11
2 7 12
3 8 13
4 9
5 10

Mediana prioridad:

13 17
14 18
15 19
16

Baja prioridad:

20 21 22



Nombre: Eduardo Quirac Santiago

Grado y grupo: 3-E

Actividad 3: Mi idea sobre la salud

Anota lo que piensas acerca del tema de la salud:

La salud es muy importante para vivir para estar sano etc tambien es cuidar la salud y visitar al medico cuando estemos enfermos

Actividad 4. ¿Qué protege nuestra salud?

- 1 ~~2~~ • Tener visión positiva de la vida con metas y propósitos.
- 2 ~~3~~ • Contar con estrategias eficaces para hacer frente a las dificultades.
- 3 ~~4~~ • Reconocer los aspectos sobre los que se tiene y no control.
- 4 ~~5~~ • Identificar y expresar de manera adecuada las propias emociones.
- 5 ~~6~~ • Visitas periódicas de medicina preventiva (dental, mental, otras).
- 6 ~~7~~ • Realizar actividad física o practicar ejercicio o deporte.
- 7 ~~8~~ • Dormir entre 7 y 9 horas para lograr un descanso adecuado.
- 8 ~~9~~ • Manejar las emociones y control de estrés.
- 9 ~~10~~ • Ahorrar y contar con educación financiera.
- 10 • Disfrutar del tiempo de ocio y vacaciones, etcétera.
- 11 ~~12~~ • Reconocer síntomas de antecedentes familiares y actuar preventivamente.
- 12 ~~13~~ • Practicar la higiene personal y en el hogar.
- 13 ~~14~~ • Mantener una buena comunicación con la familia.
- 14 ~~15~~ • Monitorear la salud de la familia (evitar la automedicación).
- 15 ~~16~~ • Relacionarse afectivamente con personas que brinden respeto.
- 16 ~~17~~ • Integrarse a grupos que aporten al crecimiento personal.
- 17 ~~18~~ • Permanecer activo en el espacio laboral.
- 18 ~~19~~ • Acciones para evitar los efectos de la contaminación ambiental.
- 19 ~~20~~ • Practicar sexo seguro y sexo protegido.
- 20 ~~21~~ • No fumar.
- 21 ~~22~~ • Moderar o eliminar el consumo de bebidas alcohólicas.
- 22 ~~23~~ • No consumir drogas.

Ordena los factores protectores de acuerdo con la prioridad que consideras que se les debería dar.



Máxima prioridad:

13 - 14 - 15 - 16 - 17 - 18 - 19 - 20

1

5

6

7

17

19

20

Mediana prioridad:

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 11 - 12 - 13 - 14 - 15 - 16 - 17 - 18 - 19 - 20 - 21 - 22 - 23 - 24 - 25 - 26 - 27 - 28 - 29 - 30

2

3

4

6

4

13

18

21

Baja prioridad:

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 11 - 12 - 13 - 14 - 15 - 16 - 17 - 18 - 19 - 20 - 21 - 22 - 23 - 24 - 25 - 26 - 27 - 28 - 29 - 30

10

15

16

27

Actividad 5 y 6.- ¿Cómo me cuido? Y ¿Qué me motiva a cuidar mi salud?



Nombre: Luis Angel Hernandez Mtz.

Grado y grupo: 3^oE

Actividad 5. ¿Cómo me cuido para cuidar mi salud física?

me duermo temprano para no andar dormido en el día como bien como carne y casi no como frutas

Actividad 6.- ¿Que me motiva a cuidar mi salud?

me motiva al no tener enfermedades y no tener sobre peso.

Intrínseco: me motiva en estar físicamente bien

Extrínseco: me motiva mi mamá porque ella me lleva a correr y me motiva a estar mas sano



Nombre: Angel Mauricio Alanis Santoyo

Grado y grupo: 3ºE

Actividad 5. ¿Cómo me cuido para cuidar mi salud física?

- * Comiendo de manera adecuada.
- * Durmiendo bien, de 6-8 horas.
- * Practicando futbol.
- * Haciendo ejercicio en un gimnasio.

Actividad 6.- ¿Que me motiva a cuidar mi salud?

Intrínseco: Sentirme bien conmigo mismo para rendir en el deporte que practico.

Extrínseco: Thibaut Courtois, portero del Real Madrid, me gustaría ser como él por los premios que ha ganado gracias a su constancia y disciplina.



Nombre: Angel Jodee Torres Gtz.
Grado y grupo: 3ºE

Actividad 5. ¿Cómo me cuido?

Haciendo actividad física, teniendo una alimentación saludable, siguiendo los protocolos de salud de est.

Actividad 6.- ¿Que me motiva a cuidar mi salud?

Intrínseco: para sentirme bien, estar bien en todas las sentidos

Extrínseco: mi familia, por que ponen empeño para mi futuro.



Nombre: Adid Omar Pérez Ortiz
Grado y grupo: 3ºE

Actividad 5. ¿Cómo me cuido? : Tengo una buena vida social, hago deporte y me siento bien conmigo mismo

Actividad 6.- ¿Que me motiva a cuidar mi salud? A que me veré bien Y me sentire bien

Intrínseco: porque me sentire bien Y estare mas motivado

Extrínseco: por que me veré bien, mis papás por que se preocupan por mi



Nombre: América Yáñez Vazquez
Grado y grupo: 3ºF

Actividad 5. ¿Cómo me cuido?

A la manera en que me cuido es realizando ejercicio estidiariamente minimo 30 minutos, llevar una alimentación adecuada y sana, dormir 8 horas, tener higiene personal, etc.

Actividad 6.- ¿Que me motiva a cuidar mi salud?

Intrínseco:

Tener una vida larga con menos riesgos de salud

Extrínseco:

Patrick Mahomes lo eval es un deportista que lleva una vida bastante saludable y sana



Nombre: Frida Nicole Milán Solís
Grado y grupo: 3E

Actividad 5. ¿Cómo me cuido?

Como saludable, me baño todos los días tengo una buena higiene

Actividad 6.- ¿Que me motiva a cuidar mi salud?

Intrínseco:

Yo misma por lograr todos mis metas

Extrínseco:

mis cantantes favoritas Blackpink y Jay Park por que tienen buena apariencia y por sus condiciones que dan autoestima



Nombre: Francisco Yair Salazar Ortiz
Grado y grupo: 7º E

Actividad 5. ¿Cómo me cuido?

Protegiendo mi: higiene
Manteniendome activo (muscular y resistencia)
Comiendo mejor de lo que comía (nada o muy poco de grasas saturadas)
Comunicandome con gente que me ayude

Actividad 6.- ¿Que me motiva a cuidar mi salud?

Intrínseco: Extender mi vida, cuidarme de enfermedades peligrosas para mi y tambien por que quiero superar mis limites ver que tanto puedo soportar.

Extrínseco:

Mi hermano:
El me metio la idea de superarme y los problemas que puedo tener con mi condición.



Nombre: Joshua Alejandro Quistian Mata
Grado y grupo: 8º E

Actividad 5. ¿Cómo me cuido?

Bañarme todos los días, respetar mi rutina de egeracicio y comiendo todos los días 3 veces al día.

Actividad 6.- ¿Que me motiva a cuidar mi salud?

Intrínseco:

Mis ganas de ser una mejor persona y de triunfar.

Extrínseco:

Mi hermana adonai por que como tiene 3 años y solo le deron 2 años de vida y esta lochando por vivir.



Nombre: Daniel Isaac Rivera Cortes
Grado y grupo: 3-E

Actividad 5. ¿Cómo me cuido? me baño diario, me aseo, como bien, duero mis horas, como a la hora que debe ser

Actividad 6.- ¿Que me motiva a cuidar mi salud?

Intrínseco: sentirme siempre bien, no tener problemas en nada

Extrínseco: Me motiva ver a jugadores de futbol en forma y sin dificultades



Nombre: Vanessa Abigail Rodríguez Ríos
Grado y grupo: 3.º E

Actividad 5. ¿Cómo me cuido?

Comiendo las tres comidas
Asiendo ejercicio (sentadillas)
Dormiendo 8 horas
Cuidando mi higiene personal

Actividad 6.- ¿Que me motiva a cuidar mi salud?

Intrínseco:

Me motiva por que en futuro
quiero estar sana y tener
un buen rendimiento

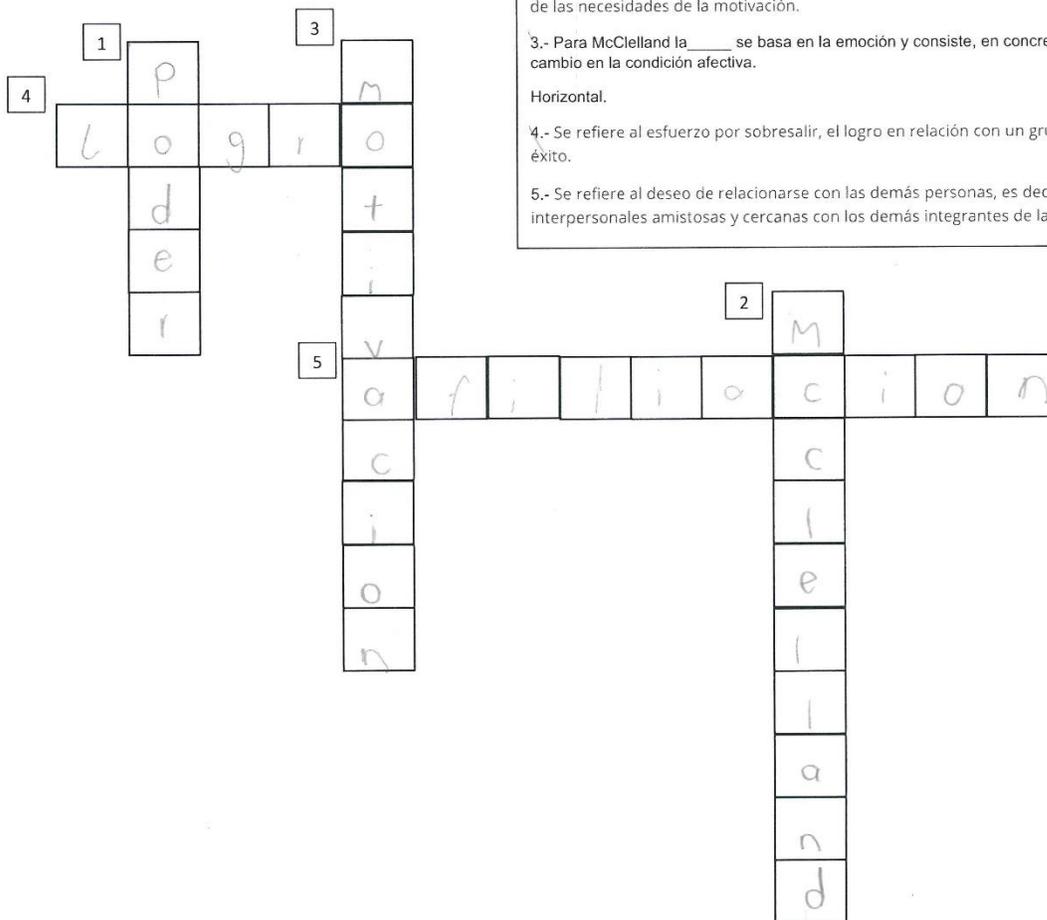
Extrínseco:

Me motiva una persona que
hace ejercicio y cuida de su
cuerpo sanamente

Actividad 7.- Crucigrama.

Nombre: Cristian Isaac García Zomarrón

Grado y grupo: 3^{ra} E



Vertical.

1.- Se refiere a la necesidad de conseguir que las demás personas se comporten en una manera que no lo harían, es decir se refiere al deseo de tener impacto, de influir y controlar a los demás.

2.- Psicólogo estadounidense especialista en motivación humana y emprendimiento, fundador de la teoría de las necesidades de la motivación.

3.- Para McClelland la _____ se basa en la emoción y consiste, en concretamente, en una expectativa de cambio en la condición afectiva.

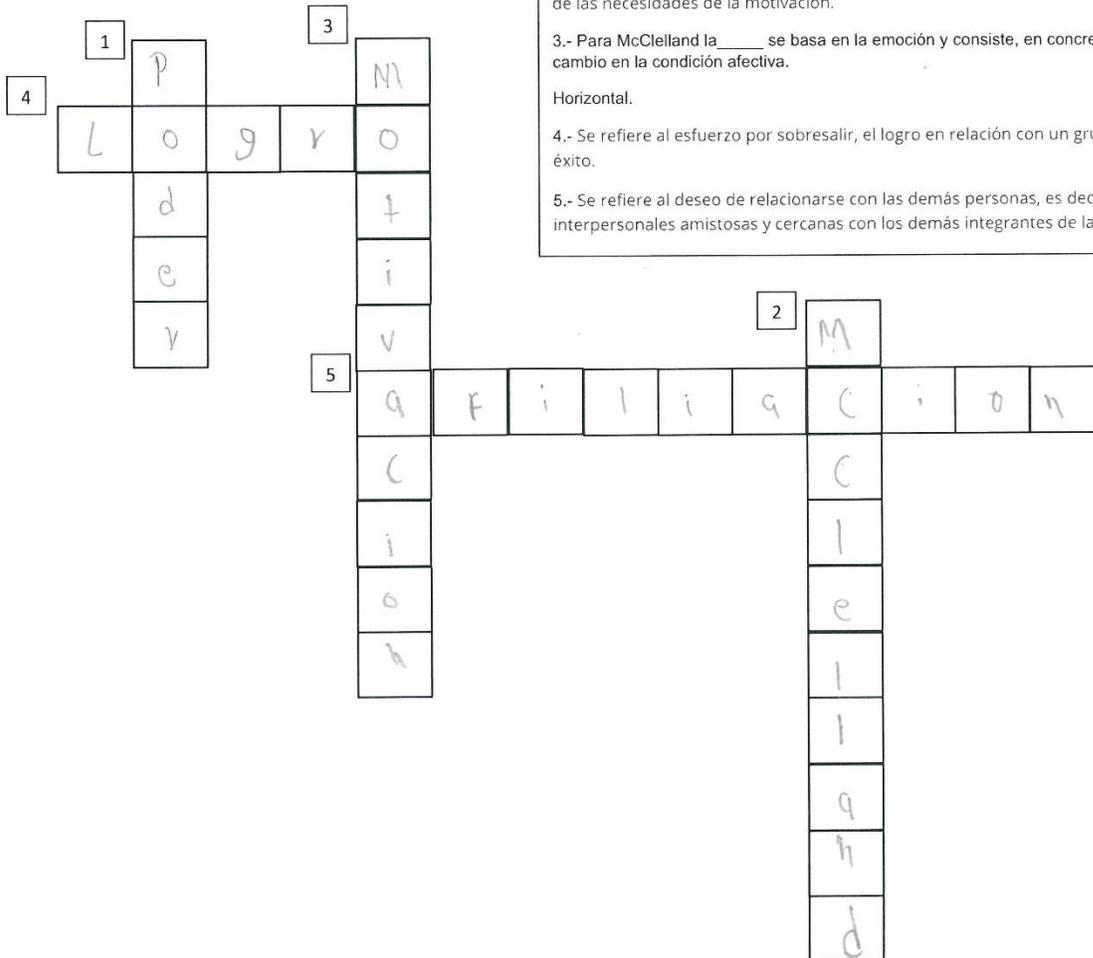
Horizontal.

4.- Se refiere al esfuerzo por sobresalir, el logro en relación con un grupo de estándares, la lucha por el éxito.

5.- Se refiere al deseo de relacionarse con las demás personas, es decir de entablar relaciones interpersonales amistosas y cercanas con los demás integrantes de la organización.

Nombre: Adroez Axel Ayala Estrada

Grado y grupo: 3-E



Vertical.

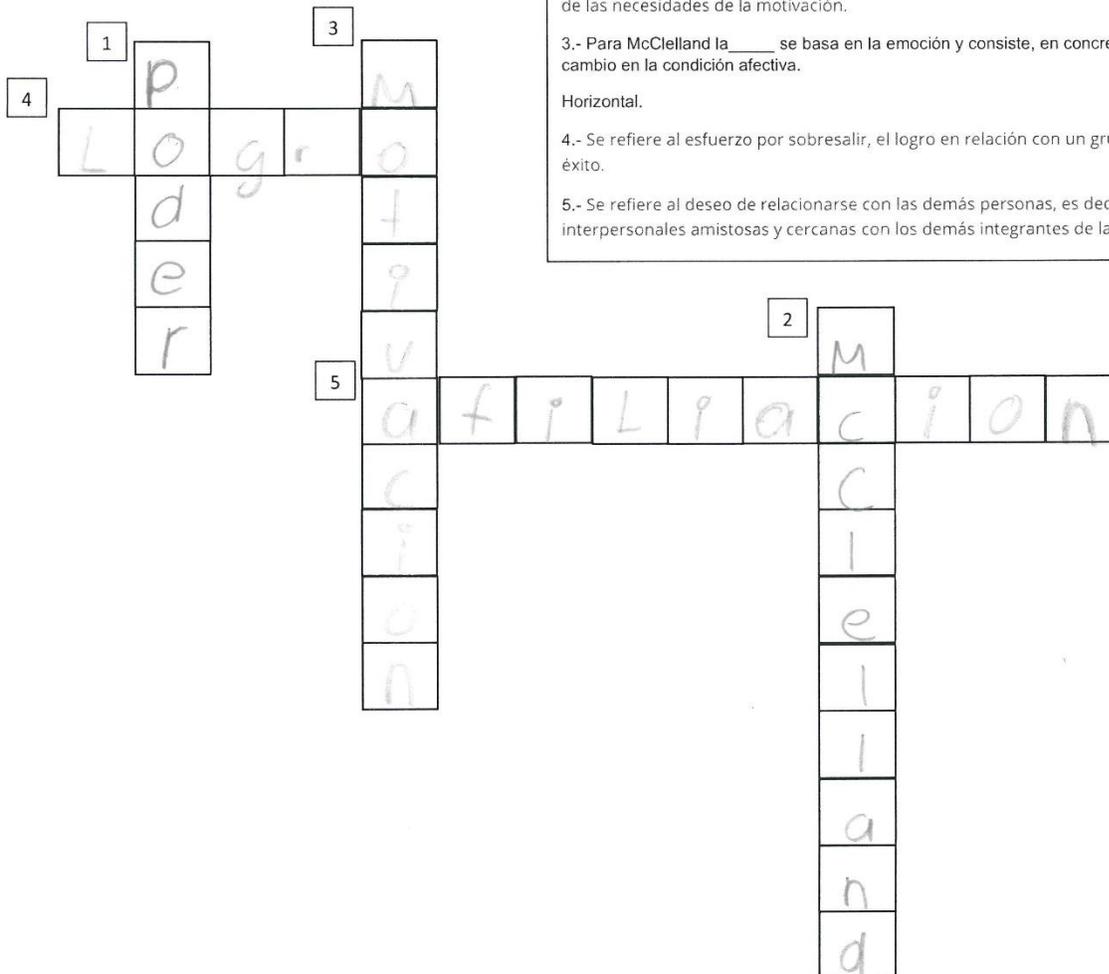
- 1.- Se refiere a la necesidad de conseguir que las demás personas se comporten en una manera que no lo harían, es decir se refiere al deseo de tener impacto, de influir y controlar a los demás.
- 2.- Psicólogo estadounidense especialista en motivación humana y emprendimiento, fundador de la teoría de las necesidades de la motivación.
- 3.- Para McClelland la _____ se basa en la emoción y consiste, en concretamente, en una expectativa de cambio en la condición afectiva.

Horizontal.

- 4.- Se refiere al esfuerzo por sobresalir, el logro en relación con un grupo de estándares, la lucha por el éxito.
- 5.- Se refiere al deseo de relacionarse con las demás personas, es decir de entablar relaciones interpersonales amistosas y cercanas con los demás integrantes de la organización.

Nombre: Luis Angel herandez mza

Grado y grupo: 3E



Vertical.

1.- Se refiere a la necesidad de conseguir que las demás personas se comporten en una manera que no lo harían, es decir se refiere al deseo de tener impacto, de influir y controlar a los demás.

2.- Psicólogo estadounidense especialista en motivación humana y emprendimiento, fundador de la teoría de las necesidades de la motivación.

3.- Para McClelland la _____ se basa en la emoción y consiste, en concretamente, en una expectativa de cambio en la condición afectiva.

Horizontal.

4.- Se refiere al esfuerzo por sobresalir, el logro en relación con un grupo de estándares, la lucha por el éxito.

5.- Se refiere al deseo de relacionarse con las demás personas, es decir de entablar relaciones interpersonales amistosas y cercanas con los demás integrantes de la organización.

Nombre: Barbara Adlin Balleza

Grado y grupo: 3º F

Vertical.

1.- Se refiere a la necesidad de conseguir que las demás personas se comporten en una manera que no lo harían, es decir se refiere al deseo de tener impacto, de influir y controlar a los demás.

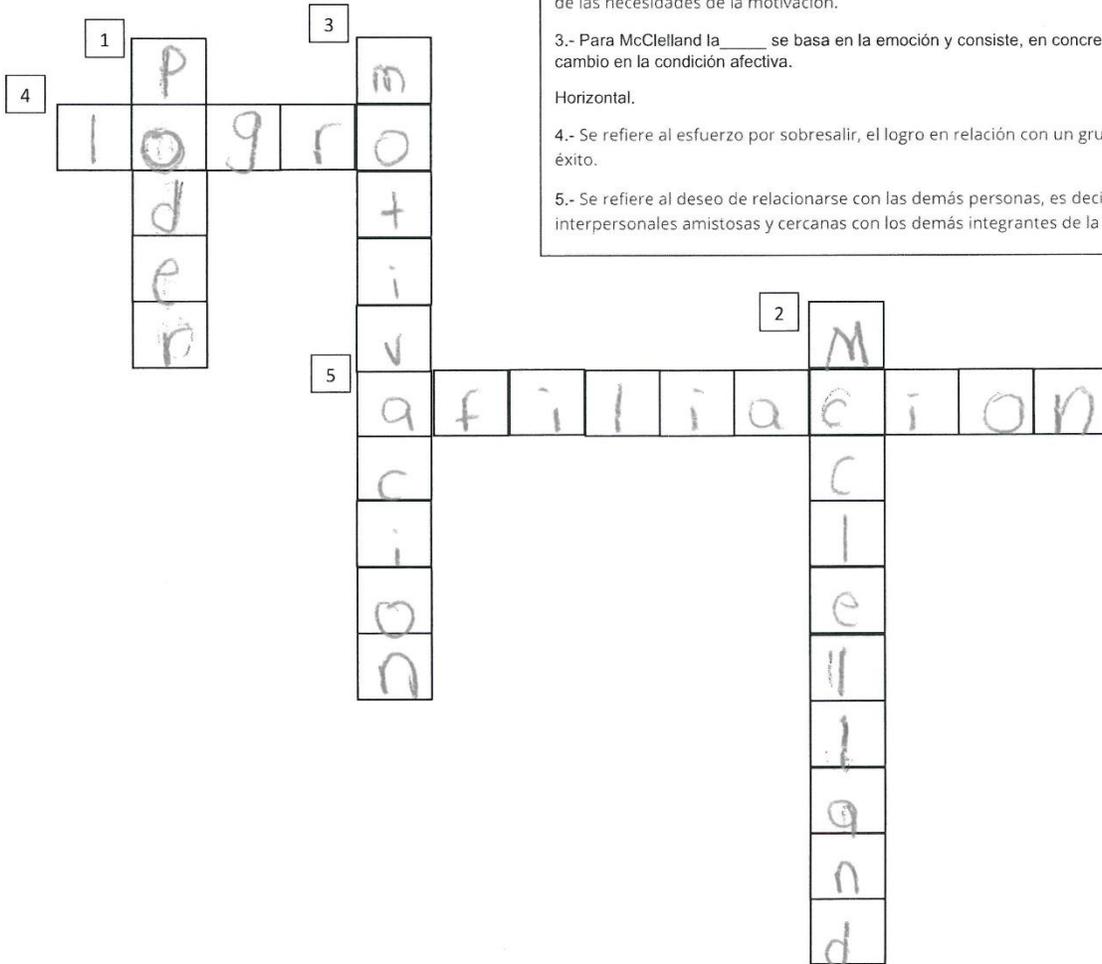
2.- Psicólogo estadounidense especialista en motivación humana y emprendimiento, fundador de la teoría de las necesidades de la motivación.

3.- Para McClelland la _____ se basa en la emoción y consiste, en concretamente, en una expectativa de cambio en la condición afectiva.

Horizontal.

4.- Se refiere al esfuerzo por sobresalir, el logro en relación con un grupo de estándares, la lucha por el éxito.

5.- Se refiere al deseo de relacionarse con las demás personas, es decir de entablar relaciones interpersonales amistosas y cercanas con los demás integrantes de la organización.



Nombre: Angel Mauricio Alanis S.

Grado y grupo: 3ºE

Vertical.

1.- Se refiere a la necesidad de conseguir que las demás personas se comporten en una manera que no lo harían, es decir se refiere al deseo de tener impacto, de influir y controlar a los demás.

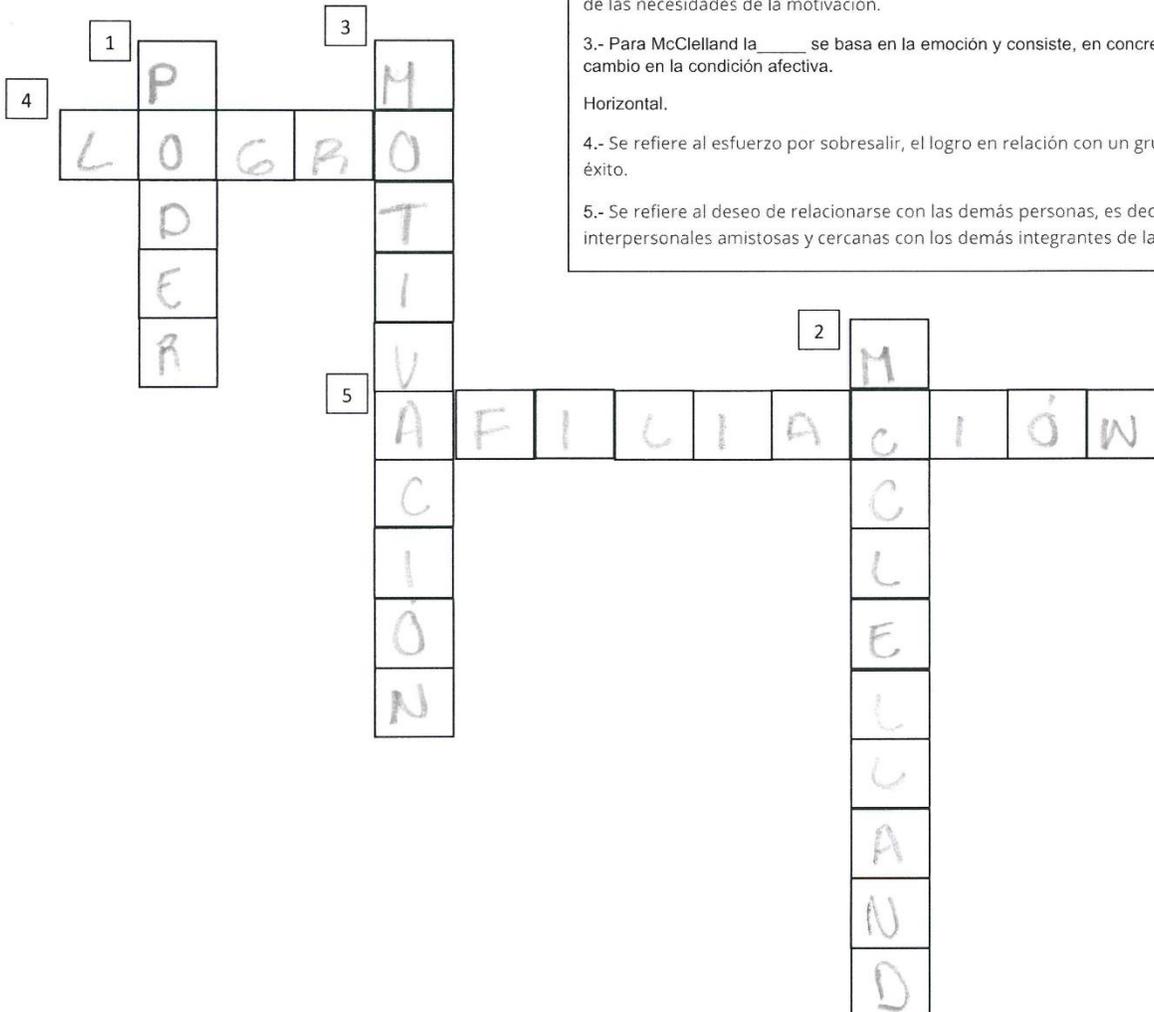
2.- Psicólogo estadounidense especialista en motivación humana y emprendimiento, fundador de la teoría de las necesidades de la motivación.

3.- Para McClelland la _____ se basa en la emoción y consiste, en concretamente, en una expectativa de cambio en la condición afectiva.

Horizontal.

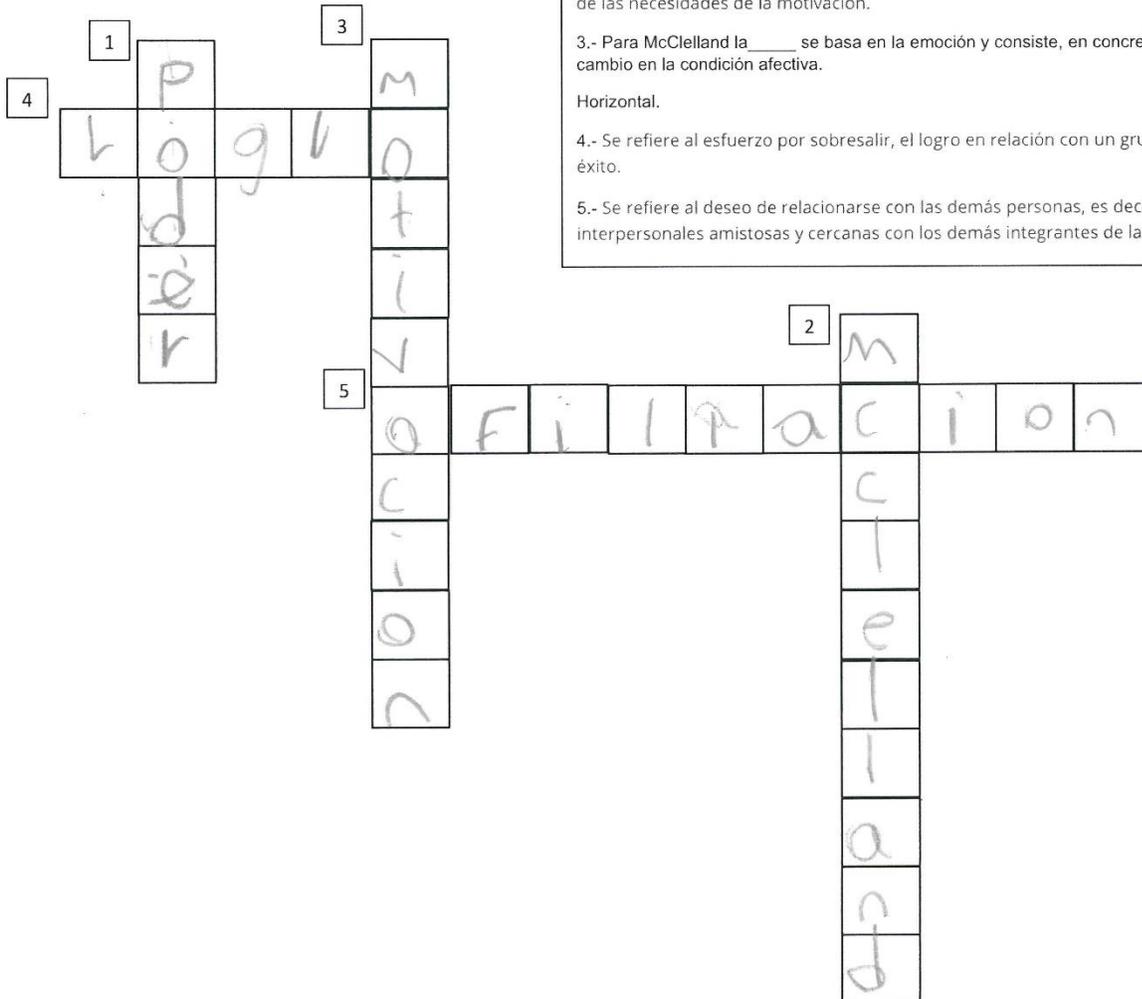
4.- Se refiere al esfuerzo por sobresalir, el logro en relación con un grupo de estándares, la lucha por el éxito.

5.- Se refiere al deseo de relacionarse con las demás personas, es decir de entablar relaciones interpersonales amistosas y cercanas con los demás integrantes de la organización.



Nombre: Karla Aide - mtz

Grado y grupo: 3-E



Vertical.

1.- Se refiere a la necesidad de conseguir que las demás personas se comporten en una manera que no lo harían, es decir se refiere al deseo de tener impacto, de influir y controlar a los demás.

2.- Psicólogo estadounidense especialista en motivación humana y emprendimiento, fundador de la teoría de las necesidades de la motivación.

3.- Para McClelland la _____ se basa en la emoción y consiste, en concretamente, en una expectativa de cambio en la condición afectiva.

Horizontal.

4.- Se refiere al esfuerzo por sobresalir, el logro en relación con un grupo de estándares, la lucha por el éxito.

5.- Se refiere al deseo de relacionarse con las demás personas, es decir de entablar relaciones interpersonales amistosas y cercanas con los demás integrantes de la organización.

Actividad 8.- Pirámide de Maslow.

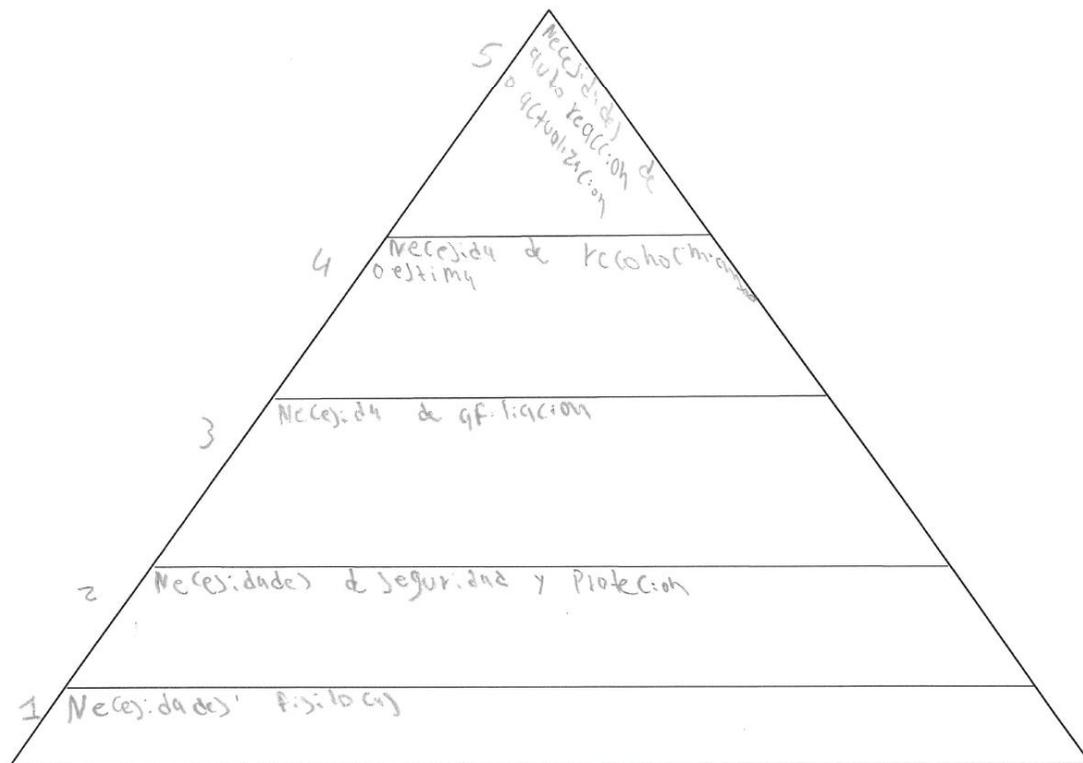


Nombre: Adroza Axel Ayala Estrella Grado y grupo: 3º E

Pirámide de Maslow

Acomodar en la pirámide por orden de prioridad los siguientes aspectos que representan las necesidades de la motivación según Maslow.

1. Necesidad de respirar, beber agua, de dormir, de comer, de refugio.
2. Seguridad física, de empleo, de ingresos y recursos seguros, de familia, de salud.
3. De amor, afecto y estima, ser parte de una familia, de una comunidad o ser miembro de algún grupo social.
4. Ser autónomo, ser reconocido, sentirte seguro de ti mismo.
5. Una persona que este inspirada para la música debe hacer música, un artista debe pintar y un poeta debe de escribir poesía.





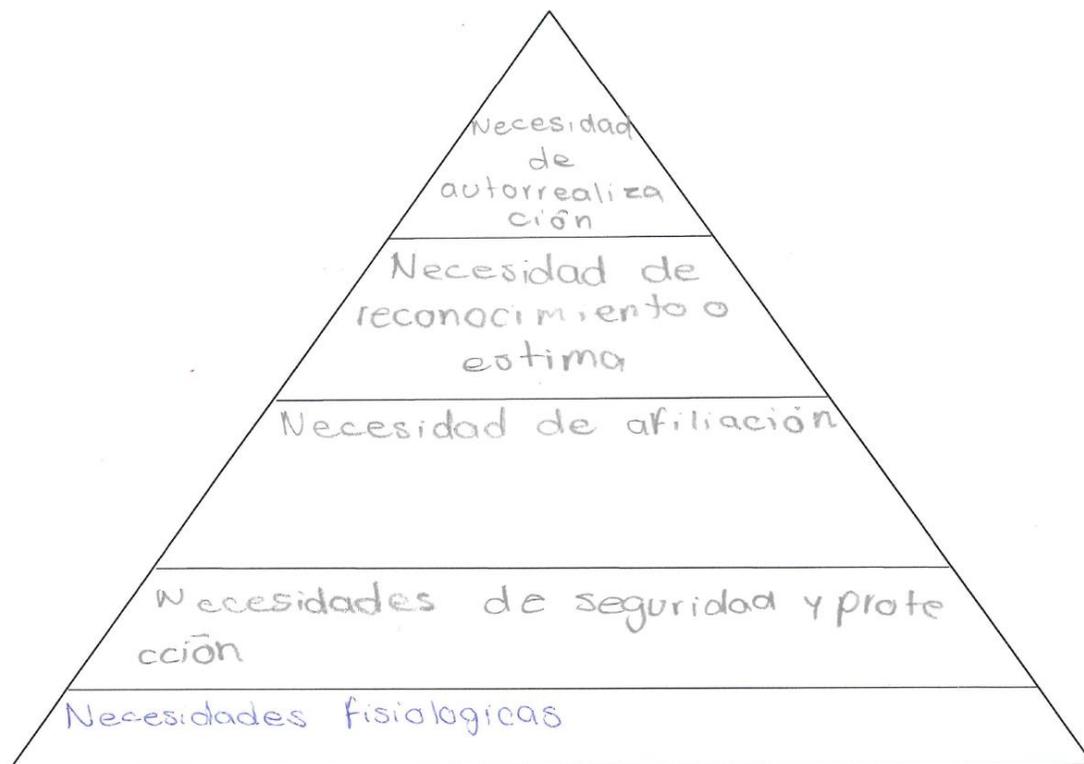
Nombre: Manuel de Jesús Mtz García Grado y grupo: 3ºE

Pirámide de Maslow

Acomodar en la pirámide por orden de prioridad los siguientes aspectos que representan las necesidades de la motivación según Maslow.

Necesidades fisiológicas

- 1. Necesidad de respirar, beber agua, de dormir, de comer, de refugio.
- 2. Seguridad física, de empleo, de ingresos y recursos seguros, de familia, de salud.
- 3. De amor, afecto y estima, ser parte de una familia, de una comunidad o ser miembro de algún grupo social.
- 4. Ser autónomo, ser reconocido, sentirte seguro de ti mismo.
- 5. Una persona que este inspirada para la música debe hacer música, un artista debe pintar y un poeta debe de escribir poesía.



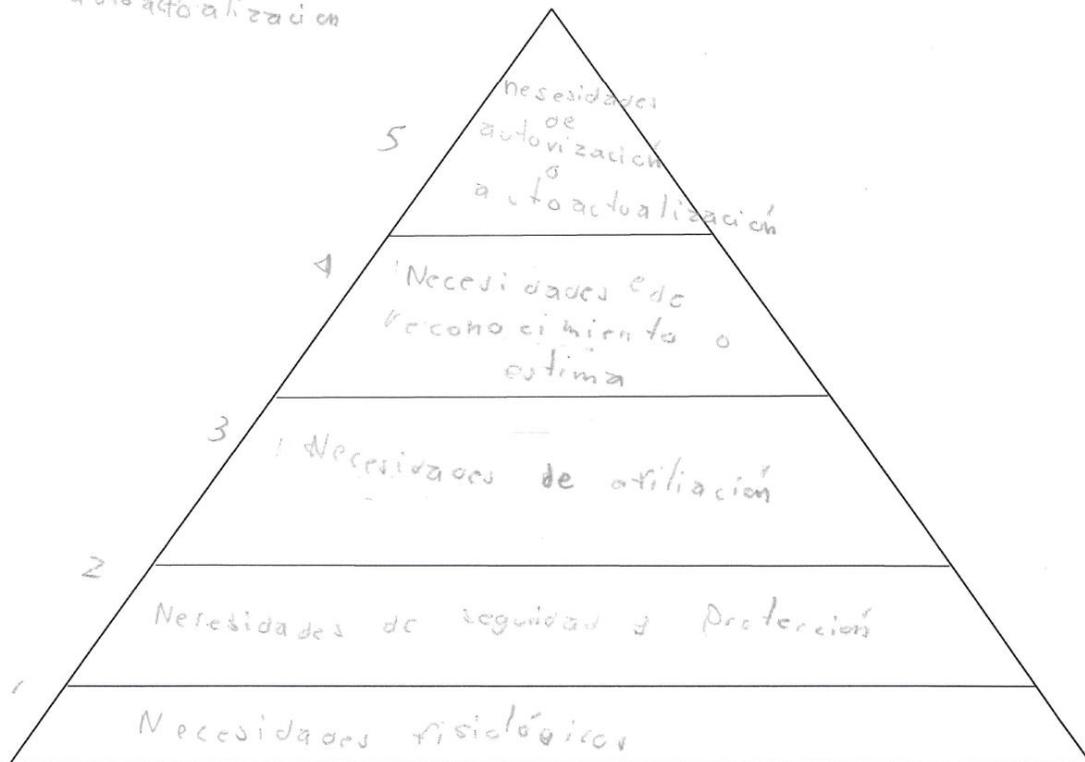


Nombre: Valentina Pérez González Grado y grupo: 3^aE

Pirámide de Maslow

Acomodar en la pirámide por orden de prioridad los siguientes aspectos que representan las necesidades de la motivación según Maslow.

- Necesidad de respirar, beber agua, de dormir, de comer, de refugio.
 - Seguridad física, de empleo, de ingresos y recursos seguros, de familia, de salud.
 - De amor, afecto y estima, ser parte de una familia, de una comunidad o ser miembro de algún grupo social.
 - Ser autónomo, ser reconocido, sentirte seguro de ti mismo.
 - Una persona que este inspirada para la música debe hacer música, un artista debe pintar y un poeta debe de escribir poesía.
- Handwritten labels on the left side of the list:
fisiológicas
seguridad y protección
afiliación
reconocimiento y estima
auto realización
o auto actualización





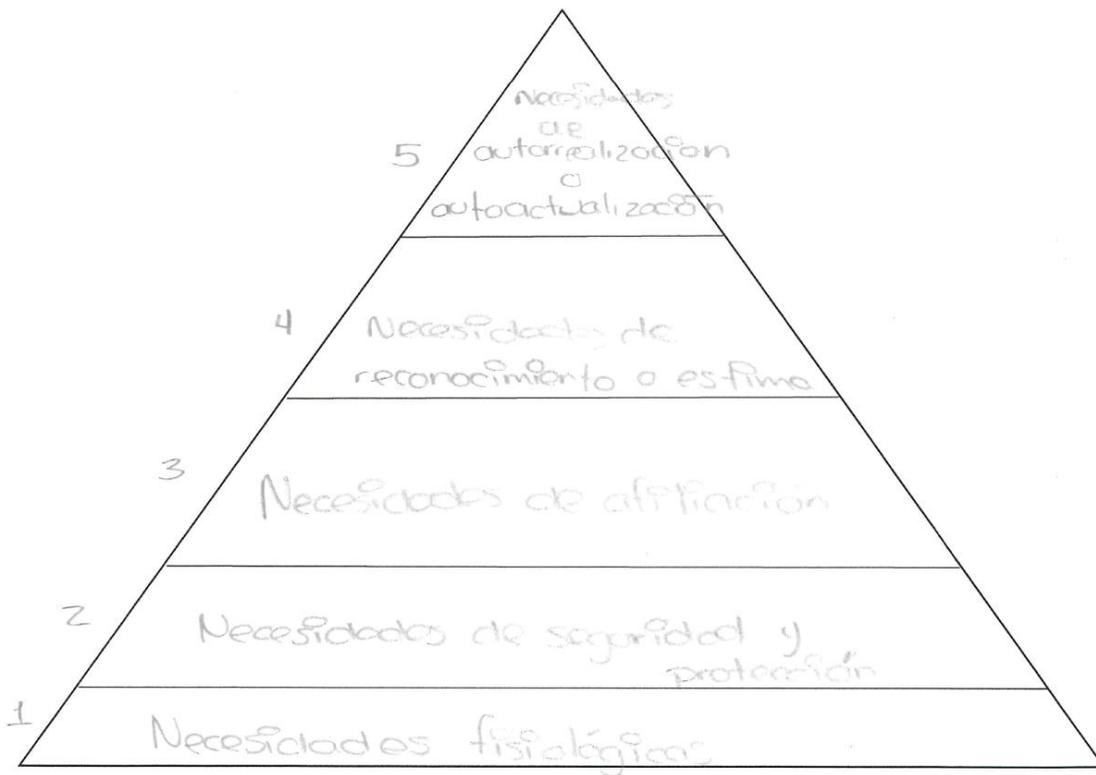
Nombre: Frida Nicole Melán S Grado y grupo: 3^oE

Pirámide de Maslow

Acomodar en la pirámide por orden de prioridad los siguientes aspectos que representan las necesidades de la motivación según Maslow.

biológicas
seguridad, y
protección
afiliación
reconocimiento
estima
autorrealización
autoactualización

- Necesidad de respirar, beber agua, de dormir, de comer, de refugio.
- Seguridad física, de empleo, de ingresos y recursos seguros, de familia, de salud.
- De amor, afecto y estima, ser parte de una familia, de una comunidad o ser miembro de algún grupo social.
- Ser autónomo, ser reconocido, sentirte seguro de ti mismo.
- Una persona que este inspirada para la música debe hacer música, un artista debe pintar y un poeta debe de escribir poesía.





Nombre: América Yañez Vázquez Grado y grupo: 3º E

Pirámide de Maslow

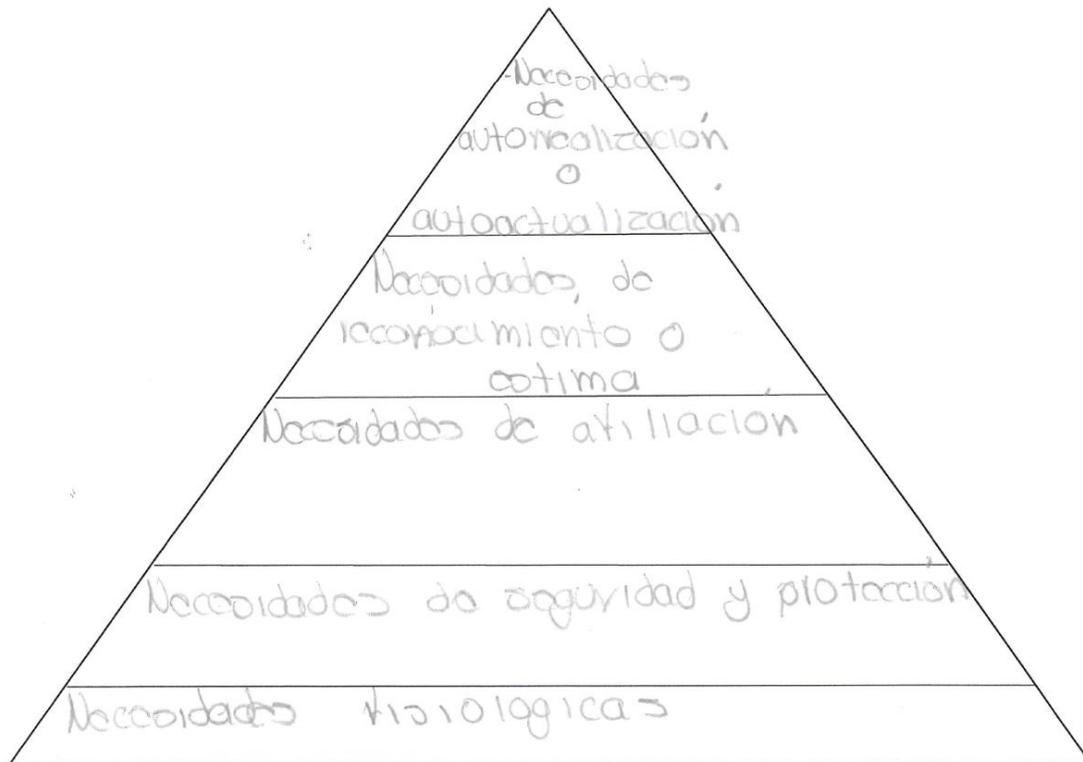
Acomodar en la pirámide por orden de prioridad los siguientes aspectos que representan las necesidades de la motivación según Maslow.

- Necesidad de respirar, beber agua, de dormir, de comer, de refugio.
- Seguridad física, de empleo, de ingresos y recursos seguros, de familia, de salud.
- De amor, afecto y estima, ser parte de una familia, de una comunidad o ser miembro de algún grupo social.
- Ser autónomo, ser reconocido, sentirte seguro de ti mismo.
- Una persona que este inspirada para la música debe hacer música, un artista debe pintar y un poeta debe de escribir poesía.

psicológicas
seguridad y
protección
afiliación

reconocimiento
o estima

autorrealización
o autoactualización



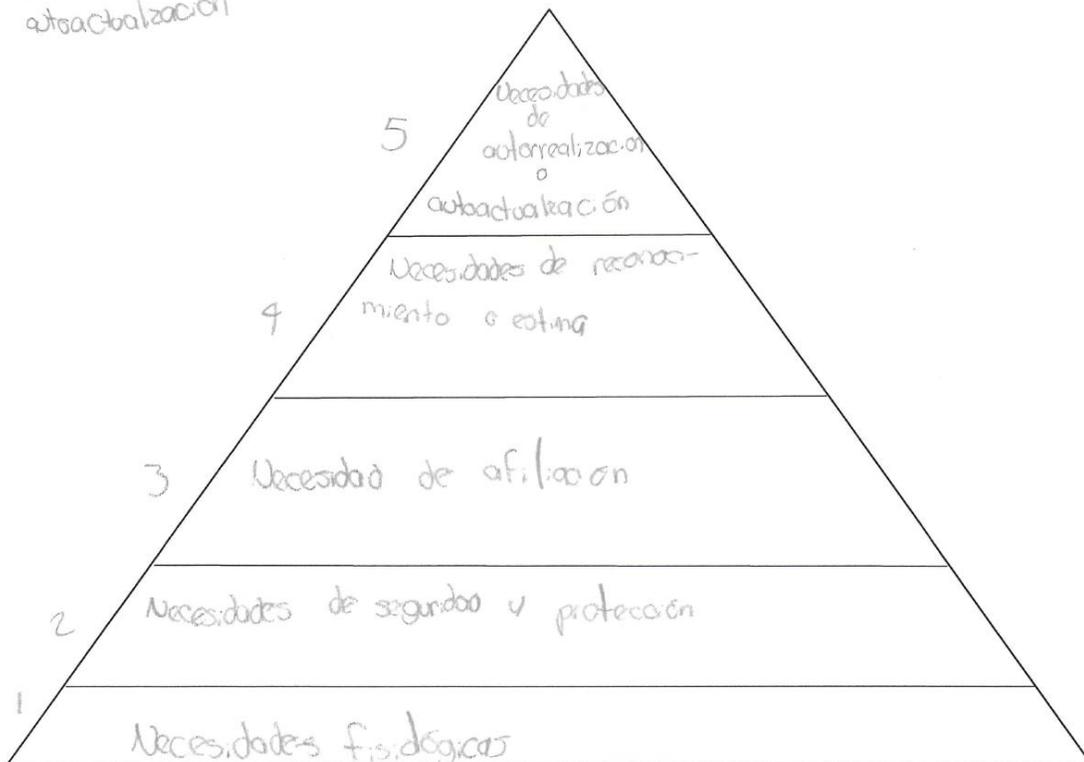


Nombre: Ares Oniel Rinz Grado y grupo: 3ºE

Pirámide de Maslow

Acomodar en la pirámide por orden de prioridad los siguientes aspectos que representan las necesidades de la motivación según Maslow.

- 5** Necesidad de respirar, beber agua, de dormir, de comer, de refugio.
- 4** Seguridad física, de empleo, de ingresos y recursos seguros, de familia, de salud.
- 3** De amor, afecto y estima, ser parte de una familia, de una comunidad o ser miembro de algún grupo social.
- 2** Ser autónomo, ser reconocido, sentirte seguro de ti mismo.
- 1** Una persona que este inspirada para la música debe hacer música, un artista debe pintar y un poeta debe de escribir poesía.



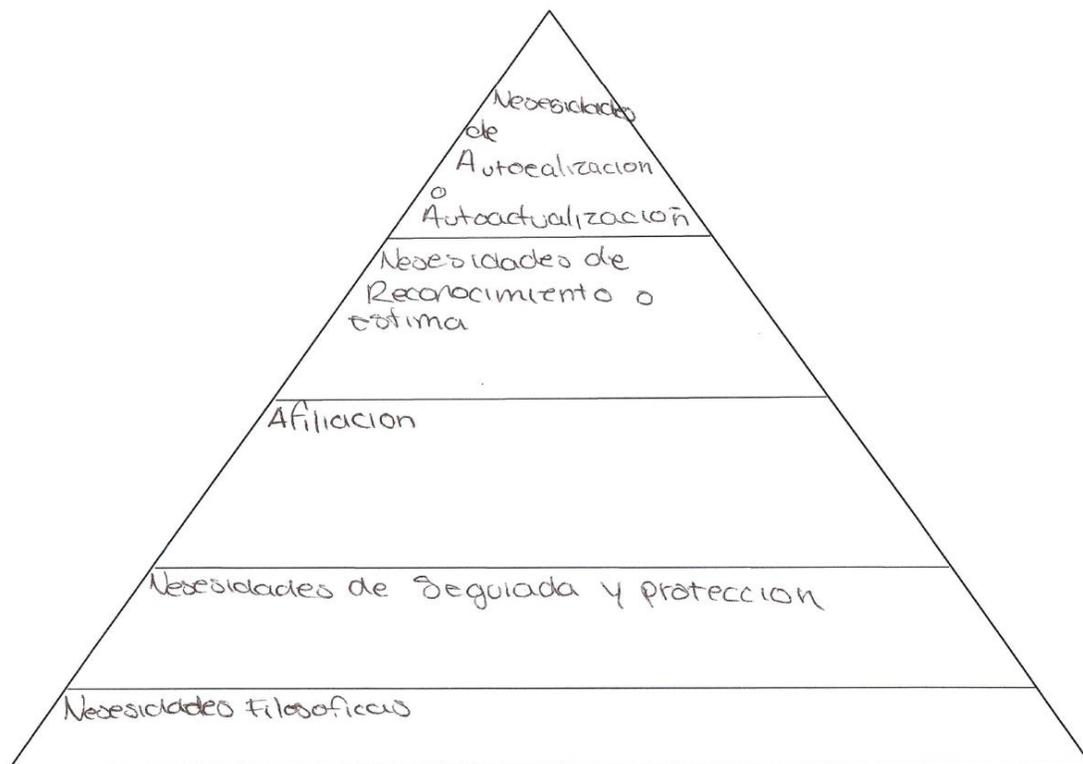


Nombre: VANESA ARIBAIL RODRIGUEZ R. Grado y grupo: 3º E

Pirámide de Maslow

Acomodar en la pirámide por orden de prioridad los siguientes aspectos que representan las necesidades de la motivación según Maslow.

- 1 • Necesidad de respirar, beber agua, de dormir, de comer, de refugio.
- 2 • Seguridad física, de empleo, de ingresos y recursos seguros, de familia, de salud.
- 3 • De amor, afecto y estima, ser parte de una familia, de una comunidad o ser miembro de algún grupo social.
- 4 • Ser autónomo, ser reconocido, sentirte seguro de ti mismo.
- 5 • Una persona que este inspirada para la música debe hacer música, un artista debe pintar y un poeta debe de escribir poesía.





Nombre: Josecyn Muñoz Grado y grupo: 3E

Pirámide de Maslow

Acomodar en la pirámide por orden de prioridad los siguientes aspectos que representan las necesidades de la motivación según Maslow.

- 1 • Necesidad de respirar, beber agua, de dormir, de comer, de refugio.
- 2 • Seguridad física, de empleo, de ingresos y recursos seguros, de familia, de salud.
- 3 • De amor, afecto y estima, ser parte de una familia, de una comunidad o ser miembro de algún grupo social.
- 4 • Ser autónomo, ser reconocido, sentirte seguro de ti mismo.
- 5 • Una persona que este inspirada para la música debe hacer música, un artista debe pintar y un poeta debe de escribir poesía.



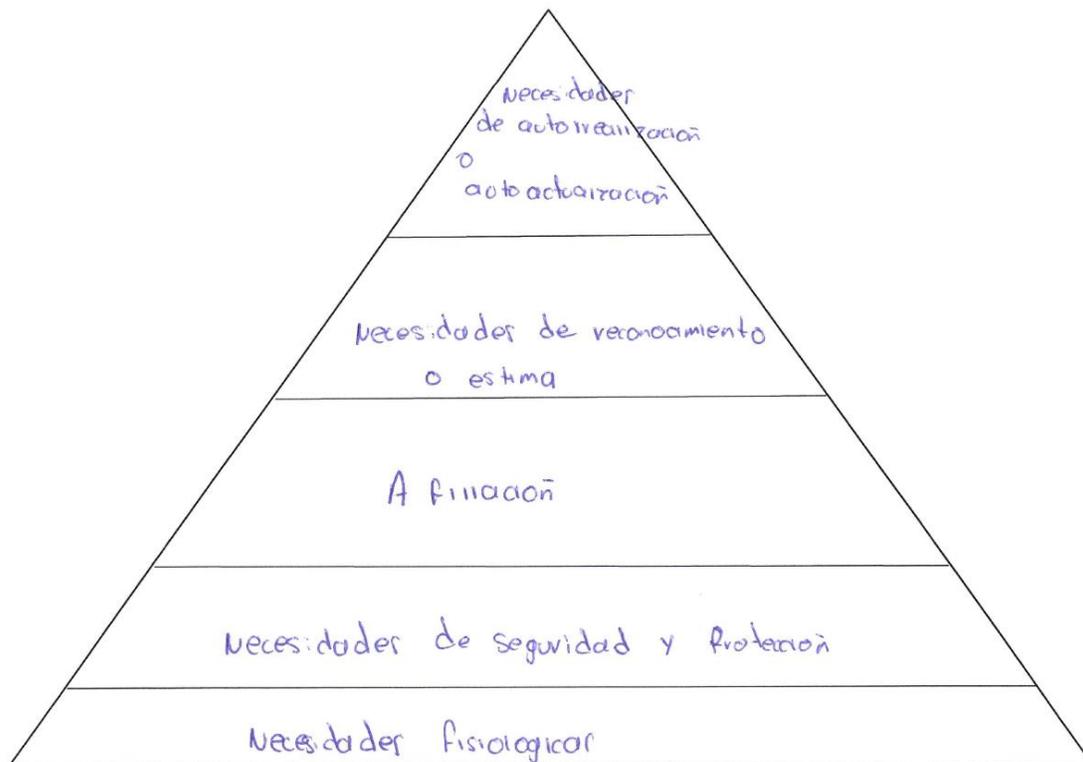


Nombre: Eduardo Quroz Santiago 3-E Grado y grupo: 3-E

Pirámide de Maslow

Acomodar en la pirámide por orden de prioridad los siguientes aspectos que representan las necesidades de la motivación según Maslow.

- 1 • Necesidad de respirar, beber agua, de dormir, de comer, de refugio.
- 2 • Seguridad física, de empleo, de ingresos y recursos seguros, de familia, de salud.
- 3 • De amor, afecto y estima, ser parte de una familia, de una comunidad o ser miembro de algún grupo social.
- 4 • Ser autónomo, ser reconocido, sentirte seguro de ti mismo.
- 5 • Una persona que este inspirada para la música debe hacer música, un artista debe pintar y un poeta debe de escribir poesía.



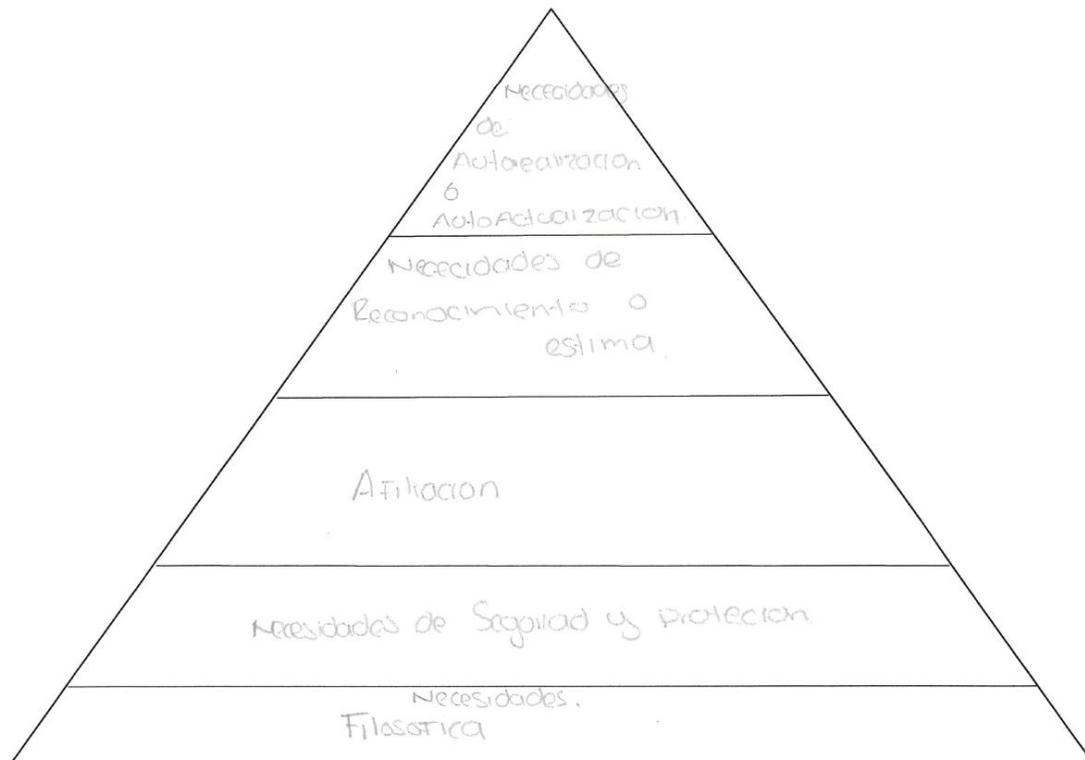


Nombre: Liznet Rodríguez Vázquez Grado y grupo: 3º E

Pirámide de Maslow

Acomodar en la pirámide por orden de prioridad los siguientes aspectos que representan las necesidades de la motivación según Maslow.

- 7 • Necesidad de respirar, beber agua, de dormir, de comer, de refugio.
- 2 • Seguridad física, de empleo, de ingresos y recursos seguros, de familia, de salud.
- 3 • De amor, afecto y estima, ser parte de una familia, de una comunidad o ser miembro de algún grupo social.
- 1 • Ser autónomo, ser reconocido, sentirte seguro de ti mismo.
- 5 • Una persona que este inspirada para la música debe hacer música, un artista debe pintar y un poeta debe de escribir poesía.



Actividad 9.- Cuadro conceptual de la teoría del logro.



Nombre: Juan Sebastián Almendáriz Pedraza

Grado y grupo: 3ºE

Cuadro conceptual de la teoría básica de la motivación de logro por Akitson y Feather, 1966. Los alumnos anotaran en cada recuadro su concepto propio de cada determinante que nos mencionan en esta teoría y una experiencia propia vivida de cada una.

El Motivo del Logro	Las expectativas del éxito.	Valor de los incentivos de los resultados.
CONCEPTO PERSONAL	CONCEPTO PERSONAL	CONCEPTO PERSONAL
es tener algo que me motive a seguir adelante	es lo que yo pienso que puedo lograr	ver lo que pasaria cuando logre uno de mis objetivos
EXPERIENCIA PROPIA	EXPERIENCIA PROPIA	EXPERIENCIA PROPIA
ganar un torneo de Fútbol en la primaria y quedar en 2º lugar	yo pienso que puedo lograr entrar a la preparatoria	yo escio que si logro tener buen promedio saliendo de la secundaria y tambien de la preparatoria podria entrar a una buena universidad



ANGEL HUBRICO ALVARO S.

Nombre: _____

Grado y grupo: 3º E

Cuadro conceptual de la teoría básica de la motivación de logro por Akitson y Feather, 1966. Los alumnos anotaran en cada recuadro su concepto propio de cada determinante que nos mencionan en esta teoría y una experiencia propia vivida de cada una.

El Motivo del Logro	Las expectativas del éxito.	Valor de los incentivos de los resultados.
CONCEPTO PERSONAL	CONCEPTO PERSONAL	CONCEPTO PERSONAL
<p>Las ganas de conseguir ^{evitar} el fracaso y triunfar y esperar el éxito.</p> <p>El nivel a incentivar supone conseguir el éxito en cierto momento.</p>	<p>La perspectiva que cada quien obtiene ante una situación en la que estima triunfar bajo sus propias probabilidades.</p>	<p>El grado de motivación que alguien se proponga en cierto momento o dado de lograr triunfar en alguna situación o circunstancia.</p>
EXPERIENCIA PROPIA	EXPERIENCIA PROPIA	EXPERIENCIA PROPIA
<p>Una vez, me motivé en algún partido pensando en ganar el trofeo personal de todo el torneo.</p>	<p>Ganar en algo que a mi persona le viniera bien y me guste.</p>	<p>Motivarme creyendo en mí mismo.</p>



Nombre: Edgar Huerta Molina

Grado y grupo: 3ºE

Cuadro conceptual de la teoría básica de la motivación de logro por Akitson y Feather, 1966. Los alumnos anotaran en cada recuadro su concepto propio de cada determinante que nos mencionan en esta teoría y una experiencia propia vivida de cada una.

El Motivo del Logro	Las expectativas del éxito.	Valor de los incentivos de los resultados.
CONCEPTO PERSONAL	CONCEPTO PERSONAL	CONCEPTO PERSONAL
Esfuerzo, trabajo y disciplina	el lograr algo que tu quieras y te haga feliz al conseguirlo	Predecir algo que tu creas que yo vas a ganar en una competencia
EXPERIENCIA PROPIA	EXPERIENCIA PROPIA	EXPERIENCIA PROPIA
Me motivan los videos de jugadas de básquetbol	Me esfuerzo para tratar de mejorar o ganar en un juego	Al ver buenos resultados vuelvo a repetir todo (entrenar, jugar y comparar los resultados)



Nombre: Luis Angel Hernandez M+2

Grado y grupo: 3E

Cuadro conceptual de la teoría básica de la motivación de logro por Akitson y Feather, 1966. Los alumnos anotaran en cada recuadro su concepto propio de cada determinante que nos mencionan en esta teoría y una experiencia propia vivida de cada una.

El Motivo del Logro	Las expectativas del éxito.	Valor de los incentivos de los resultados.
CONCEPTO PERSONAL	CONCEPTO PERSONAL	CONCEPTO PERSONAL
Las ganas de conseguir de tr. Un fan y ganar	es lograr algo que te quieras y te haga feliz al conseguirlo	predecir algo que te ya crees que vas a ganar como una competencia
EXPERIENCIA PROPIA	EXPERIENCIA PROPIA	EXPERIENCIA PROPIA
no motiva ganar ya que era algo importante para mí	conseguir algo que sea de mi agrado	Creer que ya gane alguna competencia



Nombre: David Alfonso Medina Chávez

Grado y grupo: 3 E

Cuadro conceptual de la teoría básica de la motivación de logro por Akitson y Feather, 1966. Los alumnos anotaran en cada recuadro su concepto propio de cada determinante que nos mencionan en esta teoría y una experiencia propia vivida de cada una.

El Motivo del Logro	Las expectativas del éxito.	Valor de los incentivos de los resultados.
CONCEPTO PERSONAL	CONCEPTO PERSONAL	CONCEPTO PERSONAL
Cumplir nuestras metas estimadas	Yo confío en mí de poder lograr mis metas	Estor sandome y con disciplina
EXPERIENCIA PROPIA	EXPERIENCIA PROPIA	EXPERIENCIA PROPIA
Entrar a la OMM	to misma	igual



Nombre: Eduardo Quiroz Santiago

Grado y grupo: 3-E

Cuadro conceptual de la teoría básica de la motivación de logro por Akitson y Feather, 1966. Los alumnos anotaran en cada recuadro su concepto propio de cada determinante que nos mencionan en esta teoría y una experiencia propia vivida de cada una.

El Motivo del Logro	Las expectativas del éxito.	Valor de los incentivos de los resultados.
CONCEPTO PERSONAL	CONCEPTO PERSONAL	CONCEPTO PERSONAL
Una meta Cumplida	Tener un objetivo de lo que queremos lograr	Lograr lo que queremos
EXPERIENCIA PROPIA	EXPERIENCIA PROPIA	EXPERIENCIA PROPIA
Entrenar y ganar el torneo del tiempo	Sacar buenas calificaciones	Con la buena calificación que me saque mis papas me regalaron una pizza



Nombre: Josep Torres

Grado y grupo: 3F

Cuadro conceptual de la teoría básica de la motivación de logro por Akitson y Feather, 1966. Los alumnos anotaran en cada recuadro su concepto propio de cada determinante que nos mencionan en esta teoría y una experiencia propia vivida de cada una.

El Motivo del Logro	Las expectativas del éxito.	Valor de los incentivos de los resultados.
CONCEPTO PERSONAL	CONCEPTO PERSONAL	CONCEPTO PERSONAL
Una meta cumplida	Tener un objetivo de lo que queremos lograr	Lograr lo que queremos
EXPERIENCIA PROPIA	EXPERIENCIA PROPIA	EXPERIENCIA PROPIA
Logra ser una buena dibujante	Por ejemplo ser una buena dibujante y tocar un instrumento	Que dibujo muy bien



Nombre: Lizbet Rodríguez Vázquez.

Grado y grupo: 3 E.

Cuadro conceptual de la teoría básica de la motivación de logro por Akitson y Feather, 1966. Los alumnos anotaran en cada recuadro su concepto propio de cada determinante que nos mencionan en esta teoría y una experiencia propia vivida de cada una.

El Motivo del Logro	Las expectativas del éxito.	Valor de los incentivos de los resultados.
CONCEPTO PERSONAL	CONCEPTO PERSONAL	CONCEPTO PERSONAL
Una meta Comida.	Tener un objetivo de lo que queremos lograr	Lograr lo que queremos.
EXPERIENCIA PROPIA	EXPERIENCIA PROPIA	EXPERIENCIA PROPIA
lograr recibir mi torta en cumpleaños	lograr sacar buenas calificaciones	Con la buena calificación que me saque mis papas me regalaron un cel.



Nombre: VANESA ABIGAIL RODRIGUEZ R.
Grado y grupo: 3ºE

Cuadro conceptual de la teoría básica de la motivación de logro por Akitson y Feather, 1966. Los alumnos anotaran en cada recuadro su concepto propio de cada determinante que nos mencionan en esta teoría y una experiencia propia vivida de cada una.

El Motivo del Logro	Las expectativas del éxito.	Valor de los incentivos de los resultados.
CONCEPTO PERSONAL	CONCEPTO PERSONAL	CONCEPTO PERSONAL
Una meta Cumplida	Tener un objetivo de lo que queremos lograr	Lograr lo que queremos
EXPERIENCIA PROPIA	EXPERIENCIA PROPIA	EXPERIENCIA PROPIA
Lograr entrar a la secundaria que queria	Lograr sacar buenas calificaciones	Con la buena calificación que me saque me regalaron maquiitaje

Primer diagnóstico. Encuesta.



Nombre: Daniel Martínez Villegas

Grado y grupo: 3^o E

1. ¿Te consideras aceptado (a) dentro de tu grupo?
a) Si
b) No
c) Me es indiferente
2. ¿Qué tan buena consideras que es tu relación con tus compañeros?
a) Buena
b) Regular
c) Mala
3. ¿Te sentirías más motivado(a) si tu relación con tus compañeros fuera más fuerte?
a) Si
b) No
4. ¿Te has propuesto alguna meta alguna vez en tu vida?
a) Si
b) No
5. ¿Qué tanto interés tienes en lograr un estilo de vida saludables?
a) Mucho
b) Poco
c) Nada
6. ¿Consideras que los retos son bueno o malos? ¿Por qué?
a) Bueno, porque:
b) Malos, porque:
7. ¿Si lograras alguna meta que te hayas propuesto cómo te sentirías?
a) Muy feliz
b) Emocionado
c) Indiferente
8. ¿Te sientes lo suficientemente motivado para lograr lo que te propones?



- a) Si
 - b) No
9. ¿Cuento poder consideras que tiene la motivación para tener un estilo de vida saludable?
- a) Mucha
 - b) Poca
 - c) Nada
10. ¿Qué te motivaría a adoptar un estilo de vida saludable para el cuidado tu salud física?
- a) Visualizar videos motivadores
 - b) Ver imágenes que me motiven
 - c) Escuchar música motivadora
 - d) Todas las anteriores



Nombre: Adrioz Axel Ayala Estrada

Grado y grupo: 3^oE

1. ¿Te consideras aceptado (a) dentro de tu grupo?
 - a) Sí
 - b) No
 - c) Me es indiferente
2. ¿Qué tan buena consideras que es tu relación con tus compañeros?
 - a) Buena
 - b) Regular
 - c) Mala
3. ¿Te sentirías más motivado(a) si tu relación con tus compañeros fuera más fuerte?
 - a) Sí
 - b) No
4. ¿Te has propuesto alguna meta alguna vez en tu vida?
 - a) Sí
 - b) No
5. ¿Qué tanto interés tienes en lograr un estilo de vida saludables?
 - a) Mucho
 - b) Poco
 - c) Nada
6. ¿Consideras que los retos son bueno o malos? ¿Por qué?
 - a) Bueno, porque:
 - b) Malos, porque:
7. ¿Si lograras alguna meta que te hayas propuesto cómo te sentirías?
 - a) Muy feliz
 - b) Emocionado
 - c) Indiferente
8. ¿Te sientes lo suficientemente motivado para lograr lo que te propones?



- a) Si
 - b) No
9. ¿Cuento poder consideras que tiene la motivación para tener un estilo de vida saludable?
- a) Mucha
 - b) Poca
 - c) Nada
10. ¿Qué te motivaría a adoptar un estilo de vida saludable para el cuidado tu salud física?
- a) Visualizar videos motivadores
 - b) Ver imágenes que me motiven
 - c) Escuchar música motivadora
 - d) Todas las anteriores



Nombre: Angel Mauricio Alanis Santoyo

Grado y grupo: 3ºE

1. ¿Te consideras aceptado (a) dentro de tu grupo?
a) Si
b) No
c) Me es indiferente
2. ¿Qué tan buena consideras que es tu relación con tus compañeros?
a) Buena
b) Regular
c) Mala
3. ¿Te sentirías más motivado(a) si tu relación con tus compañeros fuera más fuerte?
a) Si
b) No
4. ¿Te has propuesto alguna meta alguna vez en tu vida?
a) Si
b) No
5. ¿Qué tanto interés tienes en lograr un estilo de vida saludables?
a) Mucho
b) Poco
c) Nada
6. ¿Consideras que los retos son bueno o malos? ¿Por qué?
a) Bueno, porque:
b) Malos, porque:
7. ¿Si lograras alguna meta que te hayas propuesto cómo te sentirías?
a) Muy feliz
b) Emocionado
c) Indiferente
8. ¿Te sientes lo suficientemente motivado para lograr lo que te propones?



- a) Si
 - b) No
9. ¿Cuanto poder consideras que tiene la motivación para tener un estilo de vida saludable?
- a) Mucha
 - b) Poca
 - c) Nada
10. ¿Qué te motivaría a adoptar un estilo de vida saludable para el cuidado tu salud física?
- a) Visualizar videos motivadores
 - b) Ver imágenes que me motiven
 - c) Escuchar música motivadora
 - d) Todas las anteriores



Nombre: Juan Sebastián Almendáriz Pedraza

Grado y grupo: 3ºE+

1. ¿Te consideras aceptado (a) dentro de tu grupo?
a) Si
b) No
c) Me es indiferente
2. ¿Qué tan buena consideras que es tu relación con tus compañeros?
a) Buena
b) Regular
c) Mala
3. ¿Te sentirías más motivado(a) si tu relación con tus compañeros fuera más fuerte?
a) Si
b) No
4. ¿Te has propuesto alguna meta alguna vez en tu vida?
a) Si
b) No
5. ¿Qué tanto interés tienes en lograr un estilo de vida saludables?
a) Mucho
b) Poco
c) Nada
6. ¿Consideras que los retos son bueno o malos? ¿Por qué?
a) Bueno, porque:
b) Malos, porque:
7. ¿Si lograras alguna meta que te hayas propuesto cómo te sentirías?
a) Muy feliz
b) Emocionado
c) Indiferente
8. ¿Te sientes lo suficientemente motivado para lograr lo que te propones?



- a) Si
 - b) No
9. ¿Cuanto poder consideras que tiene la motivación para tener un estilo de vida saludable?
- a) Mucha
 - b) Poca
 - c) Nada
10. ¿Qué te motivaría a adoptar un estilo de vida saludable para el cuidado tu salud física?
- a) Visualizar videos motivadores
 - b) Ver imágenes que me motiven
 - c) Escuchar música motivadora
 - d) Todas las anteriores



Nombre: Alejandra Arnago Martinez

Grado y grupo: 3º E''

1. ¿Te consideras aceptado (a) dentro de tu grupo?
 - a) Si
 - b) No
 - c) Me es indiferente
2. ¿Qué tan buena consideras que es tu relación con tus compañeros?
 - a) Buena
 - b) Regular
 - c) Mala
3. ¿Te sentirías más motivado(a) si tu relación con tus compañeros fuera más fuerte?
 - a) Si
 - b) No
4. ¿Te has propuesto alguna meta alguna vez en tu vida?
 - a) Si
 - b) No
5. ¿Qué tanto interés tienes en lograr un estilo de vida saludables?
 - a) Mucho
 - b) Poco
 - c) Nada
6. ¿Consideras que los retos son bueno o malos? ¿Por qué?
 - a) Bueno, porque:
 - b) Malos, porque:
7. ¿Si lograras alguna meta que te hayas propuesto cómo te sentirías?
 - a) Muy feliz
 - b) Emocionado
 - c) Indiferente
8. ¿Te sientes lo suficientemente motivado para lograr lo que te propones?



- a) Si
b) No
9. ¿Cuanto poder consideras que tiene la motivación para tener un estilo de vida saludable?
- a) Mucha
b) Poca
 c) Nada
10. ¿Qué te motivaría a adoptar un estilo de vida saludable para el cuidado tu salud física?
- a) Visualizar videos motivadores
b) Ver imágenes que me motiven
 c) Escuchar música motivadora
d) Todas las anteriores



Nombre: Lois Angel hernandez martinez

Grado y grupo: 3 E

1. ¿Te consideras aceptado (a) dentro de tu grupo?
 a) Si
b) No
c) Me es indiferente
2. ¿Qué tan buena consideras que es tu relación con tus compañeros?
 a) Buena
b) Regular
c) Mala
3. ¿Te sentirías más motivado(a) si tu relación con tus compañeros fuera más fuerte?
 a) Si
b) No
4. ¿Te has propuesto alguna meta alguna vez en tu vida?
 a) Si
b) No
5. ¿Qué tanto interés tienes en lograr un estilo de vida saludables?
 a) Mucho
b) Poco
c) Nada
6. ¿Consideras que los retos son bueno o malos? ¿Por qué?
 a) Bueno, porque:
b) Malos, porque:
7. ¿Si lograras alguna meta que te hayas propuesto cómo te sentirías?
a) Muy feliz
 b) Emocionado
c) Indiferente
8. ¿Te sientes lo suficientemente motivado para lograr lo que te propones?



- a) ~~Si~~
 - b) No
9. ¿Cuanto poder consideras que tiene la motivación para tener un estilo de vida saludable?
- a) Mucha
 - b) Poca
 - c) ~~Nada~~
10. ¿Qué te motivaría a adoptar un estilo de vida saludable para el cuidado tu salud física?
- a) Visualizar videos motivadores
 - b) ~~Ver imágenes que me motiven~~
 - c) Escuchar música motivadora
 - d) Todas las anteriores



Nombre: Diego Ernesto Guillen Dixon

Grado y grupo: 3-E

1. ¿Te consideras aceptado (a) dentro de tu grupo?
 - a) Si
 - ~~b) No~~
 - c) Me es indiferente
2. ¿Qué tan buena consideras que es tu relación con tus compañeros?
 - a) Buena
 - b) Regular
 - ~~c) Mala~~
3. ¿Te sentirías más motivado(a) si tu relación con tus compañeros fuera más fuerte?
 - ~~a) Si~~
 - b) No
4. ¿Te has propuesto alguna meta alguna vez en tu vida?
 - ~~a) Si~~
 - b) No
5. ¿Qué tanto interés tienes en lograr un estilo de vida saludables?
 - a) Mucho
 - b) Poco
 - ~~c) Nada~~
6. ¿Consideras que los retos son bueno o malos? ¿Por qué?
 - a) Bueno, porque:
 - ~~b) Malos, porque:~~
7. ¿Si lograras alguna meta que te hayas propuesto cómo te sentirías?
 - a) Muy feliz
 - b) Emocionado
 - ~~c) Indiferente~~
8. ¿Te sientes lo suficientemente motivado para lograr lo que te propones?



- a) Si
 - b) No
9. ¿Cuanto poder consideras que tiene la motivación para tener un estilo de vida saludable?
- a) Mucha
 - b) Poca
 - c) Nada
10. ¿Qué te motivaría a adoptar un estilo de vida saludable para el cuidado tu salud física?
- a) Visualizar videos motivadores
 - b) Ver imágenes que me motiven
 - c) Escuchar música motivadora
 - d) Todas las anteriores



Nombre: Manuel de Jesús Martínez

Grado y grupo: 3º E

1. ¿Te consideras aceptado (a) dentro de tu grupo?
 - a) Si
 - b) No
 - c) Me es indiferente
2. ¿Qué tan buena consideras que es tu relación con tus compañeros?
 - a) Buena
 - b) Regular
 - c) Mala
3. ¿Te sentirías más motivado(a) si tu relación con tus compañeros fuera más fuerte?
 - a) Si
 - b) No
4. ¿Te has propuesto alguna meta alguna vez en tu vida?
 - a) Si
 - b) No
5. ¿Qué tanto interés tienes en lograr un estilo de vida saludables?
 - a) Mucho
 - b) Poco
 - c) Nada
6. ¿Consideras que los retos son bueno o malos? ¿Por qué?
 - a) Bueno, porque:
 - b) Malos, porque:
7. ¿Si lograras alguna meta que te hayas propuesto cómo te sentirías?
 - a) Muy feliz
 - b) Emocionado
 - c) Indiferente
8. ¿Te sientes lo suficientemente motivado para lograr lo que te propones?



- a) Si
 - b) No
9. ¿Cuanto poder consideras que tiene la motivación para tener un estilo de vida saludable?
- a) Mucha
 - b) Poca
 - c) Nada
10. ¿Qué te motivaría a adoptar un estilo de vida saludable para el cuidado tu salud física?
- a) Visualizar videos motivadores
 - b) Ver imágenes que me motiven
 - c) Escuchar música motivadora
 - d) Todas las anteriores



Nombre: Ximena Monserrat Jimenez Villalba

Grado y grupo: 3º E

1. ¿Te consideras aceptado (a) dentro de tu grupo?
a) Si
b) No
c) Me es indiferente
2. ¿Qué tan buena consideras que es tu relación con tus compañeros?
a) Buena
b) Regular
c) Mala
3. ¿Te sentirías más motivado(a) si tu relación con tus compañeros fuera más fuerte?
a) Si
b) No
4. ¿Te has propuesto alguna meta alguna vez en tu vida?
a) Si
b) No
5. ¿Qué tanto interés tienes en lograr un estilo de vida saludables?
a) Mucho
b) Poco
c) Nada
6. ¿Consideras que los retos son bueno o malos? ¿Por qué?
a) Bueno, porque:
b) Malos, porque:
7. ¿Si lograras alguna meta que te hayas propuesto cómo te sentirías?
a) Muy feliz
b) Emocionado
c) Indiferente
8. ¿Te sientes lo suficientemente motivado para lograr lo que te propones?



- a) Si
 - b) No
9. ¿Cuanto poder consideras que tiene la motivación para tener un estilo de vida saludable?
- a) Mucha
 - b) Poca
 - c) Nada
10. ¿Qué te motivaría a adoptar un estilo de vida saludable para el cuidado tu salud física?
- a) Visualizar videos motivadores
 - b) Ver imágenes que me motiven
 - c) Escuchar música motivadora
 - d) Todas las anteriores



Nombre: Karen fernanda Maimolejo Muñiz

Grado y grupo: 3ºE

1. ¿Te consideras aceptado (a) dentro de tu grupo?
 - a) Si
 - b) No
 - c) Me es indiferente
2. ¿Qué tan buena consideras que es tu relación con tus compañeros?
 - a) Buena
 - b) Regular
 - c) Mala
3. ¿Te sentirías más motivado(a) si tu relación con tus compañeros fuera más fuerte?
 - a) Si
 - b) No
4. ¿Te has propuesto alguna meta alguna vez en tu vida?
 - a) Si
 - b) No
5. ¿Qué tanto interés tienes en lograr un estilo de vida saludables?
 - a) Mucho
 - b) Poco
 - c) Nada
6. ¿Consideras que los retos son bueno o malos? ¿Por qué?
 - a) Bueno, porque:
 - b) Malos, porque:
7. ¿Si lograras alguna meta que te hayas propuesto cómo te sentirías?
 - a) Muy feliz
 - b) Emocionado
 - c) Indiferente
8. ¿Te sientes lo suficientemente motivado para lograr lo que te propones?



- a) Si
b) No
9. ¿Cuento poder consideras que tiene la motivación para tener un estilo de vida saludable?
- a) Mucha
b) Poca
c) Nada
10. ¿Qué te motivaría a adoptar un estilo de vida saludable para el cuidado tu salud física?
- a) Visualizar videos motivadores
b) Ver imágenes que me motiven
c) Escuchar música motivadora
d) Todas las anteriores



Nombre: Aljundio Gallegos Contreras

Grado y grupo: 3ºE

1. ¿Te consideras aceptado (a) dentro de tu grupo?
 a) Si
b) No
c) Me es indiferente
2. ¿Qué tan buena consideras que es tu relación con tus compañeros?
a) Buena
b) Regular
c) Mala
3. ¿Te sentirías más motivado(a) si tu relación con tus compañeros fuera más fuerte?
a) Si
b) No
4. ¿Te has propuesto alguna meta alguna vez en tu vida?
a) Si
b) No
5. ¿Qué tanto interés tienes en lograr un estilo de vida saludables?
a) Mucho
b) Poco
c) Nada
6. ¿Consideras que los retos son bueno o malos? ¿Por qué?
a) Bueno, porque:
b) Malos, porque:
7. ¿Si lograras alguna meta que te hayas propuesto cómo te sentirías?
a) Muy feliz
b) Emocionado
c) Indiferente
8. ¿Te sientes lo suficientemente motivado para lograr lo que te propones?



- a) Si
 - b) No
9. ¿Cuanto poder consideras que tiene la motivación para tener un estilo de vida saludable?
- a) Mucha
 - b) Poca
 - c) Nada
10. ¿Qué te motivaría a adoptar un estilo de vida saludable para el cuidado tu salud física?
- a) Visualizar videos motivadores
 - b) Ver imágenes que me motiven
 - c) Escuchar música motivadora
 - d) Todas las anteriores



Nombre: Camila Emilet García Flores

Grado y grupo: 3ro "E"

1. ¿Te consideras aceptado (a) dentro de tu grupo?
 - a) **Si**
 - b) No
 - c) Me es indiferente
2. ¿Qué tan buena consideras que es tu relación con tus compañeros?
 - a) **Buena**
 - b) Regular
 - c) Mala
3. ¿Te sentirías más motivado(a) si tu relación con tus compañeros fuera más fuerte?
 - a) **Si**
 - b) No
4. ¿Te has propuesto alguna meta alguna vez en tu vida?
 - a) Si
 - b) **No**
5. ¿Qué tanto interés tienes en lograr un estilo de vida saludables?
 - a) Mucho
 - b) **Poco**
 - c) Nada
6. ¿Consideras que los retos son bueno o malos? ¿Por qué?
 - a) **Bueno, porque:**
 - b) Malos, porque:
7. ¿Si lograras alguna meta que te hayas propuesto cómo te sentirías?
 - a) Muy feliz
 - b) **Emocionado**
 - c) Indiferente
8. ¿Te sientes lo suficientemente motivado para lograr lo que te propones?



- a) Si
 - b) No
9. ¿Cuanto poder consideras que tiene la motivación para tener un estilo de vida saludable?
- a) Mucha
 - b) Poca
 - c) Nada
10. ¿Qué te motivaría a adoptar un estilo de vida saludable para el cuidado tu salud física?
- a) Visualizar videos motivadores
 - b) Ver imágenes que me motiven
 - c) Escuchar música motivadora
 - d) Todas las anteriores



Nombre: Cristian Isaac García Zamorón

Grado y grupo: 3^oE

1. ¿Te consideras aceptado (a) dentro de tu grupo?
 - a) Si
 - b) No**
 - c) Me es indiferente
2. ¿Qué tan buena consideras que es tu relación con tus compañeros?
 - a) Buena
 - b) Regular
 - c) Mala**
3. ¿Te sentirías más motivado(a) si tu relación con tus compañeros fuera más fuerte?
 - a) Si**
 - b) No
4. ¿Te has propuesto alguna meta alguna vez en tu vida?
 - a) Si**
 - b) No
5. ¿Qué tanto interés tienes en lograr un estilo de vida saludables?
 - a) Mucho
 - b) Poco**
 - c) Nada
6. ¿Consideras que los retos son bueno o malos? ¿Por qué?
 - a) Bueno, porque:
 - b) Malos, porque:**
7. ¿Si lograras alguna meta que te hayas propuesto cómo te sentirías?
 - a) Muy feliz
 - b) Emocionado
 - c) Indiferente**
8. ¿Te sientes lo suficientemente motivado para lograr lo que te propones?



- a) Si
b) **No**
9. ¿Cuanto poder consideras que tiene la motivación para tener un estilo de vida saludable?
- a) Mucha
b) Poca
c) **Nada**
10. ¿Qué te motivaría a adoptar un estilo de vida saludable para el cuidado tu salud física?
- a) Visualizar videos motivadores
b) Ver imágenes que me motiven
c) **Escuchar música motivadora**
d) Todas las anteriores



Nombre: Edgar Huerto Molina

Grado y grupo: 3ºE

1. ¿Te consideras aceptado (a) dentro de tu grupo?
 - a) Si
 - b) **No**
 - c) Me es indiferente
2. ¿Qué tan buena consideras que es tu relación con tus compañeros?
 - a) Buena
 - b) **Regular**
 - c) Mala
3. ¿Te sentirías más motivado(a) si tu relación con tus compañeros fuera más fuerte?
 - a) **Si**
 - b) No
4. ¿Te has propuesto alguna meta alguna vez en tu vida?
 - a) **Si**
 - b) No
5. ¿Qué tanto interés tienes en lograr un estilo de vida saludables?
 - a) Mucho
 - b) Poco
 - c) **Nada**
6. ¿Consideras que los retos son bueno o malos? ¿Por qué?
 - a) Bueno, porque:
 - b) **Malos, porque:**
7. ¿Si lograras alguna meta que te hayas propuesto cómo te sentirías?
 - a) Muy feliz
 - b) Emocionado
 - c) **Indiferente**
8. ¿Te sientes lo suficientemente motivado para lograr lo que te propones?



- a) Si
 - b) No
9. ¿Cuanto poder consideras que tiene la motivación para tener un estilo de vida saludable?
- a) Mucha
 - b) Poca
 - c) Nada
10. ¿Qué te motivaría a adoptar un estilo de vida saludable para el cuidado tu salud física?
- a) Visualizar videos motivadores
 - b) Ver imágenes que me motiven
 - c) Escuchar música motivadora
 - d) Todas las anteriores

Segundo diagnóstico. Lista de cotejo.



Nombre: Frida Nicole Piñón Sales
Grado y grupo: 3E

INDICADORES	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	AVECES	CASI NUNCA	NUNCA
PARTICIPE ACTIVAMENTE EN LA CLASE		■			
MOSTRE UNA ACTITUD POSITIVA Y ENTUSIASTA DURANTE LAS ACTIVIDADES			■		
CUMPLI LAS INDICACIONES ESTABLECIDAS PARA LLEVARLO ACABO	■				
MANTUVE UNA ACTITUD DE COMPAÑERISMO DURANTE LA CLASE		■			
ME MOTIVE DE MANERA CONSTANTE PARA REALIZAR LAS ACTIVIDADES				■	



Nombre: Daniel Martinez villegas
Grado y grupo: 3^{er}

INDICADORES	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	AVECES	CASI NUNCA	NUNCA
PARTICIPE ACTIVAMENTE EN LA CLASE		✓			
MOSTRE UNA ACTITUD POSITIVA Y ENTUSIASTA DURANTE LAS ACTIVIDADES		✓			
CUMPLI LAS INDICACIONES ESTABLECIDAS PARA LLEVARLO ACABO	✓				
MANTUVE UNA ACTITUD DE COMPAÑERISMO DURANTE LA CLASE		✓			
ME MOTIVE DE MANERA CONSTANTE PARA REALIZAR LAS ACTIVIDADES			✓		



Nombre: Angel Mauricio Alanis Santoyo
Grado y grupo: 3ºE

INDICADORES	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	AVECES	CASI NUNCA	NUNCA
PARTICIPE ACTIVAMENTE EN LA CLASE					
MOSTRE UNA ACTITUD POSITIVA Y ENTUSIASTA DURANTE LAS ACTIVIDADES					
CUMPLI LAS INDICACIONES ESTABLECIDAS PARA LLEVARLO ACABO					
MANTUVE UNA ACTITUD DE COMPAÑERISMO DURANTE LA CLASE					
ME MOTIVE DE MANERA CONSTANTE PARA REALIZAR LAS ACTIVIDADES					



Nombre: Don Sebastián Almería Pedraza
Grado y grupo: 3º E

INDICADORES	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	AVECES	CASI NUNCA	NUNCA
PARTICIPE ACTIVAMENTE EN LA CLASE		/			
MOSTRE UNA ACTITUD POSITIVA Y ENTUSIASTA DURANTE LAS ACTIVIDADES			/		
CUMPLI LAS INDICACIONES ESTABLECIDAS PARA LLEVARLO ACABO		/			
MANTUVE UNA ACTITUD DE COMPAÑERISMO DURANTE LA CLASE		/			
ME MOTIVE DE MANERA CONSTANTE PARA REALIZAR LAS ACTIVIDADES			/		



Nombre: Adriaz Adal Ayala Estrella
Grado y grupo: 3-E

INDICADORES	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	AVECES	CASI NUNCA	NUNCA
PARTICIPE ACTIVAMENTE EN LA CLASE	-				
MOSTRE UNA ACTITUD POSITIVA Y ENTUSIASTA DURANTE LAS ACTIVIDADES			-		
CUMPLI LAS INDICACIONES ESTABLECIDAS PARA LLEVARLO ACABO		-			
MANTUVE UNA ACTITUD DE COMPAÑERISMO DURANTE LA CLASE			-		
ME MOTIVE DE MANERA CONSTANTE PARA REALIZAR LAS ACTIVIDADES	-				



Nombre: Daniela Casarulo Lopez
Grado y grupo: 3^o E

INDICADORES	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	AVECES	CASI NUNCA	NUNCA
PARTIPE ACTIVAMENTE EN LA CLASE		✓			
MOSTRE UNA ACTITUD POSITIVA Y ENTUSIASTA DURANTE LAS ACTIVIDADES		✓			
CUMPLI LAS INDICACIONES ESTABLECIDAS PARA LLEVARLO ACABO	✓				
MANTUVE UNA ACTITUD DE COMPAÑERISMO DURANTE LA CLASE			✓		
ME MOTIVE DE MANERA CONSTANTE PARA REALIZAR LAS ACTIVIDADES			✓		



Nombre: Alejandra Arriaga Martínez

Grado y grupo: 3^{er} E

INDICADORES	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	AVECES	CASI NUNCA	NUNCA
PARTICIPE ACTIVAMENTE EN LA CLASE			✓		
MOSTRE UNA ACTITUD POSITIVA Y ENTUSIASTA DURANTE LAS ACTIVIDADES			✓		
CUMPLI LAS INDICACIONES ESTABLECIDAS PARA LLEVARLO ACABO	✓				
MANTUVE UNA ACTITUD DE COMPAÑERISMO DURANTE LA CLASE		✓			
ME MOTIVE DE MANERA CONSTANTE PARA REALIZAR LAS ACTIVIDADES			✓		



Nombre: Coxo 20 Cox ilo adon
Grado y grupo: 3+3

INDICADORES	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	AVECES	CASI NUNCA	NUNCA
PARTICIPE ACTIVAMENTE EN LA CLASE		—			
MOSTRE UNA ACTITUD POSITIVA Y ENTUSIASTA DURANTE LAS ACTIVIDADES		—	—		
CUMPLI LAS INDICACIONES ESTABLECIDAS PARA LLEVARLO ACABO		—			
MANTUVE UNA ACTITUD DE COMPAÑERISMO DURANTE LA CLASE	—				
ME MOTIVE DE MANERA CONSTANTE PARA REALIZAR LAS ACTIVIDADES			—		



Nombre: Edwin Ariel Cruz García
Grado y grupo: 3^{er} E

INDICADORES	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	AVECES	CASI NUNCA	NUNCA
PARTICIPE ACTIVAMENTE EN LA CLASE	✓				
MOSTRE UNA ACTITUD POSITIVA Y ENTUSIASTA DURANTE LAS ACTIVIDADES		✓			
CUMPLI LAS INDICACIONES ESTABLECIDAS PARA LLEVARLO ACABO	✓		✓		
MANTUVE UNA ACTITUD DE COMPAÑERISMO DURANTE LA CLASE			✓		
ME MOTIVE DE MANERA CONSTANTE PARA REALIZAR LAS ACTIVIDADES			✓		



Nombre: Barbara Ailin Balleza
Grado y grupo: 3°E

INDICADORES	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	AVECES	CASI NUNCA	NUNCA
PARTICIPE ACTIVAMENTE EN LA CLASE			X		
MOSTRE UNA ACTITUD POSITIVA Y ENTUSIASTA DURANTE LAS ACTIVIDADES				X	
CUMPLI LAS INDICACIONES ESTABLECIDAS PARA LLEVARLO ACABO				X	
MANTUVE UNA ACTITUD DE COMPAÑERISMO DURANTE LA CLASE			X		
ME MOTIVE DE MANERA CONSTANTE PARA REALIZAR LAS ACTIVIDADES				X	

Trabajo final. Reflexión sobre el tema de motivación.

MOTIVACION SECU						TABLA DE ALUMNOS	SALIR
Nombre	Apellido paterno	Apellido materno	Asistencias	Animo	Comentario		
Angel Mauricio	Alanis	Santoyo	1	positivo	¿Cómo ha impactado la motivación en mi vida? Ha impactado en sentirme bien, realizado y con más ganas de hacer algunas cosas que al parecer de mi persona eran difíciles pero gracias a esta motivación, me gusta más hacerlo y me resulta más sencillo. 3 Hábitos Saludables Que Implementaré ~Dormir mucho mejor ~Mejorar mi alimentación ~Realizar actividad física		
Alejandra	Arriaga	Martínez	1	positivo	Es una acción que anima e impulsa a alguien a hacer las cosas que le gustan. •Hacer ejercicio •Dormir temprano •Comer saludable		
Bárbara Aylin	Balleza	Escobar	1	positivo	Motivarme para seguir en mi vida y adelante para cumplir mis sueños Comer saludable Ser más activo hacer que mi rodilla esté mejor		
Daniela	Cisneros	López	1	negativo	Estan chidas las canciones y los libros, ojala logren sus metas los tqm		
Carlos Alejandro	Coronado	Obregón	1	positivo	Todo listo		
Iván Adonai	Coronado	Cruz	1	negativo	Comer sanó respirar aire puro Usar menos grasas en la comida La motivación es lo mejor que tenemos para seguir adelante		
Bruno Alberto Corpus Hernández	Corpus	Hernández	1	neutral	Pues para mí la motivación es muy importante ya que sin ella realmente tengo muy pocas ganas por no decir nada de hacer algo por que una motivación es lo que me impulsa a hacer algo Tratar de jugar menos videojuegos Salir mas a menudo Pasear a mis perros		
Edwin Ariel	Cruz	García	1	positivo	Es un muy buen profesor, esperamos que cumpla lo que se proponga!		
Harold	Durón	Torres	1	neutral	Pues mi motivación principal en la vida no es superar a los demás sino superarme a mí mismo, ya que me quiero demostrar		

MOTIVACION SECU						TABLA DE ALUMNOS	SALIR
Nombre	Apellido paterno	Apellido materno	Asistencias	Animo	Comentario		
Harold Damian	Durón	Torres	1	neutral	Pues mi motivación principal en la vida no es superar a los demás sino superarme a mí mismo, ya que me quiero demostrar de que soy capaz de más de lo que eh logrado, cada día me trató de superar más.		
Karla Aíden	Espino	Martínez	1	neutral	Hola profe como esta :D?		
karla aiden	espino	martinez	1	positivo	Hacer ejercicio en forma regular y controlar el peso. No fumar. NO tomar mucho alcohol y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo.		
josue	esquivel	garza	1	neutral	prueba		
Alejandro	Gallegos	Contreras	1	positivo	La motivación me ha ayudado mucho por el hecho de que me he motivado a salir adelante de muchos problemas y cuando me siento sin ganas me levanto más, veo algunos vídeos de motivación e intento poner música electrónica, gracias a eso me motive a hacer ejercicio y entrar al gym.		
Cristian Isaac García Zamarron	García	Zamarron	1	positivo	La motivación en Bueno por que te impulsa a alcanzarte un mate que te allas propuesto por ejemplo bajar de peso o echarle más ganas a la escuela Comer bien Hacer ejercicio Dormir bien		
Cristian Isaac García Zamarron	García	Zamarron	1	positivo	La motivación es buena por que te impulsa a alcanzar una meta que te pusiste y tu solo puedes proponerte a alcanzar tu meta para lograrlo Comer sano Aser ejercicio Estudiar mucho		
Camila Emilet	García	Flores	1	positivo	La motivación es algo que me ayuda a mí mismo a superarme y dar cada día lo mejor de mí ya sea como persona o simplemente a cumplir una meta u objetivo como bajar de peso, ya no comer tanto, mejorar en calificaciones, etc. Los nuevos hábitos que implementare en mi vida para cuidar mi salud serán: Antes hacía ejercicio 3 veces a la semana ahora haré más días Trataré de comer menos comida chatarra Tratar de que no me gane el vicio con mis amigos no fumar ni beber bebidas alcohólicas		
Cristian	Garcias	Zamarron	1	positivo	Buenas tardes profe le mando la actividad		

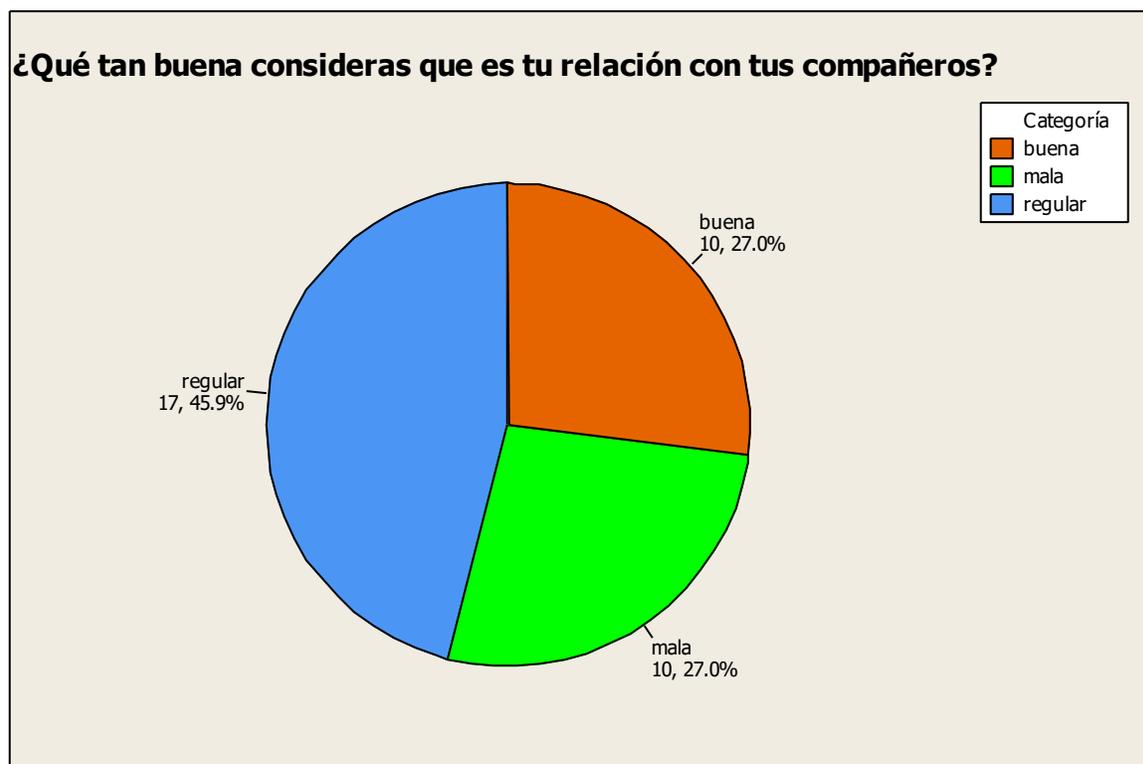
MOTIVACION SECU					TABLA DE ALUMNOS	SALIR
Diego Ernesto Guillen Duran	Guillen	Duran	1	positivo	La motivación para mí es como motivarme enfocarme en algo que quiero que me propongo etc es como centrarme en una solo cosa para lograr esa cosa	
Luis angel	Hernandez	Martínez	1	negativo	Me motiva hacer una mejor persona para que mejore día con día	
Edgar	Huerta	Molina	1	positivo	Gracias a la motivación estoy cuidando más mi salud ya que estoy haciendo más ejercicio y tengo más disciplina	
Ximena Monserrat	Jiménez	Villalba	1	positivo	En clase aprendí que la motivación es algo muy importante , ya que te ayuda en cuestión de autoestima y físicamente ; el aprender a qué tú cuerpo necesita actividad para sentirse mejor .	
Daniel	Martínez	Villegas	1	positivo	La motivación en mí me a echo muy bien en el deporte que practico y también en la escuela y cada que hago algo mal en un partido o entrenamiento en el siguiente me motiva a corregir lo que hice mal y lo que siempre me motiva es mi sueño de ser futbolista y mi mayor motivación es toda mi familia 1.-Tomar mas agua 2.-No comer muchas chucherías 3.-Comer mas saludable	
Frida Nicole	Milán	Solis	1	positivo	La motivación influye en lado factores externos (profesor, compañeros y características de la tarea) y personales (conocimientos, destrezas, auto-conceptos, metas, etcétera). Estoy muy contenta en su clase, me gusto mucho la forma de como nos enseño	
Joselyn Muñoz Araza	Muñoz	Araza	1	neutral	La motivación es algo que puede ayudar a cualquier individuo a mantenerse en acción, lograr los procesos necesarios e implementar las acciones pertinentes para conseguir un logro, objetivo o saciar una determinada necesidad La motivación la que nos permite crear hábitos, intentar cosas nuevas, sostener el esfuerzo en alguna tarea que consideremos gratificante o productiva, e incluso es necesaria para satisfacer determinadas necesidades fundamentales Hábitos lavarse las manos constantemente y usar protección para evitar contagios. Ejercitarse, hacer caminatas o correr puede ser una buena forma de mantenerse activo. Siempre manteniendo 1.5 metros de distancia entre las personas alrededor de ti. Si no se está seguro de salir de la casa, las clases en línea o videos de entrenamiento personal pueden ayudar a relajar el cuerpo. Tomar agua,	

MOTIVACION SECU					TABLA DE ALUMNOS	SALIR
Karen Fernanda	Pérez	Marmolejo	1	positivo	Es una acción que anima e impulsa a alguien a hacer las cosas que les gustan. Hacer ejercicio Comer bien Dormir adecuadamente	
Adid Omar Pérez Ortiz	Pérez	Ortiz	1	positivo	La motivación son los ánimos que tiene una persona para seguir adelante y llegar a la meta sin rendirse y superarse a sí mismo cada vez más y levantarse tras cada caída sin renunciar tan fácil	
Valentina	Pérez	González	1	negativo	Pues para mí la motivación es algo que puedes encontrar en muchas partes, la puedes ver en alguien de tu familia, en algún cantante, en una mascota, en ti mismo , en objetos, en cualquier cosa que sea importante para ti. Pues es lo que nos hace iniciar, continuar y terminar aquello que queremos lograr =))	
Eduardo	Quiroz	Santiago	1	positivo	La motivación es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta de la persona hacia metas o fines determinados; es el impulso que mueve a la persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación. La motivación es lo que le da energía y dirección a la conducta, es la causa del comportamiento.	
Joshua Alejandro Quistian Mata	Quistian	Mata	1	positivo	Las motivaciones se asocian muchas veces a las necesidades y los deseos, sin embargo, existen diferencias sustanciales. La necesidad se convierte en un motivo cuando alcanza un nivel adecuado de intensidad. Se puede definir la motivación como la búsqueda de la satisfacción de la necesidad, que disminuye la tensión ocasionada por la misma. Aunque las motivaciones están muy ligadas a las necesidades, una misma necesidad puede dar lugar a distintas motivaciones e inversa. Por ejemplo, una necesidad fisiológica, como puede ser la de alimentarse, puede originar una motivación fisiológica, o pasar a una motivación de estima, en cuyo caso, querría satisfacer su necesidad alimenticia en un restaurante de lujo, y no en cualquier sitio. El comportamiento motivado proviene normalmente de una necesidad no satisfecha, y se obtiene a través de diversos incentivos que pueden estar representados por productos, servicios o personas. Los incentivos que motivan a los consumidores hacia la acción pueden ser positivos o negativos: los consumidores se mueven hacia incentivos positivos, y tratan de evitar lo negativo. 1er.:Me motive a ya no estar tanto en la computadora y alludar en mi casa 2do.:Como mas saludable 3er.:Evito comer comida chatarra	
Daniel Isaac	Rivera	Cortes	1	neutral	Que onda profe como está? Espero que muy bien, se le quiere profe que se la pase muy bien en vacaciones cuidese mucho:)	

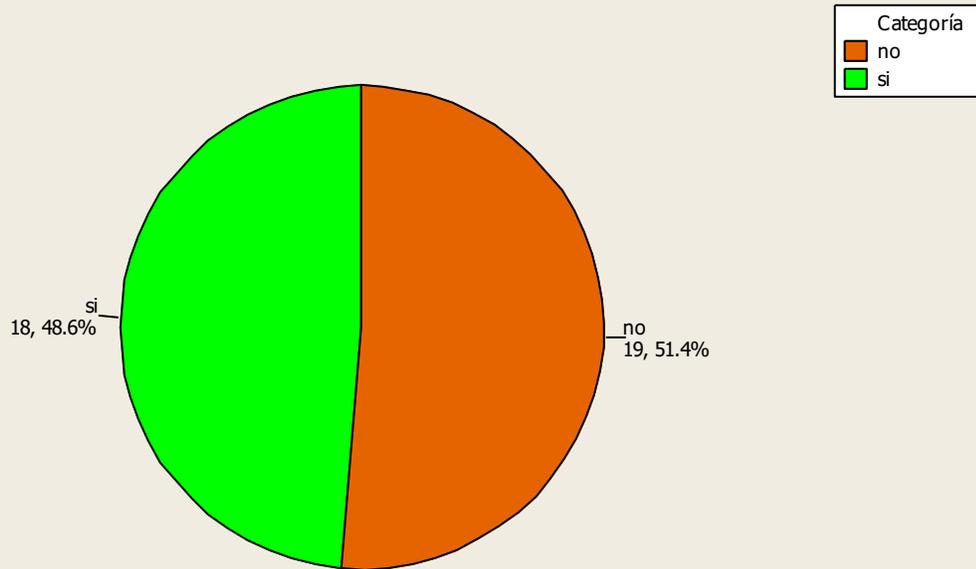
Santiago	Rodríguez	Muñiz	1	positivo	Antes no tenía la necesidad de luchar por algo, no se me presentaba y no tenía motivos para ir a la torres, pero luego llegó un motivo, una persona y eso cambió, al principio me dije que no podía, no podía tener algo con esa persona y me quería rendir, pero luego recordé una persona que se rinde sin siquiera haber empezado es un flojo; Así que empiece a actuar, me tropecé pero seguí, y está dando mejores resultados. y pensar que me quería dar por vencido. Ahora se que ningún esfuerzo es en vano
Francisco Yair	Salazar	Ortiz	1	positivo	Eres muy buen maestro espero que te valla bien en su vida lamento los trabajos y mi actitudes que pude aver tenido mal sigue así eres bueno para esto pero mi consejo es que seas un poco más duro no tanto para que caigas mal, por que caes muy bien, bueno te extrañaremos profesor Antonio
Ángel Tadeo	Torres	Gutiérrez	1	neutral	La motivación es la capacidad de realizar día a día tus actividades de manera correcta , y lo haces por algo o alguien ya sea que quieras algo o a alguien, la motivación es una gran ayuda para cumplir tus metas. La motivación impacta en la vida de manera que cada día mejoras lo que haces , tener más esperanza de ti mismo y así llegar a cumplir lo que te propones Consumir mayor cantidad de agua Reducir la comida chatarra Dormir las horas necesarias
América	Yañez	Vázquez	1	positivo	El día de hoy me siento muy bien conmigo misma, me siento feliz, alegre y sobré todo enfocada y lista para lo viene. Para mí la importancia de la motivación es algo esencial para cumplir tus determinados propósitos u objetivos que te mantiene acordé a lo que quieras, enfocada en el camino sin que nadie te pueda arrebatar eso. La motivación es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta de la persona hacia metas o fines determinados; es el impulso que mueve a la persona a realizar determinadas acciones y objetivos en ellas para su cumplimiento. La motivación es lo que le da energía y dirección a la conducta, es la causa del comportamiento.

B.-Gráficas de diagnóstico.

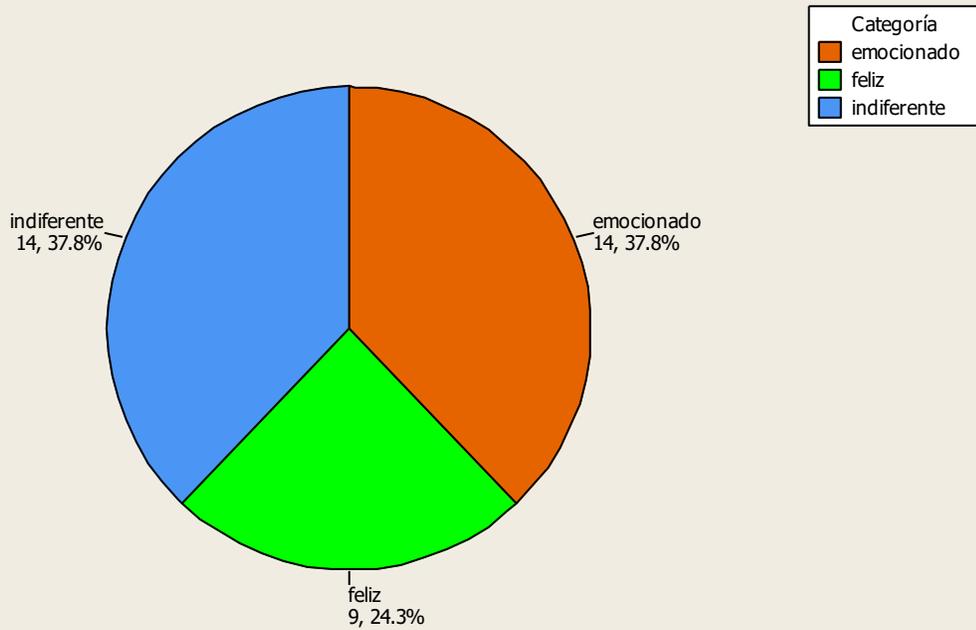
Gráficas de la encuesta del diagnóstico.



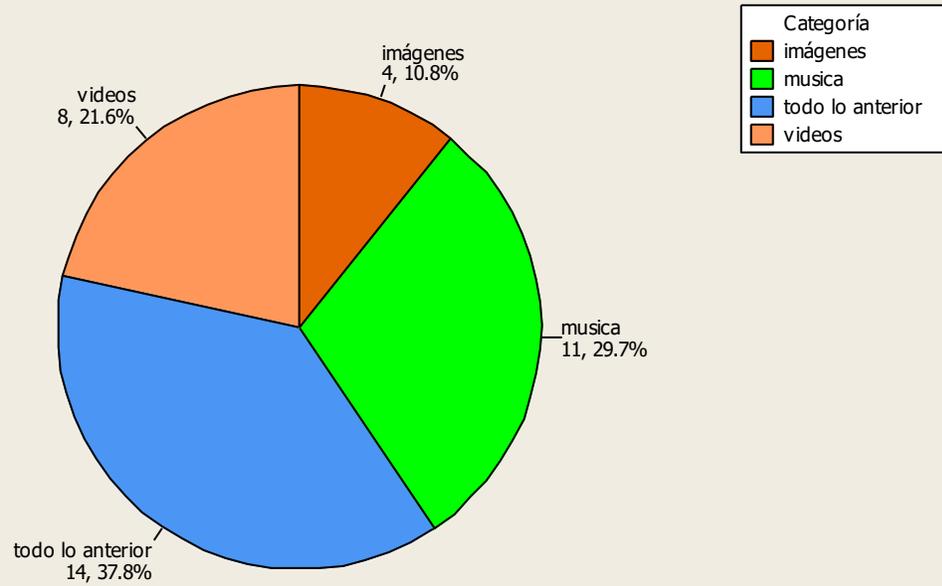
¿Te has propuesto una meta alguna vez en tu vida?



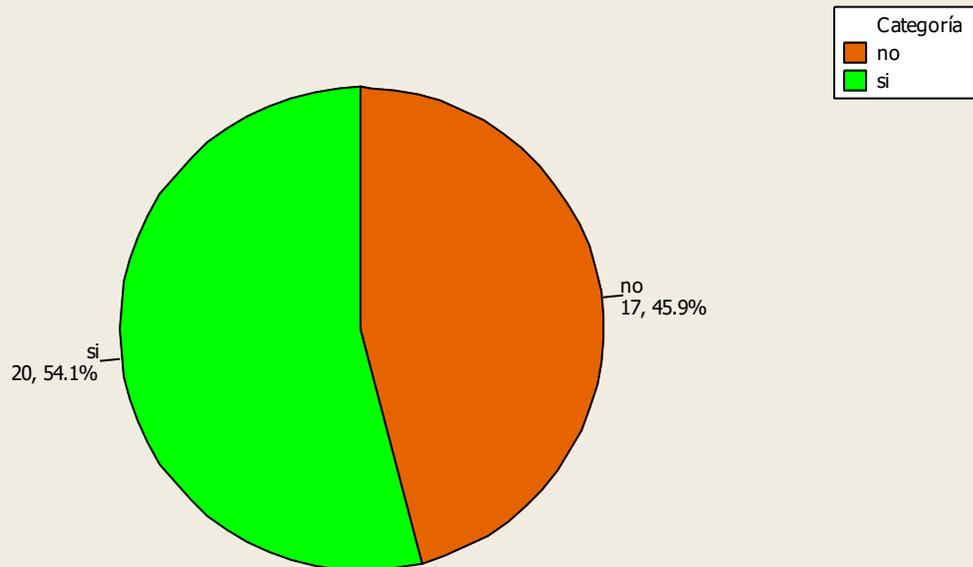
¿Si lograras alguna meta que te hayas propuesto cómo te sentirías?



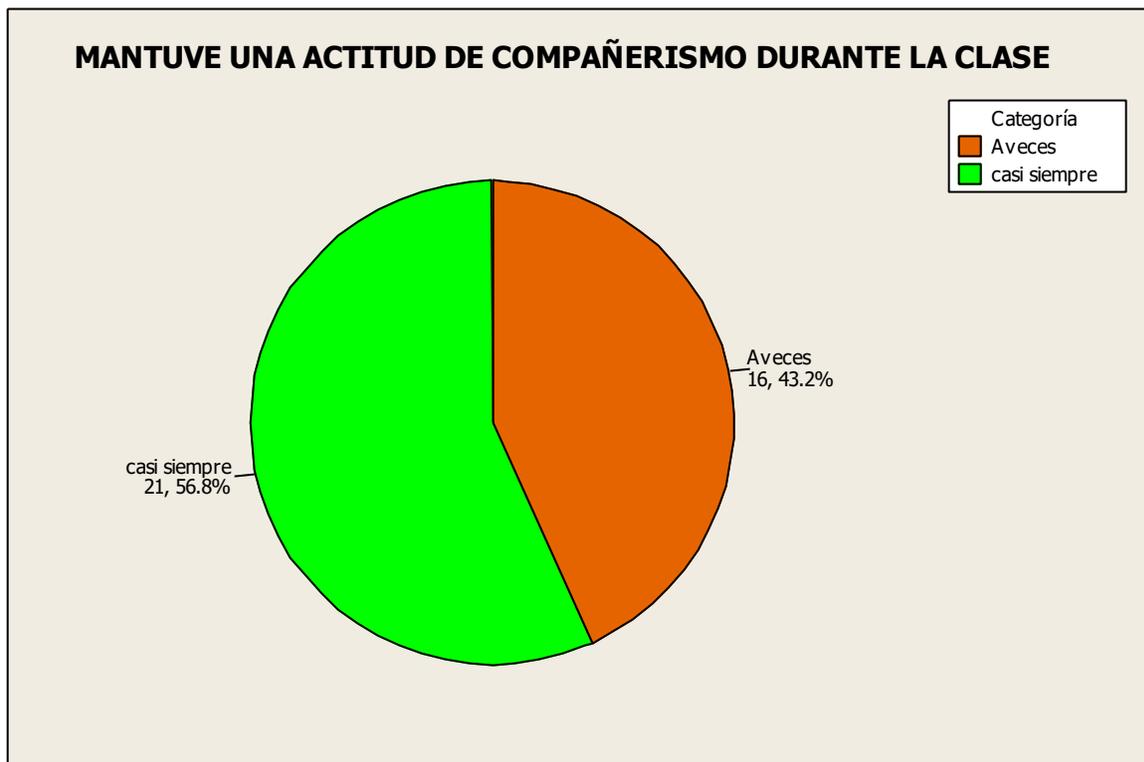
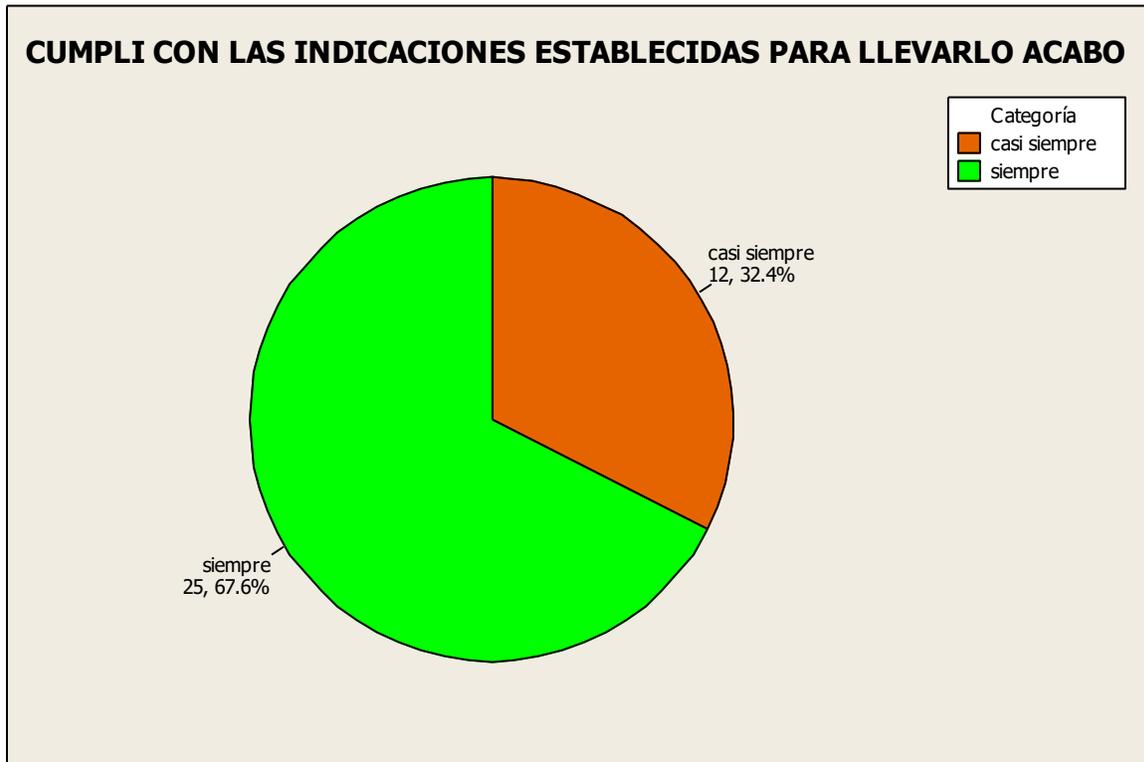
¿Qué te motivaría a adptar un estilo le de vida saludable?



¿Te consideras aceptado(a) dentro de tu grupo?



Gráficas de la lista de cotejo del diagnóstico.



C.- Imágenes de fotos con los alumnos.

Presentación del aula didáctica digital al grupo de 3° “E”.





D.- Formatos e instrumentos.

Lectura de apoyo. - Teorías de la motivación.

TEORIAS DE LA MOTIVACIÓN

Teoría de McClelland

La teoría de McClelland se basa en tres tipos de necesidades: de afiliación, de logro, y de poder; las cuales son adquiridas en la cultura y se toman como fuente de motivación ya sea propia o de tus compañeros de trabajo. Las necesidades que predominan en una persona incluso pueden ser de utilidad si deseas saber en qué tipos de puestos obtendrá una mayor motivación.

NECESIDAD DE AFILIACIÓN

Refleja el deseo de pertenecer a grupos sociales, de interactuar socialmente con los demás. Tienen un gran interés en entablar relaciones sociales y en sentirse apreciados y aceptados por su grupo social. Este tipo de personas se sentirían más cómodas en puestos en los que puedan formar parte de un equipo, optan por la colaboración antes de la competición, por lo que podrían desempeñarse mejor como empleados que como líderes.

NECESIDAD DE LOGRO

Tienden a ser atraídos por alcanzar metas que reflejen un duro trabajo o que necesiten de ciertas habilidades y aptitudes para lograrlo, se imponen a sí mismos retos y la satisfacción de estas personas radica en la capacidad de superarlos. Las personas en las que predomina esta necesidad suelen ser muy eficaces a nivel individual, y se manejan bien en puestos de gestión a nivel medio, o en algún otro que les puedan proporcionar retos constantes.

NECESIDAD DE PODER

Este tipo de gente es motivada por el deseo de tener un impacto en los demás, con el fin de influir o controlar su comportamiento, obtienen satisfacción en situaciones

competitivas en las que una parte gana y la otra pierde. En aquellos que predomina la necesidad de poder, suelen estar cómodos en puestos de gestión de alto nivel, logrando con facilidad favorecer la competitividad y el liderazgo.

Cada persona tiene diferentes necesidades de manera que son motivadas de manera distinta, es recomendable conocer tanto sus necesidades como las de su equipo de trabajo, recapacitar sobre ellas y ver si realmente están siendo satisfechas con el puesto en el que se están desempeñando. El cumplimiento de estas necesidades sin duda repercutirá en un aumento de la motivación trayendo consigo mejores resultados.

Teoría de Maslow.

Aquello que entendemos como pirámide de Maslow es la jerarquización de nuestras necesidades, ordenadas en base a nuestro bienestar. El psicólogo expuso que conforme satisfacemos las necesidades más básicas, aspiramos a otras más complejas.

Es decir, Abraham Maslow planteaba que los seres humanos perseguimos nuestros objetivos siempre que el ambiente sea óptimo. Por ello, nuestras metas varían en función de nuestra situación en cada momento. Para aspirar a la autorrealización, situada en el nivel más alto de la pirámide, debemos haber cubierto las necesidades anteriores como las de seguridad o fisiológicas.

Niveles de la pirámide de Maslow

Como decimos, la teoría de Maslow divide la pirámide en cinco escalones según su importancia de abajo hacia arriba. En la base encontramos las más importantes, sin las cuales el resto carecen de importancia.

Nivel 1: Necesidades fisiológicas

Las necesidades fisiológicas ocupan el primer nivel de la pirámide, el escalón más básico. Estas son vitales para la supervivencia. Asimismo, pueden categorizarse como de orden biológico. Estos procesos hacen viable la existencia del cuerpo y

mantienen el equilibrio en nuestro sistema fisiológico. Desde células hasta el sistema nervioso. Dentro de este nivel encontramos necesidades como las siguientes:

Respirar.

Alimentarse y beber agua.

Dormir.

Mantener la temperatura corporal.

Evitar el dolor.

Tener relaciones sexuales.

Nivel 2: Necesidades de seguridad y protección

Las necesidades de seguridad y protección se encuentran en un nivel superior a las fisiológicas. De este modo, hasta que el escalón anterior no está satisfecho, la persona no se las plantea.

Tienen que ver con las expectativas y las condiciones de vida. Ambas cuestiones determinan el desarrollo de proyectos. Se basa tanto en derechos como en capital social. Destacan las siguientes necesidades:

Seguridad física.

Disponer de empleo e ingresos.

Seguridad moral, familiar y de propiedad privada.

Nivel 3: Necesidades de afiliación.

La necesidad de relacionarse es parte de la conducta de los humanos. En este nivel el individuo intenta establecer vínculos con los agentes de la sociedad. Estas acciones se dan en el día a día con la realización de actividades deportivas, culturales o en el trabajo. Las personas tienen como objetivo en este nivel luchar contra la soledad a través de ellas. El desarrollo afectivo del individuo está relacionado con las siguientes necesidades:

Asociación.

Participación.

Aceptación.

Nivel 4: Necesidades de reconocimiento o estima.

Las necesidades de reconocimiento tienen que ver con cómo nos valoramos nosotros mismos y el resto de la sociedad. Por ello Maslow estableció una división interna de este nivel:

Estima alta: es la que nos concierne a nosotros mismos. El respeto que infundimos en nuestra persona, la confianza, la independencia o la libertad.

Estima baja: es aquella que tiene que ver con los demás. Destacan la reputación, la dignidad o la fama.

Estas necesidades cuando están satisfechas fortalecen la autoestima, sin embargo, en el caso contrario pueden crear un complejo de inferioridad y sin valor. La merma de estas necesidades hace que el individuo se quede estancado. En consecuencia, sus deseos se limitan.

Nivel 5: Necesidades de autorrealización o autoactualización.

La cima de la pirámide la ocupan las necesidades de autorrealización. Las cuestiones que forman parte de este nivel son difíciles de definir por su forma abstracta. Por esta razón, cada individuo tiene unas necesidades propias y diferentes del resto.

Además, estos deseos no se cumplen con necesidades concretas. Forman parte de una cadena de acciones que se desarrolla generalmente durante largos periodos. Por ejemplo, cuestiones como:

Desarrollo espiritual.

Moral.

Búsqueda de una misión en la vida.

Ayuda desinteresada a los demás.

Búsqueda del miedo al éxito y al fracaso.

Según, la teoría clásica de la motivación de logro que menciona Akitson y Feather, 1966, nos habla que existen tres determinantes principales que orientan a la conducta hacia el logro, estos son:

- El motivo del logro.
- Las expectativas del éxito.
- Valor de incentivo de los resultados

Explicando un poco, el primero hace referencia al deseo de conseguir el éxito y evitar el fracaso, el grado de incentivo que supone conseguir el éxito en un momento dado. El segundo nos habla más de la propia perspectiva que tiene el sujeto ante una situación en la que estima el logro ante sus propias posibilidades. La tercera y última va relacionada en el grado de incentivo que se propone en un momento dado de conseguir el éxito en alguna situación o tarea.

Lista de asistencia del grupo de 3° "E". - Registro de cumplimiento de las actividades.



SEGE

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DE GOBIERNO DEL ESTADO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO
DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN BÁSICA

GT: 24DES0012E JAIME TORRE: R0DET

CICLO ESCOLAR: 2021-2022

MOMENTO: 2

ASIGNATURA:

GRUPO: 3-E

FECHA: 07/Marzo/2022

DOCENTE:

No.	NOMBRE DEL ALUMNO	CONTROL ASISTENCIA											
		15/12	16/12	17/12	18/12	19/12	20/12	21/12	22/12	23/12	24/12	25/12	26/12
1	ALANIS SANTOYO ANGEL MAURICIO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	ALMENDARIZ PEDRAZA JUAN SEBASTIAN	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	ARRIAGA MARTINEZ ALEJANDRA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	AYALA ESTRADA ADROZ AXEL	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	BALLEZA ESCOBAR BARBARA AYLIN	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	CISNEROS LOPEZ DANIELA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	CORONADO CRUZ IVAN ADONAI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	CORPUS HERNANDEZ BRUNO ALBERTO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	CRUZ GARCIA EDWIN ARIEL	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	DURON TORRES HAROLD DAMIAN	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11	ESPINO MARTINEZ KARLA AIDEN	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	FUENTES GOMEZ ANA PAULA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13	GALLEGOS CONTRERAS ALEJANDRO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14	GARCIA FLORES CAMILA EMILET	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15	GARCIA ZAMARRON CRISTIAN ISAAC	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16	GUILLEN DURAN DIEGO ERNESTO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17	HERNANDEZ MARTINEZ LUIS ANGEL	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18	HUERTA MOLINA EDGAR	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
19	JIMENEZ VILLALBA XIMENA MONSERRAT	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
20	MARTINEZ GARCIA MANUEL DE JESUS	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
21	MARTINEZ VILLEGAS DANIEL	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
22	MEDINA CHAVEZ DAVID ALFONSO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
23	MEDINA LOPEZ MIRIAM ELISA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
24	MILAN SOLIS FRIDA NICOLE	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
25	MUÑOZ ARAIZA JOSELYN	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
26	PEREZ GONZALEZ VALENTINA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
27	PEREZ MARMOLEJO KAREN FERNANDA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
28	PEREZ ORTIZ ADID OMAR	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
29	QUIROZ SANTIAGO EDUARDO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
30	QUISTIAN MATA JOSHUA ALEJANDRO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
31	RIVERA CORTES DANIEL ISAAC	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
32	ROCHA RAMIREZ ARES URIEL	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
33	RODRIGUEZ MUÑOZ SANTIAGO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
34	RODRIGUEZ RIOS VANESA ABIGAIL	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
35	RODRIGUEZ VAZQUEZ LIZBET	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
36	SALAZAR ORTIZ FRANCISCO YAIR	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
37	TORRES GUTIERREZ ANGEL TADEO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
38	VAZQUEZ GALLEGOS XIMENA	B A J A 2021-12-12											
39	YAÑEZ VAZQUEZ AMERICA MONSERRAT	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Marmolejo Karen

15/12/2021
11/11/22

Horarios de los grupos de tercer grado de la Esc. Sec. Gral. Jaime Torres Bodet.

TURNO MATUTINO 2021 -2022
ESC. SEC. JAIME TORRES BODET
TURNO MATUTINO
ISMAEL GRIMALDO CORONADO EDUCACION FÍSICA _____

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7:30 – 8:20	1°E	2°D	2°C	1°C	1°E
8:20 – 9:10	2° A	3° F	1°C	1°D	3°A
9:10 – 10:00	2°F	3° A	1°F	2° B	3°E
10:00 – 10:50	3°E	1° F	2° D	2° F	1° D
10:50 – 11:10	RECESO				
11:10 – 12:00		3° B	2° E	2° C	3° C
12:00 – 12:50	2°B	3°D	2°A	2° E	3°D
12:50 – 13:40	3° C		3° F		3° B