



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

TITULO: El Fortalecimiento de las Capacidades Condicionales para el Incremento de la Condición Física en los Alumnos de 2 "D" Nivel Secundaria

AUTOR: Carlos Ivan Martinez Gutierrez

FECHA: 07/26/2023

PALABRAS CLAVE: Capacidades Fisicas, Condicion Fisica, Educacion Fisica, Resistencia, Fatiga

**SECRETARIA DE EDUCACION DE GOBIERNO DEL ESTADO
SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR
DIRECCION DE EDUCACION
INSPECCION DE EDUCACION NORMAL**

**BENEMERITA Y CENTENARIA
ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POPTOSI
GENERACION**

2019



2023

**“EL FORTALECIMIENTO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES PARA
EL INCREMENTO DE LA CONDICION FISICA EN EL GRUPO DE 2 “D” NIVEL
SECUNDARIA”**

**INFORME DE PRACTICAS PROFESIONALES
PARA OBTENER EL TITULO DE LICENCIADO EN EDUCACION FISICA**

**PRESENTA:
CARLOS IVAN MARTINEZ GUTIERREZ
ASESOR (A):
MTRA. FABIOLA RODRIGUEZ CASTILLO**

SAN LUIS POTOSI, S.L.P.

JULIO DEL 2023



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 Carlos Ivan Martinez Gutierrez
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la
utilización de la obra Titulada:

"EL FORTALECIMIENTO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES PARA EL INCREMENTO DE
LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL GRUPO DE 2D NIVEL SECUNDARIA"

en la modalidad de: Informe de prácticas profesionales para obtener el
Titulo en Licenciatura en Educación Física

en la generación 2019-2023 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 11 días del mes de Julio de 2023.

ATENTAMENTE.

Martinez Gutierrez Carlos Ivan

Nombre y Firma

AUTOR DUEÑO DE LOS DERECHOS PATRIMONIALES



San Luis Potosí, S.L.P., a 06 de Julio del 2023

Los que suscriben, tienen a bien

DICTAMINAR

que el(la) alumno(a): C. MARTINEZ GUTIERREZ CARLOS IVAN
De la Generación: 2019 - 2023

condujo en forma satisfactoria y conforme a las indicaciones señaladas en el Documento Recepcional en la modalidad de: Informe de Prácticas Profesionales.

Titulado:

EL FORTALECIMIENTO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES PARA EL INCREMENTO DE LA CONDICION FISICA EN EL GRUPO DE 2 D NIVEL SECUNDARIA

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 Título de Licenciado(a) en EDUCACIÓN FÍSICA

ATENTAMENTE COMISIÓN DE TITULACIÓN

DIRECTORA ACADÉMICA

MTRA. MARCELA DE LA CONCEPCIÓN NIRELES
MEDINA



DIRECTOR DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS

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

RESPONSABLE DE TITULACIÓN

MTRA. LETICIA CAMACHO ZAVALA

ASESOR DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL

MTRA. FABIOLA RODRÍGUEZ CASTILLO

AGRADECIMIENTOS

Me encuentro a un paso de concluir una etapa muy importante de mi vida en la cual hubo altas y bajas, pero con trabajo y esfuerzo hoy en día, está por finalizar. Durante mi estancia en la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí encontré personas que marcaron mi vida de una manera inigualable; personas que contribuyeron a formar la persona que soy hoy en día.

Primeramente, agradezco a mis padres por ser el motor que me ha impulsado día a día a lo largo de mi vida, pues sin su apoyo no habría llegado a donde me encuentro ahora, les agradezco por enseñarme que siempre puedo dar más de lo que pienso y que puedo cumplir con todo lo que me proponga.

Agradezco a la institución por abrirme las puertas a un mundo nuevo de aprendizaje y conocimientos; en ella aprendí lo que significa ser un educador físico y un contribuyente al crecimiento, desarrollo y bienestar de niños y jóvenes

A mis maestros quienes me brindaron la preparación y las herramientas necesarias para afrontar los retos que se nos presentan; por sus consejos y comentarios que me motivaron a siempre ser curioso en aprender algo nuevo y no conformarme,

A mi maestro De Loera Silva Rojo quien me enseñó a aprovechar cada momento y disfrutar cada minuto, pues sus metodologías de enseñanza y sus dinámicas de clase siempre fueron una experiencia inolvidable.

A mis maestros de practica Diobel Valdés del Castillo y Aaron González Sandoval por su entrega y dedicación para hacer posible que toda la generación saliera adelante sin problema alguno.

Agradezco a mis compañeros quienes culminan este proceso a mi lado y con los que compartí buenas experiencias, a mis amigos más cercanos Evelyn Acosta, Daniel Ramos, Yael Sánchez, Roberto Ruiz y Michel Gallegos quienes me

mostraron el valor de la amistad y el trabajo en equipo, por los momentos buenos y malos que vivimos juntos y por estar siempre presentes cuando es necesario.

También hago mención agradeciéndole a mi asesora la maestra Fabiola quien me acompañó en todo momento en esta última fase de mi formación como docente a la que denominé "Titulándonos". También le agradezco por su entrega y dedicación en la elaboración de este documento, por ser una guía y mostrarme el camino a seguir para lograr el éxito.

Por ultimo y no menos importante, agradezco a mis alumnos y maestros titulares de los diferentes niveles e instituciones en donde ejercí mis prácticas profesionales, pues sin ellos no habría sido posible adquirir la experiencia y el conocimiento de la realidad a la que nos enfrentamos en la actualidad.

INDICE

I. INTRODUCCION	7
I.1 Descripción del contexto externo e interno.	7
I.2 Justificación	12
I.3 Interés Personal.....	18
I.4 Contextualización de la Problemática	21
I.5 Objetivos.....	22
I.6 Competencias	23
I.7 Descripción concisa sobre el contenido del documento	25
II. PLAN DE ACCION	27
2.1 Diagnostico del Grupo	27
2.2 Descripción y focalización del tema	34
2.3 Propósito del plan de acción	34
2.4 Revisión Teórica	35
2.5 Plantea el plan de acción donde se describe el conjunto de acciones y estrategias que se definieron como alternativas de solución (Intención, planificación, acción, observación, evaluación y reflexión)	38
III. DESARROLLO, REFLEXION Y EVALUACION DE LA PROPUESTA DE MEJORA.	45
IV. CONCLUSIONES Y RECOMENCACIONES	64
V. REFERENCIAS	66
VI. ANEXOS	68

I. INTRODUCCION

I.1 Descripción del contexto externo e interno.

La escuela secundaria Técnica 67 se ubica sobre la Avenida Topacio #600 esquina con Avenida Coral en la colonia Valle Dorado CP. 78399, a un costado de la secundaria se encuentra el estacionamiento para maestros y personal de la institución (ANEXO 1). Al frente de la secundaria se pueden encontrar un camellón con árboles y posteriormente pequeños locales de comida, venta de accesorios móviles, una panadería grande, casas, locales de ropa, entre otros. A sus alrededores podemos encontrar distintos establecimientos de servicios como un Oxxo, una vulcanizadora, pequeños restaurantes de comida rápida y puestos ambulantes.

Al costado contrario de la secundaria se encuentra la escuela Primaria Profa. Carmen Serdán la cual se encuentra sobre la misma cuadra del lado de la avenida Coral. En cuanto al entorno en el que se localiza se puede observar que es una zona tranquila, aunque muy transitada, por lo que podría ser un poco riesgosa para los alumnos debido al tránsito de carros que circulan sobre la misma avenida y el paso peatonal.

También se puede observar que durante la entrada y salida de clases suele acumularse demasiado tráfico y saturarse el paso; ya que muchos de los padres de familia que recogen a sus hijos van en vehículo y se estacionan justamente afuera de la secundaria lo cual podría de igual manera ocasionar un accidente.

De lado derecho de la secundaria podemos encontrar también el Boulevard Rio Española y por consiguiente la Avenida Estrella. Dentro de los alrededores de la secundaria también podemos encontrar el Centro Deportivo Integral de Topacio, el Restaurante de comida Wings Davo, entre otros establecimientos, por lo que

podemos decir que es una zona en donde la gente transita en abundancia y se puede mantener una cierta seguridad.

Se logra observar que fuera de las instalaciones no se cuenta con un oficial o un personal que permita el paseo peatonal para el cruce de calles, tampoco se cuenta con señales de indicadores los cuales pueden resultar de mucha utilidad para quienes van manejando.

Sobre la Avenida Topacio, justo enfrente de las instalaciones de la secundaria podemos encontrar una pequeña papelería la cual resulta ser beneficiosa para quienes asisten a la secundaria y escuelas externas. Se cuenta con una pequeña reja justo afuera que abarca lo largo de la secundaria, un pequeño barandal y algunos árboles en cada extremo de la cuadra.

Dentro del **contexto interno**, podemos encontrar que la institución cuenta con 2 canchas, una techada y una al aire libre, hay dos edificios anexos dentro de la escuela en donde se encuentran repartidos los grupos, en el primer edificio se encuentran los grupos de 3er año de secundaria; en el otro edificio se encuentran los niveles de 1ro en el nivel inferior y 2dos años en el nivel superior.

Se cuenta con diversas jardineras las cuales rodean el área de ceremonias en donde se realizan los honores a la bandera (ANEXO 7), entrando por la puerta principal se pueden encontrar las oficinas de servicios sociales; de lado izquierdo se encuentran las oficinas de secretarías y dirección educativa. De lado derecho de la entrada principal podemos encontrar la biblioteca de la escuela, y por la parte trasera se encuentran los baños de niñas y niños.

Al fondo de la escuela en donde se encuentra la cancha techada (ANEXO 5), a un costado podemos encontrar una de las canchas que están al aire libre, donde a un costado hay pequeños comedores a los cuales, por lo que se pudo observar, no se usan por los alumnos.

Se cuenta también con salones para talleres como belleza, electricidad, taquimecanografía, entre otros. Una de las canchas sin techar cuenta con canastas

de basquetbol y un área de gradas; otra de las canchas solo cuenta con pequeñas porterías las cuales se encuentran en condiciones un poco ya deterioradas. Las canchas se encuentran divididas por barandales para impedir el paso de los estudiantes en horario externo a la clase de educación física.

Dentro de la cancha donde se llevan a cabo las sesiones de educación física podemos encontrar una de las bodegas en donde se guarda el material de educación física; la bodega cuenta con un considerable número de conos, balones de basquetbol, balones de futbol y algunas colchonetas un poco maltratadas que el maestro titular ya no ha usado en un largo tiempo (ANEXO 8).

La otra bodega es un poco más chica que la que se encuentra en la cancha; esta bodega consta de un pasillo angosto con un anaquel en donde hay aros, costales con balones, pelotas de plástico y algunas pertenencias olvidadas por parte de los alumnos como chamarras del uniforme deportivo, así como sudaderas (ANEXO 8)

La cancha no techada (ANEXO 6) cuenta con unas gradas de 4 escalones, 2 canastas y unas pequeñas bancas del lado de las jardineras, esta cancha no suele usarse comúnmente más que para el taller deportivo de basquetbol, mientras que la cancha techada se usa para llevar a cabo el taller de voleibol.

Del lado trasero de los salones de 1ro y 2do año se encuentra otra cancha no techada la cual consta de dos porterías pequeñas un poco oxidadas, en esta cancha se lleva a cabo el taller de futbol, así como en la plaza cívica también, Esta cancha tiene un portón grande el cual da hacia la avenida Coral pero no es usada frecuentemente.

En cuanto a la **organización de la escuela**, el plantel cuenta con un director y una subdirectora quienes se encargan de llevar a cabo toda la gestión de eventos, infraestructura y situaciones internas del plantel junto con el acompañamiento del jefe de Enseñanza de Educación Física de la zona. Los horarios de los maestros son variables, ya que muchos de ellos solamente cubren sus horas y se retiran del plantel, otros tienen su horario completo en la misma institución como el maestro de

educación física, quien atiende a los 18 grupos del turno matutino además atiende algunas clases también del turno vespertino, se cuenta con área médica en donde hay un doctor para atención a los alumnos en caso de accidentes o casos de gravedad que se presenten durante la jornada, el doctor tienen un horario corto ya que su hora de salida es a las 11:00 am

La entrada de los alumnos es a las 7:00 am, mientras que la hora de salida puede variar ya que hay grupos que terminan la jornada de clases a las 12:35 y se retiran mientras que otros se quedan y salen a la 1:25 pm. Los días sábados se llevan a cabo los talleres deportivos y artísticos integrados por los turnos matutino y vespertino de las 10:00 am a 11:30 am, tales talleres están conformados por basquetbol, futbol, voleibol, tae kwon do, ajedrez y danza.

Dentro de las normativas de la institución se hizo hincapié en la restricción del uso los celulares, ya que se prohibió la entrada de los mismos por situaciones de conducta hacia los maestros y entre los mismos compañeros. También se recalcó mucho que, en caso de pedir algún material a los alumnos, se debía hacer conocimiento previo a padres de familia para que estuvieran al tanto de lo que se iba a realizar y para qué.

En cuanto a las **características de los alumnos**; durante la jornada de observación pude percatar que la mayoría de los grupos son muy pasivos, por lo que las actividades y ejercicios que se les ponían no los realizaba de buena manera; se quejaban mucho y decían que estaban cansados. Existe un número considerable de alumnos que cuentan con alguna enfermedad o situación de salud que les impide realizar actividad física, por lo que el maestro titular sugiere mantenerlos sentados en las sillas que se encuentran al costado de la cancha o bien incluirlos en alguna tarea que no sea actividad física sino más bien como apoyo al maestro.

Los grupos están conformados mayormente por mujeres, por lo que no existe un ambiente muy social dentro de los mismos, también cabe señalar que en la mayoría de los grupos los alumnos (hombres) suelen llevarse muy pesado con sus

compañeros, por lo que ha existido numerables casos de problemas en donde es necesario mandar llamar a los padres de familia, entre las mujeres también existe un ambiente muy pesado en cuanto al vocabulario, muchas de las jovencitas suelen hablarse con groserías aun estando dentro de las aulas.

Dentro de las clases de educación física el maestro es muy exigente en cuanto a la disciplina, no permite comportamientos obscenos y vocabulario inadecuado.

A nosotros; maestros practicantes, nos pide mucho de igual manera no permitir que los alumnos hablen y se comporten de una manera grosera, ya que nosotros somos quienes fomentamos los valores y debemos formar alumnos integrales, así como promover un ambiente sano en donde su desarrollo no se vea afectado.

Características generales del grupo “2 D”.

El grupo de 2do D está conformado por 29 alumnos de los cuales 16 son hombres y 14 son mujeres; sus edades oscilan entre los 13 y 14 años. Este grupo comúnmente suele trabajar muy bien, muestran una actitud muy positiva de disponibilidad para llevar a cabo las actividades que se les plantea, aun así, como en todos los grupos, existe una diversidad de situaciones en cuanto al comportamiento de los mismos, ya que entre hombres han existido algunas situaciones debido a la manera en cómo se relacionan y se llevan unos con otros, esto a su vez ha causado que se les llame la atención considerables veces por la misma situación e incluso citar a los padres de familia.

Dentro de este grupo se atiende a un alumno que cuenta con problemas de asma, por lo que se le solicita cargar siempre con su inhalador y mostrárselo al maestro para poder realizar actividad física, en caso de que no lo porte no podría tomar la clase por cuestiones de seguridad.

Como me lo menciono, su maestro encargado Luis Antonio Trejo, el grupo de “2do D” suele ser muy espontaneo y muestran interés hacia las actividades que se

les pone, pero el hecho de ser muy activos y extrovertidos mantienen un ambiente bastante interactivo y social lo cual ocasiona que debamos buscar mejores estrategias para mantener la atención del alumno hacia nosotros cuando se les está brindando una indicación o se le proporciona información relevante para ellos.

Durante las primeras sesiones de educación física recopile alguna información de relevancia mediante la observación y análisis de la misma; gracias a esto logre identificar que los alumnos no solo no cuentan con una condición física adecuada, sino también tienen problemas en cuanto a su coordinación óculo-manual y su coordinación óculo-pedial. También se logró identificar que la mayoría de los alumnos tienen problemas al identificar su lateralidad e incluso a organizar su esquema corporal.

I.2 Justificación

El tema a tratar surge a partir de la problemática observada durante los primeros días en las clases de educación física y que por medio de un diagnóstico aplicado al inicio de dichas clases las cuales fueron pruebas de capacidades físicas y un formulario para reunir los resultados, estos se muestran en los anexos* en donde los alumnos de la secundaria técnica 67 ponían a prueba sus capacidades físicas condicionales, se logró identificar que la mayoría de los jóvenes y señoritas, y no solo del grupo de "2do D" sino en todos los grupos de 1ro, 2do y 3er año, no cuentan con una condición física adecuada; además que, por información proporcionada del maestro titular de la materia también existen ciertos casos de alumnos con enfermedades con patologías que condicionan su estado físico y un alumno que no cuenta con una extremidad lo cual de igual manera limita su desempeño en la clase y que no les permite desarrollarse al mismo nivel que todos los demás. Cabe mencionar que esta información me fue otorgada de manera verbal por el maestro tutor.

También es importante mencionar que los alumnos no cuentan con la información necesaria para llevar a cabo muchas de las actividades que se les plantea, desde el concepto de las capacidades físicas, como podemos reforzarlas para nuestro desarrollo integral y para qué sirven en nuestro día a día.

Las capacidades físicas son aquellas cualidades funcionales que nos permiten ejecutar o realizar alguna acción o movimiento mediante la actividad física las cuales nos permitirán determinar la condición física de la persona.

En el examen de diagnóstico aplicado al inicio del ciclo escolar trabajamos las capacidades físicas condicionales, las cuales fueron la pieza clave en donde se logró identificar la problemática.

Estas capacidades físicas constan de 4 (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad) las cuales tienen un papel importante para el desarrollo del niño puesto que le brinda la condición física necesaria para la realización de tareas complejas que requieran un esfuerzo mayor y gasto energético alto.

Las Capacidades físicas condicionales son aquellas en donde el ser humano requiere una mayor intensidad en un lapso de menor tiempo, de tal manera que permita mantener un esfuerzo físico de forma eficaz durante un mayor tiempo posible. A diferencia de las capacidades físicas coordinativas, las condicionales podemos trabajarlas de manera autónoma y obtenerlas o no dependiendo del entrenamiento y/o estimulación que le empleemos.

(Manno, 1989) denomina a las capacidades físicas básicas como “capacidades físicas condicionales ya que condicionan el rendimiento deportivo y se desarrollan en el proceso de acondicionamiento físico”, mientras que (Zatziorsky, 1974) define las capacidades como “prerrequisitos motrices de base sobre los que desarrollan las habilidades técnicas”

Es importante señalar que tras regresar de una pandemia en donde los niños y jóvenes permanecieron resguardados en casa con clases a través de vías tecnológicas, no se logró estimular correctamente toda aquella parte psicomotora,

dejando por un lado la realización de toda actividad física que pudiera ser de gran ayuda a ese estímulo.

De acuerdo al documento de evaluación diagnóstica otorgado por el maestro titular de educación física Luis Antonio Trejo, que se encuentra en los anexos 15, 16 y 17; se mide las capacidades físicas de los alumnos por medio de un rango de medidas, repeticiones y tiempos que emplean en realizar cierto ejercicio, gracias a estas mediciones se puede observar que todos los alumnos de la secundaria Técnica 67 se encuentran incluso por debajo del nivel regular al que deberían estar sujetos; es de ahí en donde la problemática surge y en donde es necesario comenzar a trabajar.

Una vez que se trabajó en desarrollar una condición física a través de actividades lúdicas y de carácter deportivo y competitivo, no solo se llevará a volver a estimular la parte motriz sino a fortalecer otros factores en donde las y los alumnos requieran apoyo, como por ejemplo aprender a relacionarse de manera asertiva con el entorno en donde se encuentran, saber identificar las fortalezas y las debilidades con las que cada uno de ellos cuenta, reconocer la importancia que tiene el trabajo institucional dentro de la cancha con la vida cotidiana; así también fomentar una práctica y estilos de vida saludables no solo para la comunidad, sino también para todas y todos aquellos jóvenes que quieren establecer y alcanzar metas de carácter deportivo.

Aprendizajes Esperados

El Plan y Programas de Estudio para Educación Básica (2017) nos brinda la dosificación de Aprendizajes Esperados para cada uno de los grados y niveles de educación básica, siendo así una herramienta y guía para los docentes en donde pueden establecer la intención pedagógica y los objetivos a cumplir a través de los módulos.

El Plan (2017) establece que...

...Un aprendizaje clave es un conjunto de conocimientos, prácticas y habilidades, actitudes y valores fundamentales que contribuyen sustancialmente al crecimiento integral del estudiante, los cuales se desarrollan específicamente en la escuela y que, de no ser aprendidos, dejarían carencias difíciles de compensar en aspectos cruciales para su vida. (pág. 107).

En la tabla 2 se muestran los aprendizajes esperados de 2do año del nivel secundaria en donde se escogió al grupo de "2D". Una vez que se identificaron los componentes pedagógicos prosiguió a seleccionar el que se centrara más en el tema a desarrollar; puesto que tal tema se enfocaba en la parte motora; era necesario adoptar por "El desarrollo de la motricidad" con los siguientes aprendizajes:

- Relaciona sus desempeños motores con el incremento de su condición física al participar en actividades recreativas, de iniciación deportiva y deporte educativo para promover la salud.
- Ajusta sus desempeños motores al analizar los roles de cooperación-oposición que se desarrollan en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo para afianzar el control de sí.

SECUNDARIA		
1°	2°	3°
Aprendizajes esperados		
<ul style="list-style-type: none"> •Aplica sus capacidades, habilidades y destrezas motrices en el juego, la iniciación deportiva y el deporte educativo para favorecer su actuación y mejorar su salud. 	<ul style="list-style-type: none"> •Adapta sus desempeños motores al participar en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo para afianzar el control de sí y promover la salud. 	<ul style="list-style-type: none"> •Pone a prueba su potencial motor al diseñar situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo para favorecer su disponibilidad corporal y autonomía motriz en la adquisición de estilos de vida saludables.
<ul style="list-style-type: none"> •Aprovecha su potencial al participar en situaciones de juego y expresión, que le permiten enriquecer sus posibilidades, motrices y expresivas. 	<ul style="list-style-type: none"> •Reconoce sus límites y posibilidades al planificar actividades físicas, expresivas y deportivas, que le permiten conocerse mejor y cuidar su salud. 	<ul style="list-style-type: none"> •Reafirma su identidad corporal mediante la práctica de la actividad física, para la adquisición de estilos de vida saludables.
<ul style="list-style-type: none"> •Organiza estrategias de juego al participar en actividades de iniciación deportiva y deporte educativo para solucionar los retos motores que se presentan. 	<ul style="list-style-type: none"> •Diseña estrategias al considerar el potencial motor propio y de sus compañeros, así como las características del juego para seleccionar y decidir la mejor forma de actuar. 	<ul style="list-style-type: none"> •Analiza su pensamiento y actuación estratégica en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo para vincularlas con la vida diaria.

Tabla 1. Dosificación de Aprendizajes Clave en Educación Básica Nivel Secundaria

EDUCACIÓN FÍSICA. SECUNDARIA. 2º		
EJE	Componentes pedagógico-didácticos	Aprendizajes esperados
COMPETENCIA MOTRIZ	Desarrollo de la motricidad	<ul style="list-style-type: none"> • Ajusta sus desempeños motores al analizar los roles de cooperación-oposición que se desarrollan en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, para afianzar el control de sí. • Relaciona sus desempeños motores con el incremento de su condición física al participar en actividades recreativas, de iniciación deportiva y deporte educativo, para promover la salud.
	Integración de la corporeidad	<ul style="list-style-type: none"> • Manifiesta su potencial al planificar y participar en actividades físicas vinculadas con la expresión corporal, la iniciación deportiva y el deporte educativo, con el propósito de conocerse mejor y cuidar su salud. • Afirma su sentido de pertenencia a partir de la práctica de actividades físicas, expresivas y deportivas, con la intención de reconocerse y valorar su participación grupal.
	Creatividad en la acción motriz	<ul style="list-style-type: none"> • Aplica el pensamiento estratégico al analizar la lógica interna de situaciones de iniciación deportiva y deporte educativo, para resolver los problemas que se presentan. • Toma decisiones a favor de la participación colectiva en situaciones de iniciación deportiva y deporte educativo, para promover ambientes de aprendizaje y actitudes asertivas.

Tabla 2. Aprendizajes Esperados 2 año nivel secundaria.

I.3 Interés Personal

A lo largo de mi formación educativa he logrado adquirir nuevos conocimientos y habilidades que me permitieron identificar la importancia que tiene el maestro de educación física en el desarrollo no solo de los niños, sino de los jóvenes e incluso en personas adultas.

El Plan (2017) menciona que La Educación Física es una forma de intervención pedagógica que contribuye a la formación integral de niñas, niños y adolescentes al desarrollar su motricidad e integrar su corporeidad. Para lograrlo, motiva la realización de diversas acciones motrices, en un proceso dinámico y reflexivo, a partir de estrategias didácticas que se derivan del juego motor, como la expresión corporal, la iniciación deportiva y el deporte educativo, entre otras (pág. 583).

De acuerdo a la cita anterior, se puede hablar de la educación física como la parte fundamental del desarrollo del ser humano destinada a desarrollar todas aquellas capacidades y habilidades motoras, cognitivas, sociales y emocionales, la educación física es un proceso de aprendizaje continuo en donde adquirimos conocimientos de nuestro cuerpo, manejo y control del mismo, desarrollamos nuestra habilidad intelectual para reaccionar ante situaciones lúdicas.

El tema seleccionado surge debido a que, para realizar todas aquellas tareas en donde requieran un esfuerzo físico ya sea menor o mayor es necesario contar con una buena condición que nos permita llevar a cabo ya sea en el ámbito lúdico o en el ámbito cotidiano.

(Manno, 1989) denomina a las capacidades físicas básicas como “capacidades físicas condicionales ya que condicionan el rendimiento deportivo y se desarrollan en el proceso de acondicionamiento físico”, mientras que (Zatziorsky, 1974) define las capacidades como “prerrequisitos motrices de base sobre los que desarrollan las habilidades técnicas”.

Las capacidades físicas son aquellas que nos determinaran que tanta condición física cuenta nuestro cuerpo, nos permitirá identificar si podemos o no realizar algún movimiento o ejercicio, también cabe mencionar que tener una condición física baja no solo traerá riesgos significativos a futuro, sino también pone en riesgo la salud integral de la persona, me permito mencionarlo de acuerdo al siguiente sustento:

De acuerdo a una investigación realizada por el medico (Arabia, s.f.) “En el aislamiento, paradójicamente, los sedentarios e inactivos aumentaron el gasto energético con las labores domésticas, pero quienes se mantenían activos rebajaron la movilidad. Esto se demuestra con los estudios sobre la disminución de pasos diarios, que estaban en 10 000 y pasaron a 5000 aproximadamente»

Incluso quienes se ejercitaban poco, pero estaban adquiriendo la costumbre, se vieron beneficiados, porque disminuyeron las limitaciones sociales y laborales. Otras personas empezaron a darse cuenta de que su desplazamiento al lugar de trabajo y tomar el sol les estaba haciendo falta, y esa fue la razón para implementar nuevas rutinas que incluyen la actividad física, explico (Idárraga, s.f.) magisterial en Salud Mental de la Facultad Nacional de Salud Pública de la Universidad de Antioquia.

Es por ello que, no solo jóvenes sino también adultos muestran un aumento de peso corporal, padecimiento de enfermedades crónicas como diabetes e hipertensión, hábitos de una vida no saludable y fatiga incluso en ejercicios no tan exigentes; como, por ejemplo, un número mínimo de vueltas trotando alrededor de la cancha como “calentamiento” o una serie de ejercicios en desplazamiento de lado a lado de la cancha.

Como se observa en la Grafica 1, gracias a una entrevista realizada a los alumnos del grupo de “2do D” y con datos recabados en el examen de diagnóstico de capacidades físicas realizado al inicio del ciclo escolar por parte del profesor Luis Antonio podemos observar que la mayor parte del grupo no cuenta con una resistencia adecuada para realizar dichos ejercicios, por consecuencia no logran llevar acabo de manera completa las actividades ya que se fatigan muy rápido, siendo esta la muestra que no tienen una condición física adecuada.



Grafica1. Resultados de Diagnostico de Capacidades Físicas Condicionales.

La resistencia es la capacidad que nos permite mantener un esfuerzo eficaz en tiempo prolongado, además que también la resistencia nos permite disminuir los niveles de fatiga. Existen dos tipos de resistencia, la aeróbica que consiste en un esfuerzo de baja intensidad en un periodo de alta duración y la resistencia anaeróbica que; contrario la aeróbica, se aplica un esfuerzo de alta intensidad en un periodo de tiempo corto.

“Se considera a la resistencia como la capacidad para soportar la fatiga a esfuerzos prolongados y/o para recuperarse más rápidamente después de los esfuerzos” (Valdivieso, 1998).

Por otro lado, (Zintl, 1991) define a la resistencia como capacidad de resistir psíquica y físicamente a una carga durante largo tiempo produciéndose finalmente un cansancio (pérdida de rendimiento) insuperable (manifiesto) debido a la intensidad y duración de la misma y/o; de recuperarse rápidamente después de esfuerzos físicos y psíquicos.

Es por ello que el interés personal ante esta problemática surge para solucionar las necesidades que observé en el grupo de estudio, mi práctica docente durante las sesiones de educación física basada por medio de una planificación de acuerdo a las etapas de edad, desarrollo y contenidos del eje curricular competencia motriz para el beneficio de los alumnos el 2do de la secundaria técnica 67.

I.4 Contextualización de la Problemática

La problemática identificada en el grupo de “2D” de la escuela secundaria surge, a partir no solo de la falta de estímulo en el desarrollo motor sino a la inactividad producida por el resguardo debido a la propagación del virus Covid-19, puesto que el desarrollo motor consta de un proceso continuo y dinámico en donde el alumno va fortaleciendo un control más preciso de sus movimientos, desde la motricidad fina hasta la motricidad gruesa.

Una de las consecuencias provocadas por la inactividad, además de la limitación de acceso a ciertas áreas recreativas en donde la gente acudía a ejercitarse como gimnasios, centros deportivos y parques públicos, fue la disminución de la condición física, además del aumento de casos en sobrepeso.

Tal como se citó anteriormente al médico deportólogo Jorge Jaime Márquez Arabia, el menciona que tras el encierro las personas sedentarias e inactivas aumentaron el gasto de energía y quienes se mantenían activos se vieron afectados a disminuir su movilidad debido a la limitación impuesta por normativas de seguridad y salud pública.

Dentro de mi intervención docente en la jornada de prácticas de 6to semestre tuve la oportunidad de trabajar en otra institución educativa de nivel secundaria, lo cual me permitió hacer una comparación con los alumnos de la secundaria técnica 67 en donde pude retomar el fortalecimiento de las capacidades físicas y el incremento de la condición, ya que, debido a la comparación hecha, logré identificar que los niveles de rendimiento y condición física se ven más bajos.

I.5 Objetivos

Durante mi intervención docente al implementar objetivos en las sesiones para solucionar la problemática establecida permitió analizar las metas a alcanzar.

(Barrera & Sampierri, 2014) dicen que un objetivo es la intención explícita de un investigador de lograr o alcanzar un resultado a lo largo de una investigación. Un objetivo se refiere a lo que el investigador intenta hacer sobre el problema con base en su estudio. Todo objetivo de investigación debe orientarse al logro o generación de conocimientos.

OBJETIVOS GENERALES

- Potencializar las capacidades físicas condicionales para mejorar la condición física de los alumnos de “2D” de la escuela secundaria técnica 67 mediante actividades ludo motrices y de deporte educativo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Diagnosticar mediante diferentes pruebas la batería de capacidades físicas condicionales para el desarrollo físico de los alumnos.
- Aplicar las secuencias didácticas por medio de actividades recreativas, juegos de competición y colaboración para el fortalecimiento de la condición física.

- Evaluar los resultados obtenidos para dar seguimiento a la mejora de la condición física de los alumnos de 2do grado.

I.6 Competencias

(Ferreriro, 2011) señala que las competencias son formaciones psicológicas superiores que integran conocimientos de un área de desempeño, las habilidades de un tipo u otro, generalmente de varios tipos, así como actitudes y valores consustanciales a la realización de una tarea en pos del logro de los objetivos planteados con buenos niveles de desempeño en un contexto socio cultural determinado.

Es decir, al momento de plantear una competencia dentro de nuestra intervención docente buscamos que nuestro alumnado se capaz de emplear sus conocimientos, habilidades y aptitudes en situaciones complejas que le permitan llevar su aprendizaje a un nuevo nivel, reforzándolo y al mismo tiempo adquiriendo uno nuevo.

A continuación, se muestran las competencias que el normalista egresado debió adquirir a lo largo de su formación como según lo marca el Plan de estudios 2018, mismos que a su vez señalaran las habilidades, conocimientos y aptitudes que desarrollo a lo largo de su formación como Lic. en Educación Física.

COMPETENCIAS GENERICAS

- Soluciona problemas y toma decisiones utilizando su pensamiento crítico y creativo.
- Aprende de manera autónoma y muestra iniciativa para autorregularse y fortalecer su desarrollo personal.
- Colabora con diversos actores para generar proyectos innovadores de impacto social y educativo.

- Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación de manera crítica.
- Aplica sus habilidades lingüísticas y comunicativas en diversos contextos.

COMPETENCIAS PROFESIONALES

- Utiliza conocimientos de la educación física para hacer transposiciones de acuerdo a las características y contextos de los estudiantes a fin de abordar los contenidos curriculares de los planes y programas de estudio vigentes.
- Diseña los procesos de enseñanza y aprendizaje de acuerdo con el enfoque vigente de la educación física, considerando el contexto y las características de los estudiantes para lograr aprendizajes sustentables.
- Evalúa los procesos de enseñanza y aprendizaje desde un enfoque formativo para analizar su práctica profesional.
- Gestiona ambientes de aprendizaje colaborativos e inclusivos para propiciar el desarrollo integral de los estudiantes.
- Utiliza la innovación como parte de su práctica docente para el desarrollo de competencias de los estudiantes.
- Actúa con valores y principios cívicos, éticos y legales inherentes a su responsabilidad social y su labor profesional con una perspectiva intercultural y humanista.

COMPETENCIAS ESPECIFICAS

- Sustenta una práctica docente integral al contrastar enfoques y metodologías de la educación física, el juego y el deporte educativo en el marco de las tendencias actuales.
- Utiliza conocimientos derivados del estudio del cuerpo y sus referentes en educación física desde la competencia motriz, la corporeidad, la motricidad,

la creatividad, para hacer intervenciones pedagógicas con base en el desarrollo sistemático de niñas, niños y adolescentes.

- Sustenta que la competencia motriz es el eje de la intervención pedagógica para el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes.
- Diseña proyectos de intervención socioeducativos para promover estilos de vida saludables y de convivencia social con énfasis en la inclusión.
- Reconstruye su intervención didáctica con el uso de la reflexión para argumentarla.
- Emplea las competencias de la formación inicial del profesional de la educación física para adecuarlas en diversos escenarios laborales.

I.7 Descripción concisa sobre el contenido del documento

Durante el trayecto de construcción del documento se inició desde el momento en que se asistió a la escuela de práctica oficial ya que anteriormente se contaba con la asistencia en la escuela secundaria “Jaime Torres Bodet”.

Debido a esto, se tuvo que volver a iniciar con el proceso de observación general de la escuela desde los interiores de las aulas hasta los alrededores de la institución, en donde se hizo un registro cuantitativo y cualitativo de lo que contaba la secundaria. Posteriormente se construyó un análisis del “contexto interno y externo” de la institución, en donde se registró detalladamente el número de salones, el número aproximado de alumnos en cada salón, las condiciones de infraestructura en la que se encuentra el edificio, las características generales de los alumnos y alumnas, la organización escolar en la que se trabaja, los horarios de entrada y salida, normativas y protocolos de seguridad en cuanto al seguimiento de indicaciones por parte de instituciones de Salud Pública debido a la propagación del virus Covid-19; también se detalló la ubicación exacta de la escuela secundaria técnica, así como los puntos de referencia que se encuentran a sus alrededores (tiendas, papelerías, ciber, etc.), condiciones de las calles y avenidas que transitan por ahí, el ambiente social en el cual se desenvuelve la escuela, factores de riesgo

que pueden ser de amenaza para la comunidad que se encuentra por la misma ubicación.

Una vez identificado el contexto interno y externo de la escuela, se prosiguió a la asignación de los grupos a atender, en donde cada maestro de educación física se quedaría a trabajar con un solo nivel; en este caso, se optó por trabajar con los alumnos de 2do de secundaria. Se selecciona un grupo de estudio en el cual se identifica un tema y una problemática que es “El fortalecimiento de las capacidades condicionales para incrementar la condición física de los alumnos de “2D” de la secundaria Técnica No.67”.

Se lleva a cabo una investigación del tema a tratar en donde se justifica la problemática identificada en el grupo, se seleccionó los aprendizajes esperados con los cuales se diseñaron las actividades y sesiones de la secuencia didáctica; así también las estrategias didácticas que se emplearan como herramienta para trabajar y cumplir con los objetivos y metas que quisimos que nuestros alumnos alcanzaran.

Posteriormente se redactó un interés personal en donde el alumno normalista argumenta el surgimiento de la problemática, el impacto que tiene en la formación de los alumnos y los riesgos y consecuencias que conlleva, así como también evidencia mediante una gráfica el área mayor de debilidad en los alumnos en cuanto a su rendimiento físico. Se contextualiza la problemática a rasgos generales, se plasman objetivos y se identifican las competencias de egreso que el alumno normalista adquirió a lo largo de su formación profesional.

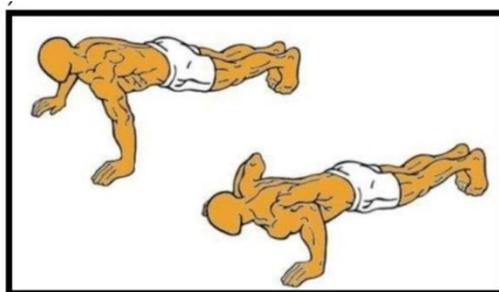
II. PLAN DE ACCION

2.1 Diagnostico del Grupo

Una vez iniciado el ciclo escolar y se asignaron los grupos con los cuales se trabajarían se realizó un examen de diagnóstico en la primera jornada de prácticas profesionales la cual abarcaba del 22 de agosto al 3 de septiembre, siendo la primera semana utilizada como “taller intensivo”, en la segunda semana fue donde se aplicaron algunos test para medir la fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia, otras pruebas como las de equilibrio, coordinación, etc. no se llevaron a cabo por cuestiones de tiempo.

La primer prueba o test fue de “Fuerza en brazos”, esta prueba consistía en realizar el mayor número de lagartijas en un periodo de 30 segundos; para esta prueba el maestro practicante primero explicaba a manera de ejemplo como debía realizarse la lagartija para que contara como 1 repetición, posteriormente a ello, los alumnos se colocaron en columna y de manera distanciada para realizar el test, el maestro tomaba el tiempo de los 30 segundos y una vez terminaban, los alumnos registraban los datos en su libreta.

En la (Ilustración 1) se visualiza el ejercicio a realizar Y el rango de repeticiones que determinaría si se encontrarían en un nivel excelente, bueno o regular.



Excelente		Bien		Regular	
H	M	H	M	H	M
20 veces a 15 veces	20 veces a 16 veces	14 veces a 11 veces	15 veces a 11 veces	10 veces o Menos	10 veces o Menos

Ilustración 1. Grafica de Mediciones para el la Prueba de Fuerza en Brazos

La siguiente prueba realizada fue la “Fuerza de abdomen” en donde se colocaron en parejas; mientras uno se posicionaba acostado boca arriba y con los brazos cruzados otro lo sujetaba de los pies para que no los levantaran tal como se muestra en la (Ilustración 2), se tomó un tiempo de 30 segundos en los cuales se debía realizar el mayor número posible de abdominales, al termino se registraban los datos en la libreta y se proseguí a cambiar papeles para que el otro compañero realizara su prueba.

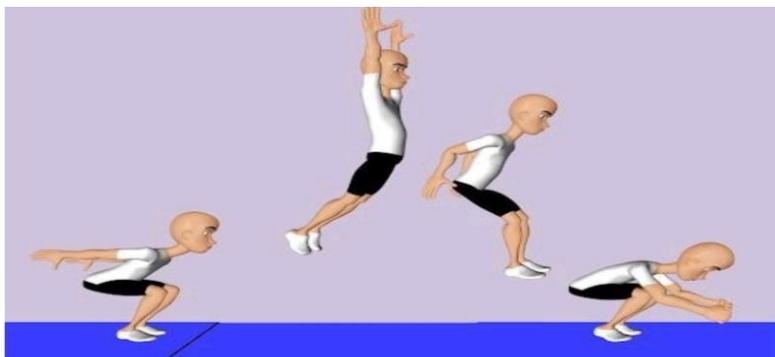


Excelente		Bien		Regular	
H	M	H	M	H	M
25 veces o Más	20 veces o Más	24 veces a 17 veces	19 veces a 10 veces	16 veces a 1 Vez	16 veces a 1 Vez

Ilustración 2. Tabla de mediciones para la prueba de Fuerza en Abdomen

Otra de las pruebas o test que se aplico fue la “Prueba de salto de longitud” para medir la fuerza en piernas, esta prueba consistía en posicionarse en una línea determinada por el maestro, de la cual flexionarían las rodillas y solo con impulso de las mismas llegar hasta donde alcancen, se prosiguió a tomar las medidas de la distancia alcanzada con una cinta métrica e igual que en la prueba de fuerza en brazos, se registraron los datos en la libreta.

En la (Ilustración 3) se muestra la representación gráfica de los rangos de mediciones a los cuales los alumnos deberían estar sujetos, posicionándolos en un nivel de excelencia, buena o regular.



Excelente		Bien		Regular	
H	M	H	M	H	M
175cm. o Más	145 cm. o Más	174 cm. a 141 cm.	144 cm. a 126 cm.	140 cm a 100 cm.	125 cm. a 100 cm.

Ilustración 3. Grafica de mediciones para la prueba de salto de longitud

La siguiente test o prueba consistió en la medición de la flexibilidad, esta prueba comúnmente se realiza posicionado en la orilla de un banco o de una banqueta de tal manera que la punta de los pies queden al ras de la orilla, después se flexiona el cuerpo hacia abajo sin doblar las rodillas, estirando lo más que se pueda los brazos; en el caso de los alumnos de la secundaria la prueba se realizó de manera sentada en donde se hizo la misma dinámica con pies juntos y manteniendo los pies de manera vertical apuntando hacia arriba para tomarlos como punto de referencia 0; si no se llegaba a la punta de los pies la medición se contaba en descendente (-

1,-2,-3, etc.), si se llegaba a la punta de los pies se marcaba 0 y si pasaba más allá de la punta de los pies se medía de manera ascendente (+1,+2,+3, etc.)

A continuación, se muestra la (Ilustración 4) en donde se aprecia las mediciones para la flexibilidad en donde se clasifica en una escala de excelencia, buena y regular, así también, la aproximación de las medidas en la que los estudiantes deberían encontrarse.



Excel		R		Re	
H	M	H	M	H	M
3 cm. o m	4 cm o más	2 cm. a - 4 cm	3 cm. a - 1 cm	- 5 cm. a -	- 2 cm. a - 10 cm

Ilustración 4. Tabla de mediciones para la prueba de Flexibilidad

La resistencia se realizó por medio de dos pruebas; la primera prueba se llevó a cabo posicionados en un escalón, en donde se tenía que subir y bajar ambos pies de manera alternada por un periodo de 30 segundos. Una vez terminado el tiempo, se registró el número total de veces que se subió y bajo el escalón; la otra prueba consistió en trotar o correr alrededor de la cancha la cual debían rodear 12 veces. Al termino se registraba el tiempo empleado para dar 12 vueltas el cual fue tomado por el maestro titular, posteriormente se registraron los datos en la libreta.

En la Ilustración 5 se logra visualizar los tiempos aproximados para completar el número de vueltas establecido, así como la clasificación de excelencia, buena o regular.



Excelente		Bien		Regular	
H	M	H	M	M	H
4.40 min. o menos	5.40 min. o menos	4.4 1 a 5. 20 min.	5.41 min. a 6.50 min	5.21 min. A 7.0 min	6.51 a 7.0 min.

Ilustración 5. Tabla de mediciones de tiempo para la resistencia

Por último, se realizó la prueba de velocidad (Ilustración 6) en la cual los alumnos se trasladaban de un punto (A) un punto (B) empleando así su máxima velocidad para intentar llegar en el menor periodo de tiempo, al momento que se daba la indicación salían por parejas y se registraba el tiempo empleado en la carrera.



Excelente		Bien		Regular	
H	M	H	M	H	M
7.8 seg. 0 menos	9.1 seg. o menos	7.9 seg. a 8.5seg..	9.2 seg. a 9.9	8.6 seg. o más	10 seg. ò más

Ilustración 6. Tabla de Mediciones para la Velocidad

Una vez realizado el test, se prosiguió a buscar una estrategia que recopilara todos los datos de los alumnos del grupo para poder realizar un diagnóstico de manera más profunda, así también se realizaron preguntas en donde los alumnos argumentaban que prueba se les hizo más difícil, que aspectos físicos de su persona les gustaría reforzar más y como lo harían.

Gracias a este formulario y al registro de datos por parte de ellos alumnos se logró observar que en la mayoría de las pruebas se mostraron incluso por debajo del Nivel Regular, ya que algunos en la prueba de fuerza no lograban realizar ni

1 lagartija o 1 abdominal de manera correcta, en la prueba de resistencia se observó que a las 4 vueltas de la cancha ya se mostraban en un estado de fatiga muy alto, por lo que empezaban solo a caminar o se salían de la prueba. Es aquí donde se observa la problemática de que los alumnos no cuentan con una buena condición física y se escoge el tema a estudiar de “el fortalecimiento de las capacidades condicionales para el incremento de la condición física en los alumnos de “2D” de la secundaria Técnica No.67”.

Fue ya hasta la segunda jornada de prácticas en donde se emplearon las estrategias didácticas que se utilizarían para atender la problemática identificada, se seleccionó el componente pedagógico con el cual se diseñaría las secuencias didácticas, como el tema seleccionado está relacionado a las capacidades físicas básicas se busca trabajar la parte motora, por lo que era necesario escoger el componente de “Desarrollo de la Motricidad”

En la segunda jornada de prácticas se comenzó con la presentación frente a los grupos y posteriormente la aplicación de las actividades planeadas; durante la primera semana del 26-30 de septiembre se trabajaron algunas actividades para observar cómo es que se desenvuelven los grupos, así como su manera de trabajar.

En la primera sesión la cual abarcaba del 26 al 28 de septiembre se trabajaron algunas actividades recreativas como “La cadena” en las que los alumnos deberían emplear su velocidad de desplazamiento, su fuerza en piernas en la actividad llamada “La cochinita”; para esta actividad el maestro titular me aconsejó cambiar las posiciones de colocación ya que los alumnos no contaban con la fuerza necesaria para saltar por encima de sus compañeros, al principio fue un poco difícil ya que era la primera vez interactuando con ellos y no había una confianza entre alumno-maestro para poder llevar a cabo las clases de una manera más dinámica pero conforme las clases fluían empezaban a moverse más.

En la segunda sesión se trabajó una actividad que les llamó mucho la atención y en la cual participaron de una manera muy activa la cual se llamaba “Atravesando el aro”, en esta actividad se colocaban en 4 filas frente a un aro al cual se trasladaban corriendo, lo atravesaban por su cuerpo y regresaban por el compañero que seguía, así hasta completar toda la fila. En la actividad se trabajó la velocidad de desplazamiento, la resistencia y el trabajo en equipo; algunos de los alumnos de “2D” mostraban ser estratégicos para llevar a cabo la actividad de una manera más eficaz y rápida, lo cual me permitió observar que algunos son buenos para la resolución de problemas.

Para la segunda semana de prácticas ya se habían integrado compañeros del 3er año de la licenciatura por lo que tuvimos que repartir más los grupos, quedando cada uno de nosotros con 3 grupos a atender. En la sesión del 3-5 de octubre se trabajaron actividades de fuerza, una de ellas fue “La tortilla” en donde los alumnos formaban parejas, uno boca abajo tratando de impedir que lo voltearan mientras el otro buscaba la manera de hacerlo. Otra de ellas fue “El gusanito” en la cual se desplazaban en filas de tal manera que solo usaran la fuerza de sus brazos para arrastrarse y su coordinación para trabajar en equipo.

A partir de la 4ta sesión, del 5 al 14 de octubre ya no aplicamos nuestras sesiones ya que hubo un cambio de actividades por parte del maestro titular. En los días restantes de la jornada de práctica se enfocó a trabajar el juego de la “Indica” en donde primeramente se explicó el procedimiento para construir el material que se utilizaría el cual constaba de una peteca, una vez realizada se llevaron a cabo actividades de las mismas en los días 10 al 14 de octubre, última semana de prácticas.

En esta última semana se llevó a cabo la aplicación de un formulario virtual en el cual cada uno de los alumnos registraría sus datos como es su nombre, grado y grupo; posteriormente a ello se llevaron a cabo una serie de preguntas

de opción múltiple las cuales serían las recolectoras de los datos obtenidos en las distintas pruebas.

2.2 Descripción y focalización del tema

Durante la primera y segunda semana de intervención docente me enfoque en visualizar y detectar la problemática a tratar. Los test, pruebas y formularios que se aplicaron me ayudaron a identificar que los alumnos del grupo de “2D” contaban primeramente con una resistencia física muy baja, en segundo lugar, la medición de la fuerza tanto en el tren superior como en el tren inferior se mostraba débil; es de ahí en donde mi tema surge como “el fortalecimiento de las capacidades físicas condicionales para el incremento de la condición física en los alumnos de “2D”

Otro aspecto muy importante que influyó mucho en el desarrollo de mi tema y en la detección de mi problemática durante las primeras clases, fue que los alumnos no lograban terminar completamente las actividades planeadas ya que a mitad de las sesiones mostraban una fatiga muy notable, muchos de ellos se salían de la clase y se iban a sentar, otros continuaban dentro de la clase pero ya no hacían nada, con esto observe que no contaban con la condición física y necesitaban fortalecer sus capacidades.

2.3 Propósito del plan de acción

- Que los alumnos de 2D conozcan sus capacidades físicas, identifiquen sus fortalezas y debilidades y la importancia que estas tienen para el desarrollo de actividades lúdicas y deportivas.
- Promover un estilo de vida activo, la competición saludable y la superación personal en donde el ejercicio físico, la práctica deportiva y la actividad física acompañen al alumno en su día a día
- Incrementar la condición física del alumno mediante estrategias didácticas que le permitan emplear sus habilidades, capacidades y destrezas físicas en terrenos de juego, deportivo y competición saludable.

- Fomentar el juego limpio, el trabajo en equipo y el pensamiento estratégico a través de juegos competitivos que requieran esfuerzo físico y resolución de problemas.

2.4 Revisión Teórica

Uno de los elementos que identifican a la educación física es el movimiento constante del alumno, voluntaria o involuntariamente dentro del juego, la recreación y el deporte, pero existen diferentes factores que influyen de manera muy directa en este movimiento que se desempeña. Es importante recordar que en niveles de preescolar y primaria se trabajan las bases fundamentales del crecimiento y desarrollo motor del niño, desde las habilidades básicas como correr, saltar, lanzar, atrapar, etc. hasta el conocimiento del esquema corporal, la exploración e interacción del entorno que le rodea.

En edades de 11 años en adelante se comienza a dar mayor prioridad al desarrollo de una condición física mediante el reforzamiento de las capacidades físicas a través del juego, la actividad física y el deporte educativo.

La actividad física hace referencia a cualquier movimiento corporal producido por el músculo esquelético que precisa consumo energético, y el ejercicio físico se define como la actividad física planificada, estructurada, sistemática y dirigida a la mejora o el mantenimiento de uno de los componentes de la condición física.

La condición física se considera como una medida de la capacidad de realizar actividad física y/o ejercicio físico que integra la mayoría de las funciones corporales; en el aparato locomotor, funciones cardiorrespiratorias y metabólicas.

(Grosser, 1988) define la condición física como la suma ponderada de todas las capacidades físicas o condicionales importantes para el logro de rendimientos deportivos realizados a través de la personalidad del deportista. Se desarrolla por

medio del entrenamiento de las capacidades o cualidades físicas, el acondicionamiento físico, ya sea de tipo general, básico o especial.

Bouchard, citado por Zaragoza (2004) plantea que “mientras que los factores de la condición física relacionada con el rendimiento, dependen fundamentalmente de factores genéticos, los componentes de la condición física relacionada con la salud se ven más influenciados por las prácticas físicas, asociándose estos, con un bajo riesgo de desarrollar enfermedades derivadas del sedentarismo.”

Por otro lado, (Rodríguez, 2006) define la condición física como el estado dinámico y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo de ocio de manera activa, afrontar las emergencias imprevistas sin fatiga excesiva; al mismo tiempo también evita las enfermedades hipocinéticas (inactividad).

Grosser y Bouchard hacen alusión a que una buena condición física depende de que tan alto o que tan bajo tengamos desarrolladas nuestras habilidades y capacidades físicas; pues esto depende de que logremos llevar a cabo actividades tanto cotidianas, recreativas o deportivas. Uno de los factores que influyen en el desarrollo de las sesiones de educación física es que el alumno cuente con esa condición física puesto que las intensidades de las actividades pueden variar dependiendo el propósito u objetivo.

Como se mencionó anteriormente, tras aplicar mis actividades a los alumnos de 2D pude lograr observar e identificar que la mayoría de todos ellos mostraban una fatiga inmediata, pues en la realización del calentamiento muchos comentaban que ya estaban cansados, algunos otros ya comenzaban a sudar y solicitar la ingesta de agua. Debido a esto, mantener una condición física moderada nos permitirá llevar a cabo tareas habituales, tanto en el ámbito cotidiano como en el recreativo, disminuyendo la fatiga excesiva y aumentando el rendimiento físico.

Gracias a lo que plantea Rodríguez, puedo mencionar que la práctica física diaria se ha convertido en una parte fundamental para el crecimiento y desarrollo del ser humano, pues esta tiene un impacto directo con el bienestar personal, el cuidado de la integridad y el mantenimiento de nuestros sistemas.

Para el alumno de secundaria, la actividad física y la práctica deportiva de cualquier disciplina le permitirá desarrollarse de tal manera que su cuerpo comenzará a fortalecerse de una manera un poco más saludable, explotando las cualidades físicas y el potencial psicomotor, esto de acuerdo a lo que se menciona a continuación:

La página Oficial del Gobierno de México brinda la siguiente información:

El Instituto Mexicano de la Juventud (IMJUVE) dice que la realización de actividad física ayuda a los jóvenes a:

- Desde lo corporal, (Elimina grasas, previene la obesidad, mejora la capacidad respiratoria, y de los músculos, combate la osteoporosis, mejora la resistencia, la fuerza, etc.)
- A nivel psíquico tiene efectos tranquilizantes, antidepresivos, nos proporciona bienestar, y elimina el stress, previene el insomnio y regula el sueño.
- A nivel socio afectivo, estimula la iniciativa, canaliza la agresividad, nos enseña a aceptar y superar las derrotas, asumir responsabilidades, y aceptar normas.

Si bien, existe una serie de criterios generales para el desarrollo de la condición física dentro del marco educativo, Nicolas Martin Llaudes, doctor en Educación Física por la universidad de Granada y profesor de la misma, publicó en el año 2018 su libro “Criterios de Intensidad en el Entrenamiento personal”. Llaudes establece 4 criterios en el ámbito educativo relacionados con la salud:

- A. Aplicar estímulos adecuados a la edad, ya que podemos encontrar diferencias entre niños del mismo nivel.

- B. El esfuerzo debe crecer paulatinamente sobre una base.
- C. Para mantener la motivación debemos presentar las tareas utilizando el juego como estrategia metodológica.
- D. Utilizar gran variedad de ejercicios para desarrollar la mayor cantidad de patrones de movimiento.

(Devis & Peiro, 1992) exponen estos criterios de una manera más general para la aplicación de la condición física en el ámbito escolar:

- A. “Desvincular los elementos asociados a la condición física del rendimiento físico, incidiendo más en el aspecto cualitativo”.
- B. “Proponer actividades para que el ejercicio físico llegue a formar parte del estilo de vida de los alumnos”.
- C. “Favorecer la autoestima y la confianza en la práctica de la actividad física”.
- D. Establecer cauces para que los alumnos tomen decisiones necesarias que los lleven a poner en práctica su propio programa de ejercicios.

2.5 Plantea el plan de acción donde se describe el conjunto de acciones y estrategias que se definieron como alternativas de solución (Intención, planificación, acción, observación, evaluación y reflexión)

Para llevar a cabo mi intervención docente y analizar si el plan de acción fue de impacto o no, es necesario tomar en cuenta la intención que nosotros tenemos hacia nuestros alumnos, la planificación de nuestras actividades para acercarnos a los objetivos, la acción realizada, la observación, la evaluación de resultados y posteriormente la reflexión de los mismos.

- **Intención.**

Para el desarrollo de las unidades didácticas era necesario no olvidar el propósito o la finalidad para la cual elegimos nuestras actividades, es por eso que se busca

contribuir al alumnado de tal manera que favorezca sus necesidades; en este caso incrementar la condición física por medio del fortalecimiento de sus capacidades físicas.

- **Planificación.**

La planificación es una parte fundamental en el trabajo docente, pues en ella se establece una serie de estrategias y objetivos orientados a las necesidades del alumnado. La planificación surge como una herramienta para dar continuidad al proceso de formación en el ámbito educativo.

De acuerdo al Plan (2017)...

...El proceso de planeación es una herramienta fundamental de la práctica docente, pues requiere que el profesor establezca metas, con base en los Aprendizajes esperados de los programas de estudio, para lo cual ha de diseñar actividades y tomar decisiones acerca de cómo evaluará el logro de dichos aprendizajes. Asimismo, requiere que el maestro piense acerca de la variedad de formas de aprender de sus alumnos, de sus intereses y motivaciones. Ello le permitirá planear actividades más adecuadas a las necesidades de todos los alumnos de cada grupo que atiende (pág. 121).

Para llevar a cabo la planeación de las actividades orientadas a los alumnos de “2D” fue necesario tomar como referencia el modelo educativo de aprendizajes clave nivel secundaria en donde se muestra la dosificación de los aprendizajes esperados con cada uno de los componentes pedagógicos (pág. 185).

- **Acción**

La acción engloba todas aquellas estrategias, recursos y metodologías que implementamos para llevar a cabo el proyecto de mejora educativa. La metodología es una parte primordial puesto que auxilia a construir el camino el cual seguiremos para contribuir de la mejor manera en nuestros alumnos.

- **Observación/ Evaluación**

La evaluación de estrategias y actividades implementadas en educación física dan pauta a que tan bien o que tanto aprendieron los alumnos, pero la evaluación no solo consta medir el nivel de aprendizaje intelectual, sino también el nivel de desarrollo personal, social, emocional, etc.

La observación brinda la oportunidad de reconocer que tan confiable son los resultados obtenidos en una evaluación, pues somos nosotros los medidores y principales espectadores del desenvolvimiento de nuestros alumnos.

Para evaluar el grupo de “2D” se tomaron a cuenta diferentes herramientas como la autoevaluación, el registro de observaciones, el diario de práctica, la reflexión y análisis grupal de las actividades propuestas; esto con la finalidad de que el alumno identifique sus fortalezas y debilidades, reconozca su potencial motor, identifique áreas de mejora e identifique la relevancia que tiene mantener un estilo de vida activo para la salud.

El Plan (2017) dice que, para evaluar el desempeño de los estudiantes en el área de Educación Física se establecen una serie de indicadores, a considerar por el docente, los cuales contribuyen a verificar el desempeño y aprendizaje de los alumnos, así como para tomar decisiones que favorezcan la intervención educativa.

- **Reflexión**

La reflexión da lugar al análisis de los resultados obtenidos, la comparación de los mismos y la reconstrucción de la metodología aplicada, con el fin de mejorar los estilos de enseñanza y garantizar un mejor desempeño en los alumnos.

El Plan (2017) menciona que “los momentos de reflexión sugieren aspectos y preguntas a retomar durante las sesiones para valorar los aprendizajes y las experiencias propias del alumno” (pag.178).

Para lograr conseguir que los alumnos incrementaran su condición física se emplearon como herramientas los juegos motores; estos juegos motores iban desde juegos competitivos, juegos recreativos, juegos cooperativos, circuitos de acción motrices, juegos pre deportivos, rallys motores, juegos modificados y ejercicios dinámicos tanto estáticos como de desplazamiento.

La Asociación de Cultura Física dice que las estrategias didácticas son recursos que poseen intencionalidad pedagógica con los cuales el docente busca mediante ellos, el logro de los diferentes propósitos educativos dentro de la educación física. Es la planificación del proceso de enseñanza-aprendizaje para la cual el docente elige las técnicas y actividades que pueden utilizar a fin de alcanzar los objetivos de su curso.

Las estrategias didácticas sirven para planificar situaciones didácticas con un amplio y coherente sentido educativo, creando así situaciones de aprendizaje que respondan a las diversas necesidades de los alumnos (pág. 3).

Una de las estrategias didácticas mayormente empleadas en mi intervención docente fueron los juegos competitivos, los circuitos motrices y los juegos cooperativos, ya que al situar al alumno en un ambiente de juegos como estos le permite identificar con que habilidades y capacidades cuenta.

La Asociación de cultura Física (2022) menciona que los juegos competitivos “son actividades que propician la consecución de la meta de juego por parte de algunos alumnos, tomando como referencia la valoración de sus resultados al aplicar sus capacidades, habilidades y destrezas motrices”

Por otro lado, también menciona que los circuitos de acción motriz son actividades organizadas por estaciones que tienen como principal finalidad la exploración y mejora de las posibilidades motrices. Se caracteriza por propiciar la participación de los alumnos por un tiempo determinado, lo que les permite realizar una amplia gama de tareas, usar diversos materiales y promover la interacción con sus compañeros.

Otra de las estrategias didácticas utilizada en una de las sesiones de educación física con los alumnos de 2D fue el Rally Motor; el Rally Motor es una propuesta recreativa en la que se agrupan diferentes tareas secuenciadas a manera de recorrido en donde los alumnos ponen a prueba sus habilidades, capacidades y destrezas motrices para cumplir con dichas tareas en el menor lapso de tiempo posible.

Retomando lo que decía Llaudes en sus criterios de intensidad de entrenamiento personal, utilizar el juego como estrategia metodológica estimulara la motivación en el alumno; y, nuevamente como menciona (Devis & Peiro, 1992) favorecer la autoestima en la práctica de actividad física propiciara a que el ejercicio físico llegue a formar parte de la vida cotidiana de cada uno de ellos.

Durante el trayecto de mi intervención docente me enfrente a distintas problemáticas en cuanto a mis clases ya que algunas de ellas no salían como lo esperaba o simplemente no funcionaron, es por ello que fue necesario implementar el Ciclo reflexivo de Smith para adecuar mis planeaciones y mejorar mis actividades.

El ciclo Reflexivo de Smith (1991) es un medio por el cual los docentes pueden reflexionar sobre su profesión, es un proceso en el cual se busca mejorar los estilos de enseñanza para adecuarla a la situación actual en la que se presentan los alumnos. Este ciclo permite a los maestros crear y modificar sus métodos de aprendizaje a partir de las metodologías que ya emplean.

El ciclo de Smith (1991) está estructurado por 4 fases las cuales permiten describir, analizar y detectar una situación, con el propósito de reconstruir y mejorar el modelo de enseñanza para su continua mejora.

(Piñeiro & Flores, 2018) definen estas 4 fases de la siguiente manera:

a. Definición

En esta primera etapa se realiza la definición de una situación que emergía como un problema profesional. Para describirlo, en una primera fase se redacta en forma de narración, tratando de aclarar lo más posible un primer paso de este ciclo es percibir las problemáticas de la práctica docente, para lo cual es de utilidad ser capaz de describir nuestras prácticas y (a) utilizar dichas descripciones como base para posteriores debates y desarrollos" (Smith, 1991, p. 282).

b. Inspiración/ Explicación

El objetivo de esta fase es aclarar las creencias propias sobre "leyes universales que rigen la enseñanza" (p. 282). En esta fase también, el docente se plantea los motivos que lo impulsaron a trabajar de la manera en cómo lo está haciendo, analizando y reflexionando sobre como practicaba, dándole un panorama desde otra perspectiva.

c. Confrontación

Smith (1991) lo describe a través de la pregunta "¿Cómo llegué a ser de este modo?" (p. 285). Se espera confrontar la posición de quien realiza el ciclo de reflexión con sus creencias y convicciones, mostrando las ideas que nos llevaron a actuar de esa forma. En esta fase el docente cuestiona sus métodos y consulta autores que lo respalden o lo contradigan.

d. Reconstrucción

Una última fase de este ciclo corresponde a la reformulación. Smith lo describe con la pregunta "¿Cómo podría hacer las cosas de otro modo?" (p. 291). Es aquí dónde se podrá ver el resultado final de tomar conciencia de nuestras ideas y nuestras prácticas. En la Ilustración 7 podemos observar el Ciclo de Smith (1991) el cual se encuentra dividido en sus 4 fases, cada una de ellas detallada con el papel que cumplen en dicho proceso.



Ilustración 7. Fases del Ciclo Reflexivo de Smith (1991)

III. DESARROLLO, REFLEXION Y EVALUACION DE LA PROPUESTA DE MEJORA.

El presente documento se elaboró a base de un plan de acción el cual reúne todas aquellas actividades, estrategias y metodologías que se implementaron en la práctica profesional, dichas actividades se planificaron de tal manera que dieran una secuencia y un seguimiento del proyecto a crear.

Un plan de acción es una herramienta de administración o gestión, implementarla te ayudará no solo a agilizar tus procesos, sino a establecer metas claras y la mejor forma para desarrollarlas. Por lo que, a grandes rasgos, esta herramienta determina las tareas y los recursos utilizados para elaborar un plan que lleve tu proyecto al objetivo que desees. Describe de forma detallada la organización de las habilidades y las actividades a realizar, identifica los objetivos concretos, los recursos que se destinarán y por qué (Reyna, 2020).

A continuación, en la (Tabla 3) en donde se logra observar el proceso y calendarización del trabajo realizado. La elaboración consta primeramente del conocimiento y valoración de las habilidades, aptitudes y capacidades de los alumnos; información recolectada mediante el diagnóstico de las distintas pruebas de capacidades físicas la cual reflejaba que la mayoría de los alumnos de todos los niveles, no solo del grupo de estudio, se encontraban en un estado muy bajo en cuanto al desarrollo motor. Al analizar los resultados obtenidos del diagnóstico se estableció un punto de partida el cual sirvió de referencia para diseñar y planificar las secuencias didácticas.

Por último, se realizó una reflexión y evaluación del resultado obtenido, cuestionándose si los propósitos y objetivos se cumplieron o no.

Fases	Actividades	Fechas asignadas
1ra Fase. Análisis y Valoración	Observación, acercamiento a los grupos y aplicación del diagnóstico de las pruebas físicas.	agosto/septiembre 2022
2da Fase. Diseño del plan de acción.	Elaboración y aplicación de secuencias didácticas para incrementar la condición física en los alumnos de 2do año de secundaria.	septiembre/octubre (2022) noviembre/diciembre (2022) febrero/marzo (2023) mayo/junio (2023)
3ra Fase. Reflexión del plan de acción	Valoración y evaluación del resultado.	septiembre/octubre (2022) noviembre/diciembre (2022) febrero/marzo (2023) mayo/junio (2023)

Tabla 3. Elaboración del Plan de acción

Para el desarrollo de mi plan de acción se implementaron diversas actividades que más adelante se desglosarán de manera detallada; todas estas actividades surgen con el propósito de atender la problemática identificada con mi grupo de estudio. Es importante tener en cuenta que para la elaboración de dicho plan se deben retomar las competencias de perfil de egreso que marca el Plan de Estudios 2018, las cuales el normalista debió desempeñar a lo largo de la carrera y sus prácticas profesionales.

El plan (2018) establece que el perfil de egreso constituye el elemento referencial para la construcción y diseño del Plan de Estudios. Éste expresa lo que el egresado

será capaz de realizar al término del programa educativo. Señala los conocimientos, habilidades, actitudes y valores involucrados en los desempeños propios de la profesión docente. Está integrado por competencias genéricas, profesionales y disciplinares, así como sus unidades de competencia.

Algunas de las competencias genéricas, profesionales y específicas seleccionadas son las siguientes:

Competencias genéricas

- Soluciona problemas y toma decisiones utilizando su pensamiento crítico y creativo.
- Aprende de manera autónoma y muestra iniciativa para autorregularse y fortalecer su desarrollo personal.

Competencias profesionales

- Utiliza conocimientos de la educación física para hacer transposiciones de acuerdo a las características y contextos de los estudiantes a fin de abordar los contenidos curriculares de los planes y programas de estudio vigentes.
- Diseña los procesos de enseñanza y aprendizaje de acuerdo con el enfoque vigente de la educación física, considerando el contexto y las características de los estudiantes para lograr aprendizajes sustentables.
- Gestiona ambientes de aprendizaje colaborativos e inclusivos para propiciar el desarrollo integral de los estudiantes.
- Actúa con valores y principios cívicos, éticos y legales inherentes a su responsabilidad social y su labor profesional con una perspectiva intercultural y humanista.

Competencias específicas

- Sustenta una práctica docente integral al contrastar enfoques y metodologías de la educación física, el juego y el deporte educativo en el marco de las tendencias actuales.
- Utiliza conocimientos derivados del estudio del cuerpo y sus referentes en educación física desde la competencia motriz, la corporeidad, la motricidad, la creatividad, para hacer intervenciones pedagógicas con base en el desarrollo sistemático de niñas, niños y adolescentes.

Secuencia didáctica I.	
Fechas de Aplicación:	26-28 de septiembre y 3-5 de octubre del 2022
Maestro Responsable:	Martínez Gutiérrez Carlos Ivan
Actividades:	<ul style="list-style-type: none">• Ejercicios de fuerza
Instrumento de evaluación:	Lista de cotejo grupal
Secuencia didáctica II.	
Fechas de Aplicación:	28-30 de noviembre y 30-02 de diciembre del 2022
Maestro Responsable:	Martínez Gutiérrez Carlos Ivan
Actividades:	<ul style="list-style-type: none">• Carreras de Relevos en Circuito• “Vuelta al mundo”
Instrumento de evaluación:	Registro de observación.
Secuencia didáctica III.	
Fechas de Aplicación:	

6-8 marzo y 15-17 de marzo del 2023
Maestro Responsable: Martínez Gutiérrez Carlos Ivan
Actividades: <ul style="list-style-type: none"> • Futbol de cangrejos • Circuito motriz
Instrumento de evaluación: Observaciones, evidencias y análisis.
Secuencia didáctica IV.
Fechas de Aplicación: 3-5 mayo del 2023
Maestro Responsable: Martínez Gutiérrez Carlos Ivan
Actividades: <ul style="list-style-type: none"> • La mancha
Instrumento de evaluación: Lista de Cotejo

Tabla 3. Actividades aplicadas en el periodo de prácticas profesionales

➤ **SECUENCIA DIDACTICA I. APLICACIÓN DEL 26-28 DE SEPTIEMBRE (ANEXO 27) Y DEL 3-5 DE OCTUBRE DEL 2022 (ANEXO 29)**

PROPOSITO O INTENCION PEDAGOGICA
Que el alumno trabaje su fuerza a través de actividades y ejercicios que incrementen su condición física.
ESTRATEGIAS DIDACTICAS
<ul style="list-style-type: none"> • Retos motores
RECURSOS DIDACTICOS
<ul style="list-style-type: none"> • Sin material alguno

Retomando datos anteriores, el grupo de estudio seleccionado para trabajar fue el grupo de “2D” de la escuela secundaria Técnica 67. Las actividades que se describen a continuación se llevaron a cabo en un tiempo de 45 min. el cuál es el asignado para cada módulo de clase.

La primera actividad planificada para las fechas 26-28 de septiembre fueron ejercicios de fuerza (ANEXO 28); el día miércoles 28 de septiembre a las 11:50am se realizó la presentación ante el grupo para darles a conocer que estarían trabajando con el alumno practicante, se tomó lista y se dio inicio a la clase, para ello no se requirió ningún tipo de material ya que se trabajaría con el propio peso corporal de cada uno de los alumnos; se empezó con un breve calentamiento en donde estimularon todas y cada una de las articulaciones de su cuerpo para evitar algún tipo de lesión. Una vez terminado el calentamiento se les pidió a los alumnos que formaran parejas; mientras uno se colocaba en posición de “conchita” el otro comenzaría a saltar de lado a lado por encima de él. En ese entonces el maestro titular me pidió que cambiara la posición del alumno que se encontraba en el suelo ya que podría ser un poco riesgoso para el compañero que estuviera saltando encima de él, argumentando también de que los alumnos aun no contaban con la

fuerza necesaria para saltar encima de sus compañeros lo cual podría ocasionar que se cayeran y se ocasionara un accidente.

Debido a esto, tuve que realizar algunas modificaciones en cuanto a las actividades con el fin de disminuir el riesgo de que alguno de mis alumnos presentara alguna lesión. Para ello, se les solicitó que un integrante de las parejas se colocara sentado en el piso con las piernas juntas y de manera extendidas; así quien estuviera de pie comenzaría a saltar encima de ellas; posteriormente cuando el maestro lo indicara, cambiarían de posición de tal manera que quien estaba sentado quedaría de pie y quien estaba de pie quedaría sentado.

Después de cierto tiempo asignado para el ejercicio se continuó con una variante; quien se encontrará colocado de igual manera sentado, posicionaría sus piernas extendidas y de manera separada dejando un espacio en medio mientras que el compañero que se encontraba de pie saltaría sobre 3 espacios y el número de saltos sería mayor.

En esta actividad pude lograr identificar que la mayoría de los alumnos empezaban a mostrar una fatiga inmediata, por lo que en lugar de continuar saltando comenzaron a caminar por encima de sus compañeros y su respiración ya estaba muy acelerada. Debido a esto, para cada ejercicio aplicado se les otorgaba un par de minutos de descanso y recuperación para lograr finalizar la clase

Fue necesario realizar una reformulación de las actividades, pues como se mencionó anteriormente, la manera en cómo se realizaban los ejercicios era un poco peligrosa para los alumnos, así que se modificó la planeación con ayuda del maestro titular ajustándola a las características del alumnado.

Otra dinámica aplicada durante las fechas 3-5 de octubre fue “La tortilla” (ANEXO 30), para esta actividad el grupo se organizó en parejas, un integrante de cada pareja se recostó en el suelo quedando en posición decúbito prono (boca abajo) mientras que el otro compañero lo tomaba de las piernas e intentaba darle la vuelta

para quedar en posición decúbito supino (boca arriba). El compañero que se encuentra recostado en el piso oponía resistencia para evitar ser volteado y mantenerse el mayor tiempo sin que su pareja logre hacerlo.

Durante esta actividad se presentaron algunas situaciones las cuales ocasionaron que no se llevara a cabo muy bien la clase, ya que, al ser una actividad de contacto, a muchas alumnas les daba pena que se les acercaran incluso entre las mismas compañeras. Otra observación que hice fue que a algunos jóvenes no les llamaba mucho la atención la dinámica y por ello se dejaban voltear de manera muy sencilla. Con esto pude darme cuenta que era necesario aplicar actividades y/o modificarlas de tal manera que el alumno estuviera en constante movimiento.

El maestro titular aconsejaba de igual manera que buscara la manera de hacer las clases un poco más dinámicas, puesto que venimos de un resguardo total en donde no solo el niño dejó de lado toda actividad física que aportara beneficios a su salud y a su desarrollo psicomotor.

Otro aspecto que influyó en el desarrollo de las primeras actividades fue la confianza tanto del maestro practicante como del grupo, ya que al ser el primer acercamiento con ellos no se conocía muy bien la manera en cómo trabajan y se expresan, lo cual crea una inseguridad en cuanto a la efectividad de la clase.

Antes de terminar la hora clase se dan 5 minutos para realizar una autoevaluación y compartir comentarios e ideas de cómo podríamos llevar a cabo la clase de mejor manera, qué cambiarían, qué añadirían y cómo lo haría, esto con el fin de aprender cómo piensa el alumno y como se podría contribuir de mejor manera en su desarrollo motriz. En la Autoevaluación se realizan las siguientes preguntas:

- ¿Qué trabajamos durante las actividades?
- ¿Qué dificultades presentaron en cada una de las dinámicas?
- ¿Cómo podemos solucionar esas dificultades?
- ¿Cuál fue el propósito de la clase?

- ¿Qué actividad les gusto más y por qué?

➤ **SECUENCIA DIDACTICA II. APLICACIÓN DEL 28-30 DE NOVIEMBRE (ANEXO 32) Y DEL 30.02 DE DICIEMBRE (ANEXO 35).**

PROPOSITO Y/O INTENCION PEDAGOGICA
Trabajar la velocidad y la resistencia por medio de juegos competitivos y de iniciación deportiva con el fin de incrementar su condición física.
RECURSOS DIDACTICOS
<ul style="list-style-type: none"> • Balones de basquetbol, conos, platillos, aros.
ESTRATEGIAS DIDACTICAS
<ul style="list-style-type: none"> • Juegos de competición e iniciación deportiva, circuitos motrices

El día miércoles 30 de noviembre a las 11:50am se atendió al grupo de estudio “2D”, primeramente, se tomó lista por parte del maestro titular y una vez terminado el pase se comenzó con un breve calentamiento; los alumnos se colocaban en una esquina divididos en una fila de hombres y una de mujeres; se acordó que una sesión lo impartirían los niños y otra sesión las niñas. Se les asignó un ejercicio de desplazamiento a cada uno de ellos los cuales realizarían de manera diagonal por toda la cancha, regresando por el lado derecho hombres y de lado izquierdo mujeres, siendo este desplazamiento una forma de triángulo.

En los ejercicios de desplazamiento no solo se enfocaban a calentar, sino también a trabajar la coordinación motriz del alumno, pues tales ejercicios constaban de ello. Estos eran los siguientes:

1. Desplazamiento caminando.
2. Desplazamiento en trote normal.

3. Desplazamiento con talones atrás.
4. Desplazamiento con rodillas arriba.
5. Desplazamientos de manera lateral derecho.
6. Desplazamiento de manera lateral izquierdo.
7. Desplazamiento de manera lateral alternada.
8. Desplazamiento en “caperucitas”
9. Desplazamiento en bailarinas.
10. Desplazamiento a velocidad (corriendo).

Finalizando el calentamiento previo se prosiguió a la actividad del día. Para este día se realizó una carrera de relevos en circuito (ANEXO 33), con el propósito de que el alumno trabajara su velocidad y resistencia por medio de juegos competitivos y retos motores que ayudaran a incrementar su condición física. Se formaron de 4 filas con el número igual de integrantes; algunas filas quedaban con menos integrantes puesto que algunos alumnos faltaron ese día, para ello algunas filas realizarían una carrera de más con el fin de igualar la competición.

Una vez organizados los equipos, cada uno de ellos tomaría una hoja de papel y escogería una capacidad física, esta capacidad fue una referencia para ellos, ya que, conforme iba terminando la carrera cada uno, anotarían en la hoja un ejemplo en donde utilicen esa capacidad. En un momento, todos los alumnos se emocionaron puesto que el ambiente de trabajo era competitivo y la confianza con el maestro practicante ya había crecido un poco más gracias a las sesiones anteriores.

Se dio la indicación para comenzar con la carrera y cada equipo comenzó a apoyar a sus participantes, todos se mostraban muy activos y dispuestos a trabajar, esto ayudo a que la sesión saliera muy bien y se cumpliera con los propósitos. En

algunas ocasiones era necesario monitorear a cada equipo ya que se sospechaba que algunos estaban haciendo trampa.

Cuando se finalizó la dinámica, los alumnos del grupo querían seguir trabajando en la carrera de relevos; pero esta vez, se modificó el campo y se realizaron algunas variantes para hacerlo un poco más interesante; como, por ejemplo, cambiar los circuitos; reducir filas, aumentar el número de carreras, modificar los tipos de desplazamientos, etc.

Algunas de estas variantes fueron propuestas por los mismos alumnos lo cual fue de mi agrado porque comenzaban a hacer la clase más propia de ellos mismos.

Esta última dinámica no se logró completar debido al poco tiempo que quedaba para que timbraran. Minutos antes de finalizar la clase se retomó la primera dinámica de las capacidades físicas en donde se analizaron las hojas de los equipos. Estas hojas sirvieron para realizar la evaluación y posteriormente hacer una reflexión grupal. (ANEXO 34).

Con esta actividad logré identificar que como grupo son muy unidos y se apoyan unos a otros, también que les gusta mucho competir entre ellos mismos y realizar actividades en donde estén moviéndose de una manera más constante; gracias a estas observaciones se adecuaron futuras actividades a las características del grupo para que logran ser igual de efectivas, pero manteniendo el enfoque para las cuales se diseñaban.

El día viernes 2 de diciembre del 2022 se volvió a atender al grupo de “2D” en un horario de 10:20am-11:05am, se tomó lista y se prosiguió al inicio de la clase; el calentamiento consistió en trotar alrededor de la cancha, cuando el maestro practicante diera un silbatazo todos se detenían, harían una sentadilla con salto y continuarían trotando.

Después del calentamiento se realizó una dinámica para que los alumnos comenzaran a incrementar su esfuerzo físico por lo que se organizaron varias filas a lo largo de la cancha, cada alumno separado a 1 metro de otro y sentado en el piso y a toda columna se le asignó un número. Cuando el maestro dijera uno de esos números, todos los integrantes de esa columna saldrían corriendo a velocidad rodeando toda la fila la cual integraban los alumnos que estaban sentados.

Una vez que todos realizaron la dinámica, se prosiguió a la actividad central llamada “Vuelta al mundo” (ANEXO 36) enfocada a trabajar la velocidad y la resistencia por medio de la estrategia didáctica “Juegos de iniciación deportiva”; para esta actividad se realizaron 4 equipos de manera equitativa, cada equipo realizaba una fila en el centro de la cancha quedando posicionados en forma de “x”.

Ya que se organizaron los equipos se le otorgó un balón de basquetbol al primero de cada equipo, al silbatazo comenzaron a pasar el balón hacia atrás por encima de sus cabezas de tal manera que cada uno lo tocara; cuando éste llegó al último de la fila comenzaron a correr en círculo hacia el lado derecho donde tenían que pasar por detrás de cada fila sin dejar de botar el balón, cuando terminaban de dar la vuelta completa y regresar a su lugar, debían buscar la canasta que les quedara lo más cerca en donde tendrían que realizar tiros hasta encestar.

Si el balón no era enceestado no podían continuar con la dinámica hasta que lo logaran, una vez logrado el enceste del balón regresaron a su fila la cual ya se encontraba con piernas abiertas para que el compañero pasar por debajo de ellas y llegar hasta el inicio de la fila, quien lograra llegar primero ganaba un punto para su equipo.

Durante las primeras rondas fue necesario detener el juego y volver a explicar lo que debían realizar ya que muchos no entendían la dinámica. Cuando se volvió a iniciar cada uno ya tenía el conocimiento de lo que tenían que hacer y el juego comenzó fluir de manera muy dinámica. Conforme transcurrían las rondas el

ambiente de competición empezaba a crecer, los alumnos (hombres) comenzaban a apoyar a sus compañeras y a trabajar de una manera más rápida puesto que estaban dispuestos a ganar. El juego abarcó el número de personas que integraban cada fila para que así todos participaran

A los 5 minutos de concluir con la clase fue necesario realizar algunos ejercicios de relajación puesto que todos los alumnos se encontraban de una manera muy agitada, se les pidió que formaran un círculo en medio de la cancha, comenzaban a inhalar guardando el aire 2 segundos y exhalaban, realizándolo 4 veces de manera controlada y pausada.

El maestro titular hizo el comentario que la actividad estaba muy bien y que los alumnos de igual manera trabajaron muy bien, también hizo la observación de que fuera un poco más breve al momento de dar indicaciones para no tener que explicar la actividad numerables veces.

Como se mencionó anteriormente las actividades planificadas se ajustaron a las características del grupo para que resultaran eficaces. Gracias a las primeras sesiones pude realizar una reformulación en cuanto a la metodología de trabajo y selección de estrategias didácticas para que se ajustaran de mejor manera a la atención de la problemática.

Para este periodo de prácticas profesionales ya lograba observar un cambio en las aptitudes de todos, la participación era más activa y la fatiga inmediata comenzaba a disminuir.

➤ **SECUENCIA DIDACTICA III. APLICACIÓN DEL 6-8 DE MARZO DEL 2023 (ANEXO 37) Y 15-17 DE MARZO DEL 2023 (ANEXO 40)**

PROPOSITO Y/O INTENCION PEDAGOGICA
Trabajar las capacidades físicas mediante circuitos motores y actividades de iniciación deportiva que permitan incrementar la condición física del alumno.
RECURSOS DIDACTICOS
<ul style="list-style-type: none"> • Platos, conos, aros y balones de futbol.
ESTRATEGIAS DIDACTICAS
<ul style="list-style-type: none"> • Circuitos de acción motriz y juegos de iniciación deportiva

Dentro de la Secuencia Didáctica III se realizaron 2 actividades las cuales se llevaron a cabo de manera muy efectiva. La primera actividad se aplicó el día Miércoles 8 de marzo en un horario de 11:50 am-12:35am, se realizó el pase de lista y posteriormente el calentamiento a base de una serie de ejercicios de desplazamiento que estimularan las piernas y los brazos, por ejemplo:

1. Desplazamiento en “patitos”
2. Desplazamiento en “cangrejos”
3. Desplantes
4. Laterales con sentadilla

Una vez finalizado, se prosiguió a explicar lo que se realizó en la sesión, la actividad denominada “Futbol de cangrejos” (ANEXO 39) tuvo como propósito que el alumno trabajara su fuerza través de actividades lúdicas y de iniciación deportiva que contribuyeran a incrementar la condición física y al trabajo en equipo.

Se dividió al grupo en equipos de 3-5 jugadores cada uno, se les asignó un color y una portería la cual deberían defender, al ser equipos reducidos el número de

porterías era mayor, por lo que existía la posibilidad de conseguir más puntos para el equipo.

Para este juego los alumnos se posicionaron en “cangrejitos” (ANEXO 38) y se desplazaron de la misma manera, tratando de anotar un gol en cualquiera de las porterías contrarias. Ganaría quien anotara el mayor número de goles.

Al iniciar la actividad fue un poco complicado mantenerla continua, ya que muchas veces el balón era pateado fuera del campo y era necesario estar saliendo a recogerlo, para ello se les pidió ayuda a algunos alumnos que no entraron a la clase para que apoyaran en impedir que el balón se saliera del terreno de juego. Esta estrategia me sirvió mucho porque al delimitar la cancha con los alumnos el balón no se salía y el juego era mucho más continuo.

Después de cierto tiempo la mayoría ya se encontraban fatigados, algunos ya no se movían y otros únicamente se quedaban sentados puesto que el desplazarse de cierta manera si suele ser cansado incluso para nosotros.

Se hizo el conteo de goles y gano el equipo que logro anotar más puntos. Un poco antes de realizar la autoevaluación se les otorgo unos minutos para realizar la actividad de futbol de manera normal.

Al término de la clase se realizó una autoevaluación, en donde la mayoría de los alumnos comentaban que sí se les dificultó mucho estarse moviendo en la posición en cómo se encontraban, también que era muy cansado estar utilizando las manos para detenerse y coordinar sus movimientos para realizar un golpe al balón.

Sin embargo, el grupo realizó la actividad de buena manera, en todo momento se mostraron dispuestos a trabajar y, como en actividades anteriores, el ambiente competitivo siempre estuvo presente.

La segunda actividad aplicada en las fechas 15-17 de marzo del 2023 fue el diseño de un circuito motriz (ANEXO 41), el propósito consistía en que el alumno trabajara sus habilidades y capacidades físicas al implementarlas en retos motores situados dentro de circuitos motores con el fin de contribuir al incremento de la condición física.

Ya que el material se encontraba acomodado para la sesión se utilizó un espacio libre ubicado a un costado para realizar el calentamiento, en donde formaron un círculo grande, se seleccionó a uno de los alumnos quien dirigiría los ejercicios y estiramientos.

Se prosiguió a formar 5 equipos, se colocaron a un extremo de la cancha y se formaron en fila, una vez que todos ya estaban acomodados se dio indicaciones de lo que realizarían en cada una de las estaciones. Para que todos logran entender, el primero de cada fila paso al circuito a realizar los ejemplos, gracias a esto no fue necesario repetir indicaciones, ahorrando tiempo para que completaran la clase.

Un punto importante que se les mencionó fue que; cuando el compañero que se encontraba delante de ellos llegara a la mitad del circuito a continuación saldrían los que seguían, haciéndolo un poco más dinámica y manteniendo al alumno en constante movimiento, evitando que tuviera que esperar de manera estática a que cada uno termine. También fue importante comentarle al alumno que no eran carreritas, sino que se enfocaran en realizar los ejercicios de la mejor manera posible

Dentro de la organización del circuito motriz se encontraban distintas estaciones en las cuales los alumnos realizarían diferentes tareas: estas estaciones consistían en:

1. Desplazamiento en carrera sobre platos
2. Saltos con pies juntos en aros.
3. Desplazamientos hacia adelante, atrás y de manera lateral con conos.
4. Desplazamiento en zigzag entre conos
5. Tiro a la canasta con balón.

Conforme iban terminando de realizar el circuito se hacían modificaciones y se añadían variantes al circuito por parte de los alumnos, ya que muchos de ellos tenían numerables ideas de cómo podrían aprovechar los materiales implementados.

Para finalizar se realizó una vuelta al circuito a manera de competencia, aunque la mayoría ya estaba cansada querían competir entre ellos mismos, así que se dio unos minutos para que tomaran agua, descansaran, tomaran aire y empezara la competencia.

Como ya se ha comentado anteriormente, el grupo suele apoyarse mucho entre ellos mismos, son muy competitivos cuando juegan y el ambiente de aprendizaje y trabajo se refleja en el desempeño de cada uno de ellos. No fue necesario realizar una adecuación o modificar la clase en el momento, pues gracias a las características del grupo y al cambio en la planificación de las sesiones, la clase fue muy dinámica

Para la evaluación, se diseñó una rúbrica grupal con 6 indicadores (ANEXO 42), los cuales marcarían el desempeño de los alumnos en una escala de: “SIEMPRE, CASI SIEMPRE, AVECES, CASI NUNCA y NUNCA”.

Los indicadores de la evaluación fueron los siguientes:

1. Desempeña nuevos patrones de movimiento que le permitan realizar tareas más complejas.
2. Realiza de manera eficaz ejercicios que impliquen poner sus habilidades, capacidades y aptitudes en práctica.
3. Logra terminar las actividades de manera eficaz.
4. Logra desplazarse de manera controlada en las diferentes estaciones.
5. Muestra una fatiga inmediata en el desarrollo de las actividades.
6. Coordina sus movimientos durante la secuencia de ejercicios propuestos.

**SECUENCIA DIDACTIVA IV. APLICACION DEL 3-5 DE MAYO DEL 2023
(ANEXO 43).**

PROPOSITO Y/O INTENCION PEDAGOGICA
Que el alumno trabaje su velocidad mediante juegos organizados, recreativos y de persecución con el fin de contribuir a incrementar su condición física actual.
RECURSOS DIDACTICOS
<ul style="list-style-type: none">• Sin material
ESTRATEGIAS DIDACTICAS
<ul style="list-style-type: none">• Juegos de persecución, juegos organizados y recreativos.

Esta última actividad fue aplicada el día viernes 05 de mayo del 2023, al igual como en todas las clases se realizó el pase de lista y se pasó a la cancha para comenzar a trabajar. Brevemente se comenzó con un calentamiento mediante los ejercicios de desplazamiento los cuales se describieron anteriormente, esta vez se les solicitó a los alumnos que se colocaran a un extremo a lo largo de la cancha y de manera separada para que tuvieran espacio considerado para trabajar, cada uno de los ejercicios se realizaron 2 veces.

Después del calentamiento se realizó una retroalimentación de clases pasadas en donde se trabajó una actividad llamada “La cadena”; esta actividad se retomó para la nueva sesión ya que servía como punto de partida para la actividad central.

Retomar el juego de “la cadena” me sirvió para no tener que volver a explicar todo lo que harían, además que se asociaba mucha al nuevo juego y se adaptaba a darle continuidad. Una vez que ya se iba formando la cadena se intervino para añadir el otro juego llamado “La mancha” (ANEXO 44). El juego de la mancha era muy parecido a la cadena; los participantes que aún no eran atrapados debían continuar desplazándose por toda la cancha para evitar ser pillados. Los participantes que ya formaban la cadena pasaban a ser la mancha; de igual manera

tomados de la mano, debían intentar atrapar a los compañeros que están libres pero esta vez para poder ser manchados, únicamente los alumnos que estaban encontrados a los extremos podían tocar a los demás participantes para lograr ser “manchados”, quienes estaban sujetos de las manos y conformaban la mancha se enfocaban a impedir el paso y atraparlos para darle oportunidad a los extremos, manteniéndose siempre sujetos de las manos.

En el desarrollo de la actividad se logró identificar algunas problemáticas entre los alumnos, entre ellas la falta de comunicación entre los participantes, la organización y la búsqueda de estrategias, ya que en un periodo considerable de tiempo no lograban atrapar a nadie. El maestro practicante intervino un minuto con los integrantes “manchados” para proponerles una estrategia la cual les podría funcionar para atrapar a sus compañeros. Al utilizar dicha estrategia lograron comenzar a atrapar a todos. Al término se otorgaron 5 minutos para realizar una serie de ejercicios de respiración y vuelta a la calma ya que la dinámica era muy agitada.

La manera en la que se evaluó dicha actividad consistió en una autoevaluación en donde se discutieron las problemáticas presentadas, el desarrollo y la intención del juego.

En esta actividad fue necesario realizar una reestructuración, pues al emplear una actividad pasada que ayudara al desarrollo de la planeada le otorgo un apoyo en su desarrollo y una secuencia, gracias a esto, la clase fue un poco mejor. El maestro titular realizó la observación e hizo el comentario de que los alumnos ya estaban mejorando en cuanto a su desempeño en la clase, pues no solo eran más participativos, sino que también lograban terminar con las actividades que fueron un poco más intensas.

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENCACIONES

A lo largo de mi formación como Licenciado en Educación Física en la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado y a las prácticas profesionales en los distintos niveles de educación básica he logrado adquirir nuevos conocimientos, aptitudes y valores que me permiten contribuir al crecimiento y desarrollo de niños, niñas y adolescentes, no solo creando ambientes de aprendizaje por medio del ludo, sino también lograr analizar y entender la manera en cómo ellos se desenvuelven dentro del ámbito educativo, la manera en cómo se relacionan con el medio que los rodea, la manera en cómo trabajan y sobre todo en cómo aprenden.

Conocer y valorar la importancia que tiene un Educador físico en el desarrollo integral de una persona es un punto que no debe dejarse a un lado, pues los conocimientos con los que cuenta, las metodologías de trabajo y las estrategias que implementa llegan a marcarnos de una manera inigualable en nuestro aprendizaje.

Tras un confinamiento en casa por la propagación del Virus Covid-19 la actividad física y la práctica deportiva pasó a hacerse a un lado, además también que, la estimulación cognitiva-motriz no se trabajó al 100% al estar trabajando detrás de una pantalla. Todo esto trajo consecuencias muy grandes en el desarrollo del alumnado lo cual se transformó en un reto para todos los maestros.

En el caso de los alumnos de la secundaria Técnica 67, al tener las primeras sesiones se logró observar tales consecuencias de la inactividad, pero al estar trabajando de manera un poco más constante se empiezan a observar algunos cambios en cuanto a sus desempeños en las actividades. Es importante saber y reconocer que el incrementar la condición física del alumno no se logrará inmediatamente, pues todo conlleva un proceso en el cual hay que contribuir al logro de los objetivos y metas que se fijan. Ajustarse a las características del niño nos permitirá establecer un punto de partida para trabajar, y, poco a poco, incrementar los niveles de complejidad para que ese proceso de desarrollo continúe de manera progresiva.

Para nosotros maestros en formación, enfrentarse a la realidad educativa durante las prácticas profesionales nos brinda las herramientas y la preparación para afrontarnos a las situaciones que se nos presenten en un futuro, pues muchas veces las cosas son bastantes diferentes a como se nos plantea.

De una manera personal puedo decir que, para un maestro el camino de formación nunca terminará, pues habrá niños, compañeros de trabajo, personas exteriores y situaciones de las cuales siempre aprenderemos algo nuevo, y ese aprendizaje lograr transmitirlo a la comunidad y a las nuevas generaciones que vienen detrás.

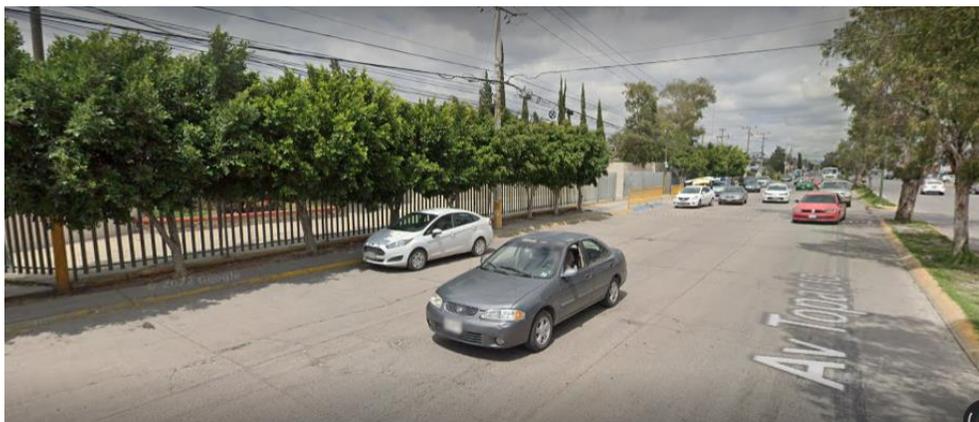
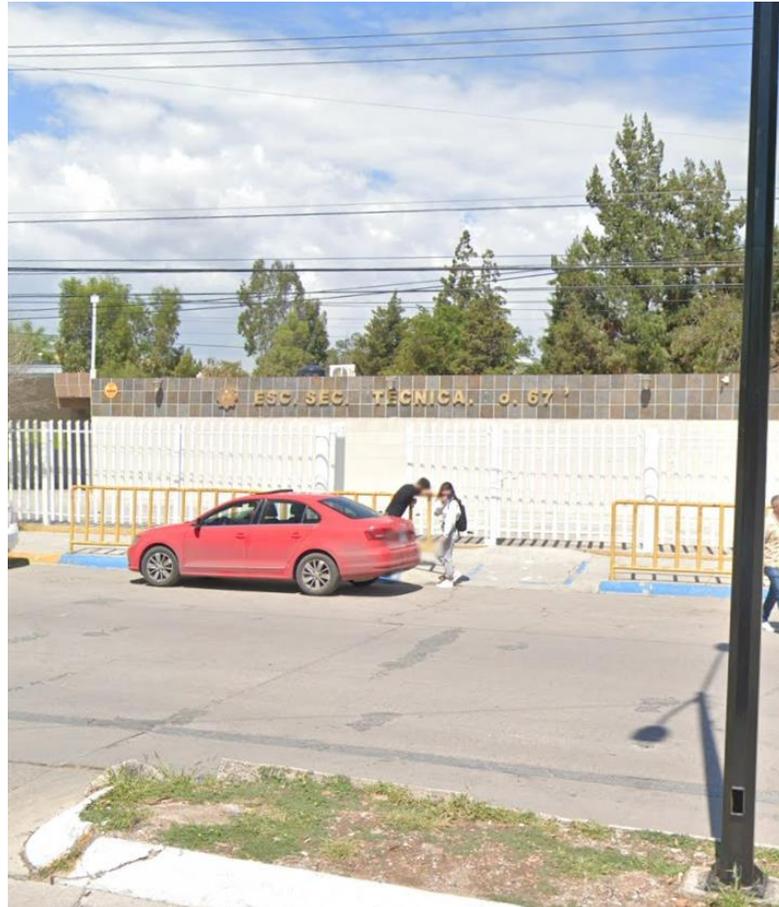
V. REREFENCIAS

- Arabia, J. J. (s.f.). *La actividad física en tiempos de pandemia*. Recuperado el 06 de 01 de 2022, de La actividad física en tiempos de pandemia: https://www.udea.edu.co/wps/portal/udea/web/inicio/udea-noticias/udea-noticia/!ut/p/z0/fUy7DolwFP0VF0bSC2LRkTiYGAcHY6CLuWmrXqW9PCrx8wUdjlvLyXkLJUqhPA50wUDssR51peRpuVqnSZHBDmQmoZD7bJGnm_nhCGlr1P_C-EC3tlWFUJp9sM8gyoa7gPXDWlwA-191ZWc_fMKZ50Casl_gvfZkeGp97cZ2
- Barrera, H. d., & Sampierri, H. (2014). *Fundamentos para la redacción de objetivos en los trabajos de investigación de pregrado*. Recuperado el 07 de 01 de 2022, de Fundamentos para la redacción de objetivos en los trabajos de investigación de pregrado: http://mextesol.net/journal/index.php?page=journal&id_article=5688
- Devis, & Peiro. (1992). *La condición física dentro de la educación secundaria*. . Obtenido de La condición física dentro de la educación secundaria: .
- Ferreriro. (2011). *En torno al concepto de competencia : Un Analisis de Fuentes*. Obtenido de En torno al concepto de competencia : Un Analisis de Fuentes: <https://www.redalyc.org/pdf/567/56745576016.pdf>
- Física, A. d. (12 de 11 de 2022). Estrategias Didacticas.
- Grosser. (1988). *La condición física. Evolución histórica de este concepto*. Obtenido de La condición física. Evolución histórica de este concepto.
- Idárraga, P. A. (s.f.). *La actividad física en tiempos de pandemia*. Recuperado el 06 de 01 de 2022, de La actividad física en tiempos de pandemia: https://www.udea.edu.co/wps/portal/udea/web/inicio/udea-noticias/udea-noticia/!ut/p/z0/fUy7DolwFP0VF0bSC2LRkTiYGAcHY6CLuWmrXqW9PCrx8wUdjlvLyXkLJUqhPA50wUDssR51peRpuVqnSZHBDmQmoZD7bJGnm_nhCGlr1P_C-EC3tlWFUJp9sM8gyoa7gPXDWlwA-191ZWc_fMKZ50Casl_gvfZkeGp97cZ2
- Manno. (1989). *Las capacidades físicas básicas dentro de la educación secundaria*. Recuperado el 05 de 01 de 2021, de Las capacidades físicas básicas dentro

- de la educación secundaria: <https://www.efdeportes.com/efd147/las-capacidades-fisicas-basicas-dentro-de-secundaria.htm>
- Piñeiro, & Flores. (2018). *Reflexión sobre un problema profesional*. Obtenido de Reflexión sobre un problema profesional: <https://www.scielo.org.mx/pdf/edumat/v30n1/1665-5826-ed-30-01-237.pdf>
- Plan y Programa de Estudios Nivel para Educacion Basica*. (2017). Obtenido de Plan y Programa de Estudios Nivel para Educacion Basica: https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/10933/1/images/Aprendizajes_clave_para_la_educacion_integral.pdf
- Reyna, S. (2020). *¿Que es un plan de accion?* Obtenido de ¿Que es un plan de accion?: <https://www.rotaryzona25a.org/que-es-un-plan-de-accion>
- Rodriguez. (2006). *La condición física. Evolución histórica de este concepto*. Obtenido de La condición física. Evolución histórica de este concepto: <https://www.efdeportes.com/efd170/la-condicion-fisica-evolucion-historica.htm>
- Valdivieso, N. (1998). *Resistencia G-SE*. Obtenido de Resistencia -G-SE: https://g-se.com/resistencia_6480-bp-T57cfb26e67425
- Zatziorsky. (1974). *Las capacidades físicas básicas dentro de la educación*. Recuperado el 05 de 01 de 2022, de Las capacidades físicas básicas dentro de la educación: <https://www.efdeportes.com/efd147/las-capacidades-fisicas-basicas-dentro-de-secundaria.htm>
- Zintl. (1991). *Resistencia G-SE*. Obtenido de Resistencia G-SE: https://g-se.com/resistencia_6480-bp-T57cfb26e67425

VI. ANEXOS

ANEXO 1.



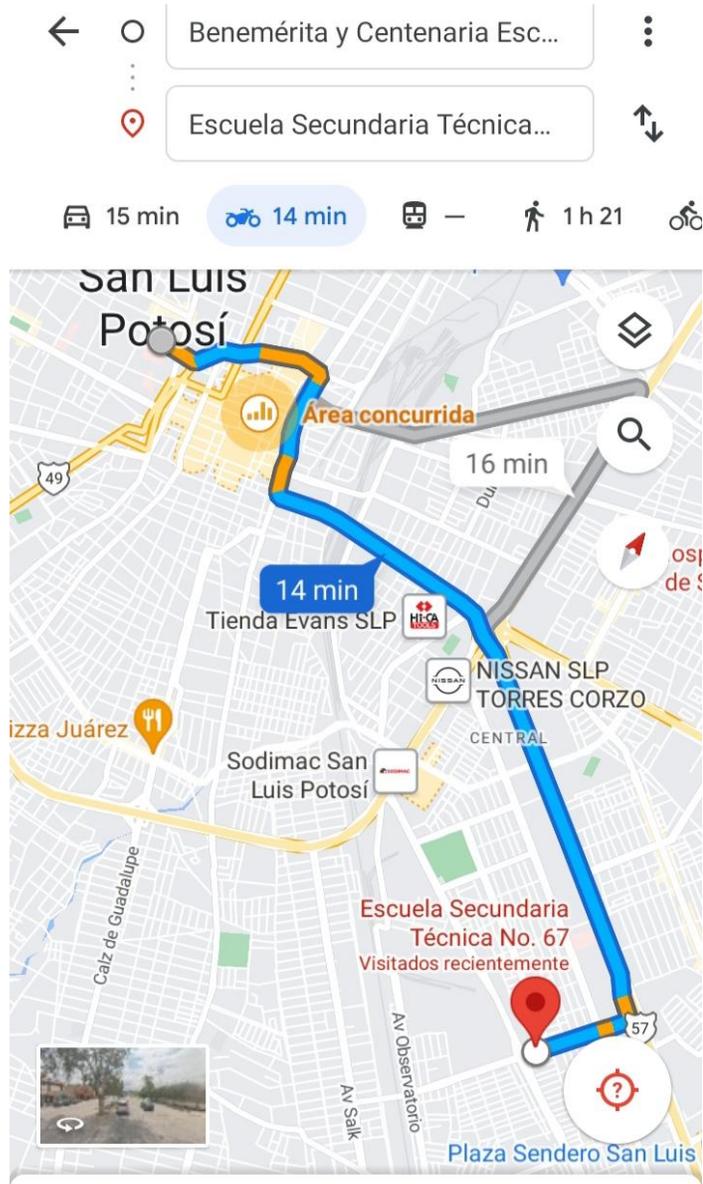
1. Exteriores del plantel donde se realizaron las prácticas profesionales

ANEXO 2.



2. Interiores del Plantel en donde se realizaron las prácticas profesionales.

ANEXO 3.

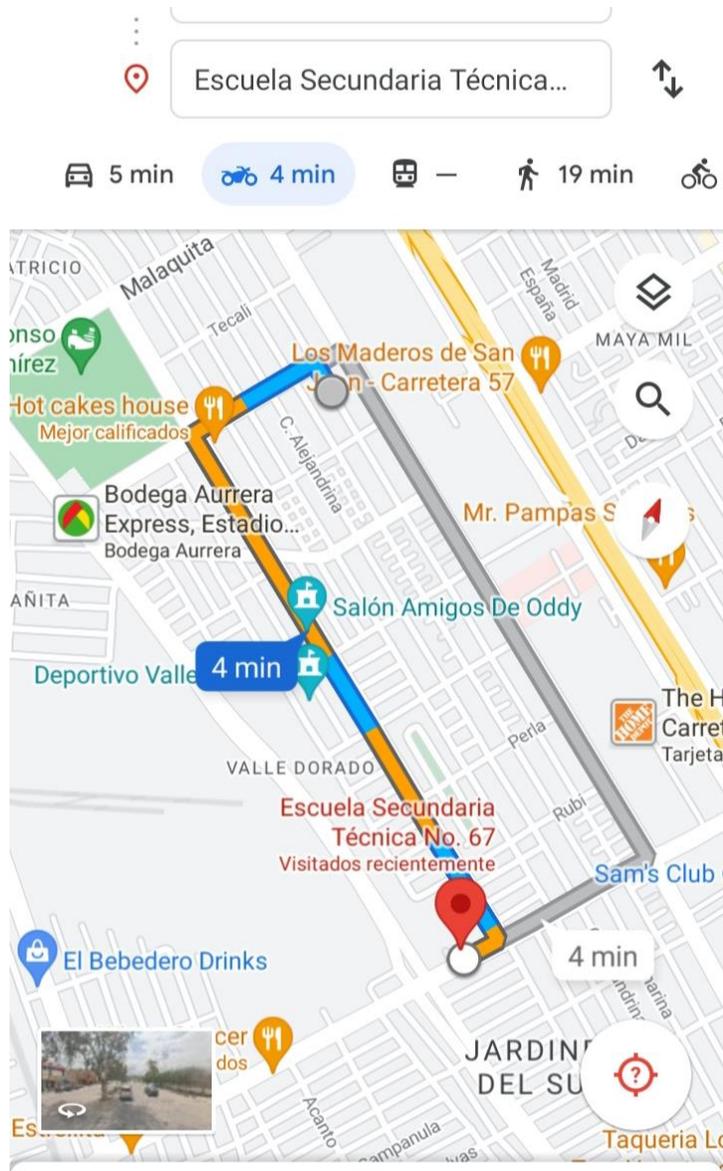


14 min (7.1 km)

Actualmente es la mejor ruta debido a las condiciones del tráfico

3. Distancia y tiempo aproximado de la Benemérita Normal del Estado hacia la escuela de practica

ANEXO 4.



4 min (1.7 km)

Actualmente es la mejor ruta debido a las condiciones del tráfico

4. Distancia y tiempo aproximado de casa a escuela de prácticas.

ANEXO 5.



5. Cancha techada en donde se llevan a cabo las clases.

ANEXO 6.



6. Cancha no techada de basquetbol.

ANEXO 7.



7. Plaza cívica donde se realizan los honores a la bandera

ANEXO 8.



8. Bodegas en donde se guardan los materiales didácticos.

ANEXO 9.



9. Diseño de material con el maestro titular. (Juego indiaca)

ANEXO 10.



10. Taller sabatino de Basquetbol.

ANEXO 11.





11. Juegos Inter secundarios de basquetbol en la Unidad Deportiva San Antonio.

ANEXO 12.



12. Selección varonil de basquetbol y futbol.

ANEXO 13.



13. Celebración conmemorativa del día de Muertos.

ANEXO 14.



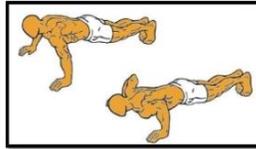
14. Integrantes Banda de Guerra de la Institución.

ANEXO 15.



DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA
CONDUCCION DEL PROGRAMA DE EDUCACION
FISICA DE SECUNDARIA
CAPACIDADES FISICAS

3. Fuerza de brazos Objetivo: Medir fuerza general en los brazos.
Realizar flexiones y extensiones de brazo (lagartija) por espacio de 30 segundos, tendido facial, brazos flexionados, manos apoyadas al nivel de las axilas, dedos al frente y la cabeza en línea recta con la vista al suelo. Para alumnos con apoyo en la punta de los pies y, para las alumnas en las rodillas. En el momento en que el alumno doble la cintura se detiene la prueba, aunque el tiempo no llegue a 30 segundos, se registran el número de repeticiones).



Excelente		Bien		Regular	
H	M	H	M	H	M
20 veces a 15 veces	20 veces a 16 veces	14 veces a 11 veces	15 veces a 11 veces	10 veces o Menos	10 veces o Menos

4. Fuerza abdominal Objetivo: Medir la fuerza general en abdomen.
El alumno se coloca tendido dorsal con las rodillas flexionadas a 90°, con los tobillos sostenidos por un compañero y con los brazos cruzados en el pecho (se registra el número de flexiones registradas durante 30 segundos). La ejecución será bajando la espalda completamente sin que la cabeza toque el piso.

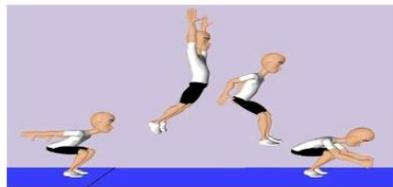


Excelente		Bien		Regular	
H	M	H	M	H	M
25 veces o Más	20 veces o Más	24 veces a 17 veces	19 veces a 10 veces	16 veces a 1 Vez	16 veces a 1 Vez



DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA
CONDUCCION DEL PROGRAMA DE EDUCACION
FISICA DE SECUNDARIA
CAPACIDADES FISICAS

5. Fuerza en piernas Objetivo: Medir la fuerza general en piernas, mediante el salto de longitud sin carrera.
Saltar al frente sin carrera de impulso, con los pies juntos buscando máxima distancia se realizan 2 intentos (se registra la máxima distancia del salto en centímetros).



Excelente		Bien		Regular	
H	M	H	M	H	M
175cm. o Más	145 cm. o Más	174 cm. a 141 cm.	144 cm. a 126 cm.	140 cm a 100 cm.	125 cm. a 100 cm.

15. Prueba física para medir fuerza

ANEXO 16.

6. Resistencia

Objetivo: Medir la resistencia aeróbica.

Corre, trota o camina, una distancia de 1000 m. (se registra el tiempo empleado durante el recorrido en minutos y segundos).



Excelente		Bien		Regular	
H	M	H	M	M	H
4.40	5.40	4.41 a	5.41	5.21	6.51 a
min. o	min. o	5.20	min. a	min. A	7.0
menos	menos	min.	6.50 min	7.0 min	min.

16. Prueba física para medir la resistencia

ANEXO 17.



DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA
 CONDUCCION DEL PROGRAMA DE EDUCACION
 FISICA DE SECUNDARIA
CAPACIDADES FISICAS

ACTIVIDAD PREPARATORIA

Calentamiento Se realiza en grupo con una duración de 5 minutos para acondicionar los músculos y articulaciones.

PRUEBAS

1. Flexibilidad.- Objetivo: Medir el nivel de flexibilidad general
 Descalzo el alumno se prepara sobre un escalón y flexiona el tronco al frente, piernas juntas sin doblar rodillas buscando con las puntas de los dedos el máximo alcance. Pasando la punta de los pies la medición es positiva y si no llega, se mide en números negativos, todo en centímetros.



Excel		B		Re	
H	M	H	M	H	M
3 cm. o más	4 cm o más	2 cm. a - 4 cm.	3 cm. a - 1 cm.	- 5 cm. a -	- 2 cm. a - 10 cm.

2. Velocidad Objetivo: Medir el tiempo que tarda en desplazarse de un punto a otro. El alumno se coloca atrás de la línea en posición de salida alta, a la señal del profesor el alumno sale corriendo a máxima velocidad una distancia de 50 metros (se registra en segundos el tiempo realizado). La prueba se realiza por parejas.



Excelente		Bien		Regular	
H	M	H	M	H	M
7.8 seg. O menos	9.1 seg. o menos	7.9 seg. a 8.5seg..	9.2 seg. a 9.9	8.6 seg. o más	10 seg. o más

17. Pruebas físicas para medir la flexibilidad y velocidad.

ANEXO 18.



Evaluación Diagnóstica Pruebas Físicas

1. Nombre(s)

Required

2. Apellidos

Required

3. Grado y Grupo

Required

4. Dentro de las pruebas de capacidades físicas que se realizaron al inicio del ciclo escolar, enfocandote en la prueba de

Answered 0 of 13

4. Dentro de las pruebas de capacidades físicas que se realizaron al inicio del ciclo escolar, enfocandote en la prueba de fuerza, ¿Cual fue tu rango de abdominales en los 30 seg.?

De 0-5 abdominales

De 5-10 abdominales

De 10 o más abdominales

Required

5. En la misma prueba de Fuerza, ¿Cual fue tu numero total de lagartijas en 30 seg.?

De 0-5 lagartijas

De 5-10 lagartijas

De 10 o mas lagartijas

Required

6. En la prueba de Salto largo,

Answered 0 of 13

6. En la prueba de Salto largo, ¿Cual fue tu medida final?

De 0- 1mts

De 1-1.50 mts

De 1.50 mts-2 mts

Required

7. En la prueba de Flexibilidad, ¿Cual fue tu medida final?

De -50/0 cm

De 0 cm

De 0-50 cm.

Required

8. En la Prueba de Resistencia de 12 vueltas a la cancha, ¿Cual fue tu tiempo empleado?

De 0-5 min

Answered 0 of 13

8. En la Prueba de Resistencia de 12 vueltas a la cancha, ¿Cual fue tu tiempo empleado?

De 0-5 min

De 5-10 min

De 10 min o más

9. En la Prueba de Velocidad, ¿Cual fue tu tiempo empleado para trasladarte de ida y regreso?

0-5 seg

5-10 seg

10 seg o más

10. Dentro de las 4 Pruebas de Capacidades Físicas Condicionales, Cual se te dificultó mas?

Fuerza

Answered 0 of 13

10. Dentro de las 4 Pruebas de Capacidades Físicas Condicionales, Cual se te dificultó mas?

Fuerza
 Flexibilidad
 Velocidad
 Resistencia

Required

11. ¿Porque?

Required

12. Que aspecto reforzarias mas, cómo y porque?

13. ¿Que es lo que esperas al termino del ciclo referente a tu condicion fisica?

SUBMIT ✓

This form content is not created or endorsed by SurveyHeart - Report Abuse

Answered 0 of 13 ✓

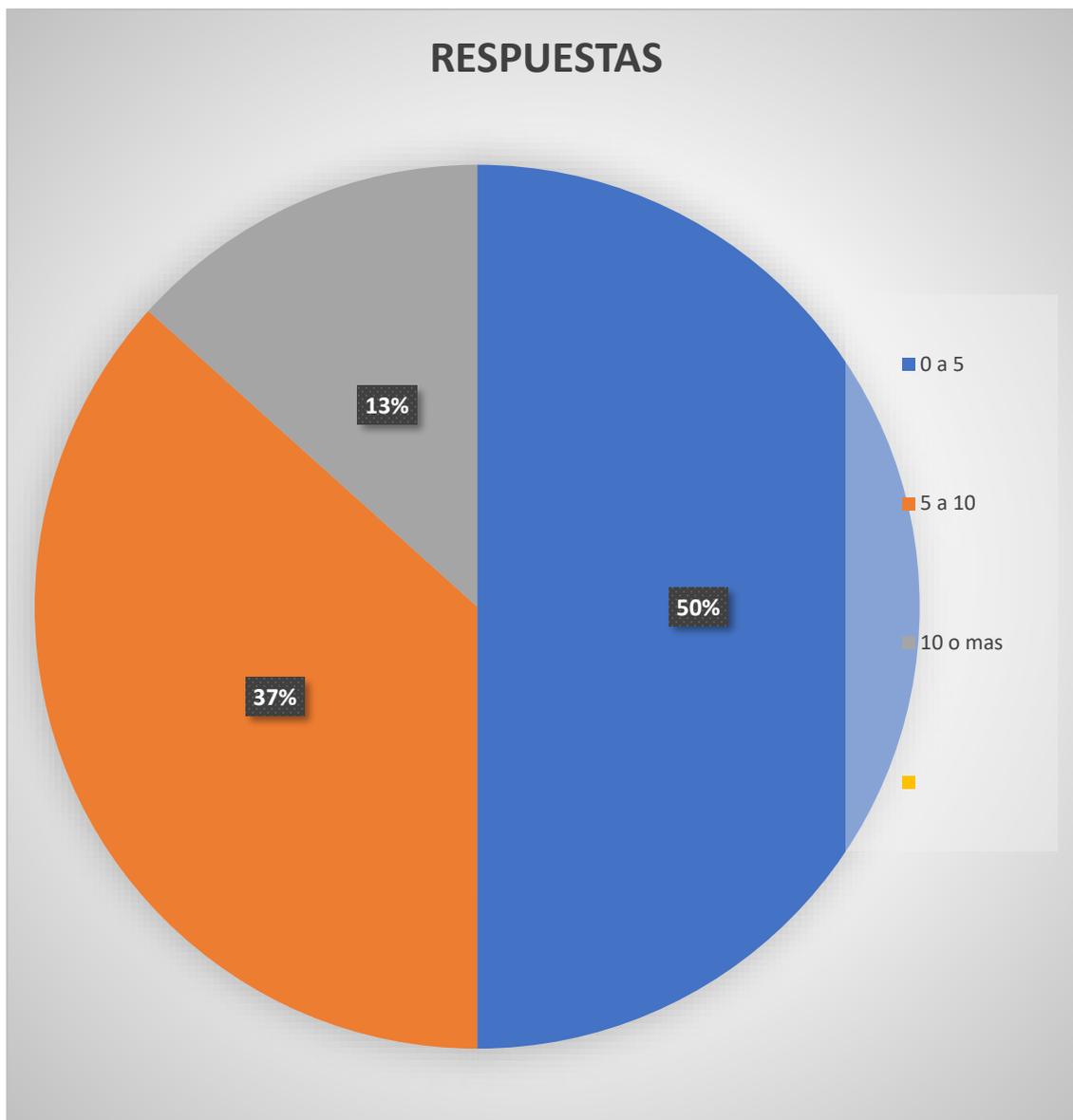
18. Formulario virtual aplicado al grupo para la recolección de datos.

ANEXO 19.

Dentro de las pruebas de capacidades físicas que se realizaron al inicio del ciclo escolar. Enfocándote en la prueba de fuerza ¿Cuál fue tu rango de abdominales en los 30 segundos?

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

1. DE 0-5 ABS	2. DE 5-10 ABS	3. DE 10 O MAS
---------------	----------------	----------------



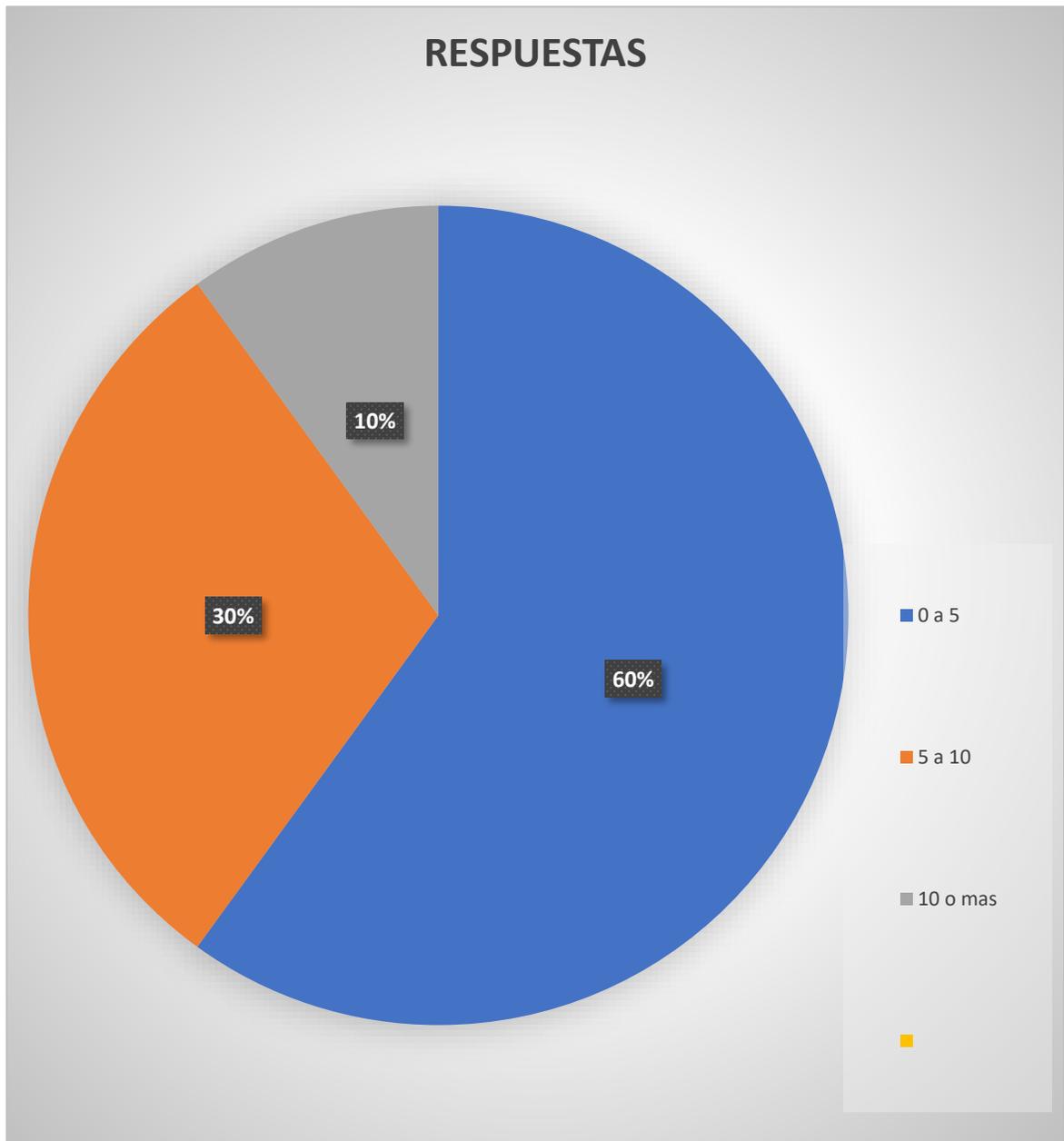
19. Grafica de resultados en la Prueba de fuerza en abdomen.

ANEXO 20.

En la misma prueba de fuerza, ¿cuál fue tu número total de lagartijas en los 30 segundos?

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

1. DE 0-5	2. DE 5-10	3. DE 10 O MAS
-----------	------------	----------------



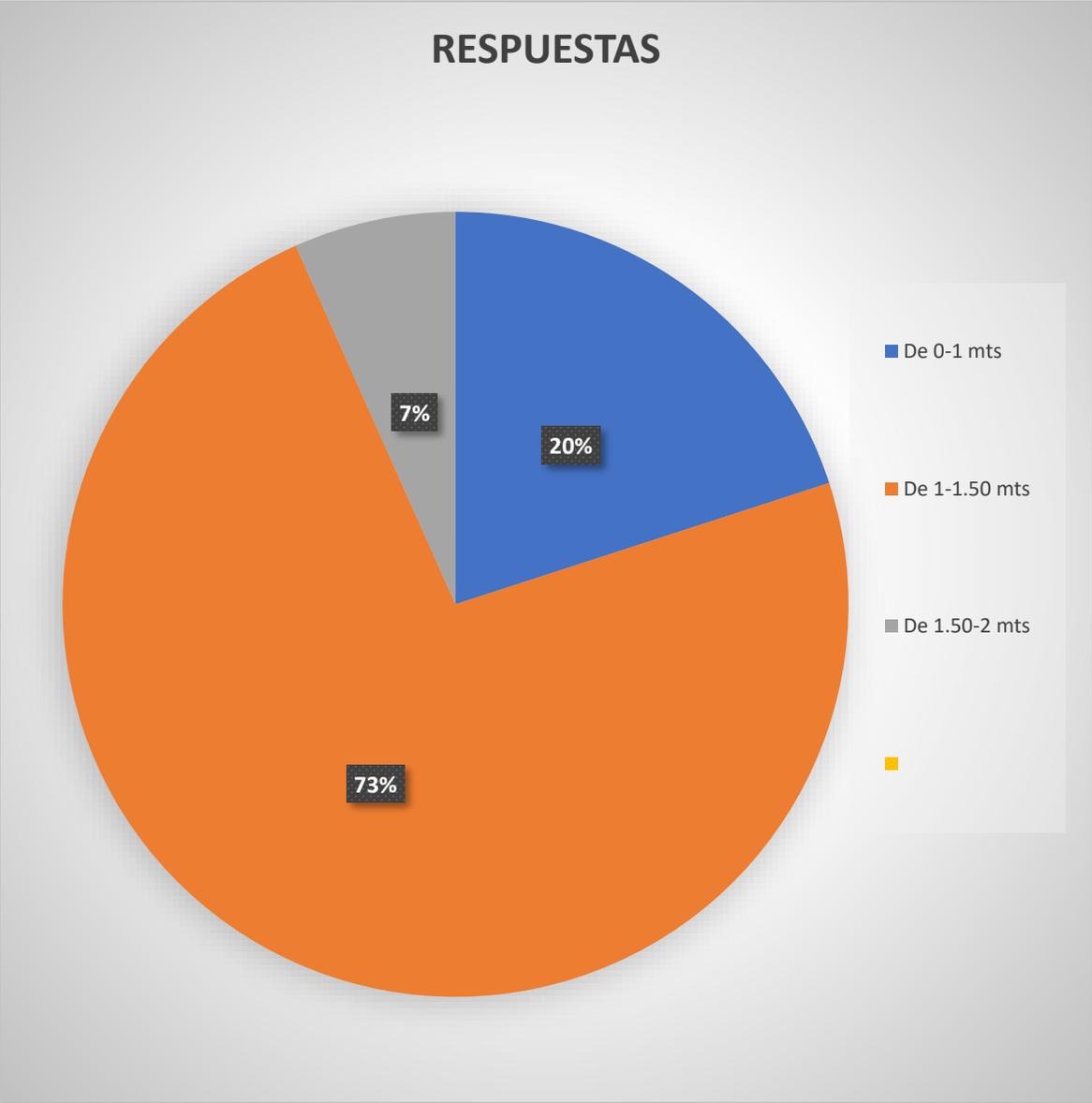
20. Grafica de Resultados en la Prueba de Fuerza en brazos.

ANEXO 21.

En la prueba de salto largo, ¿Cuál fue tu medida final?

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

1. DE 0-1 mts	2. DE 1-1.5 mts	3. DE 1.5-2 mts
---------------	-----------------	-----------------



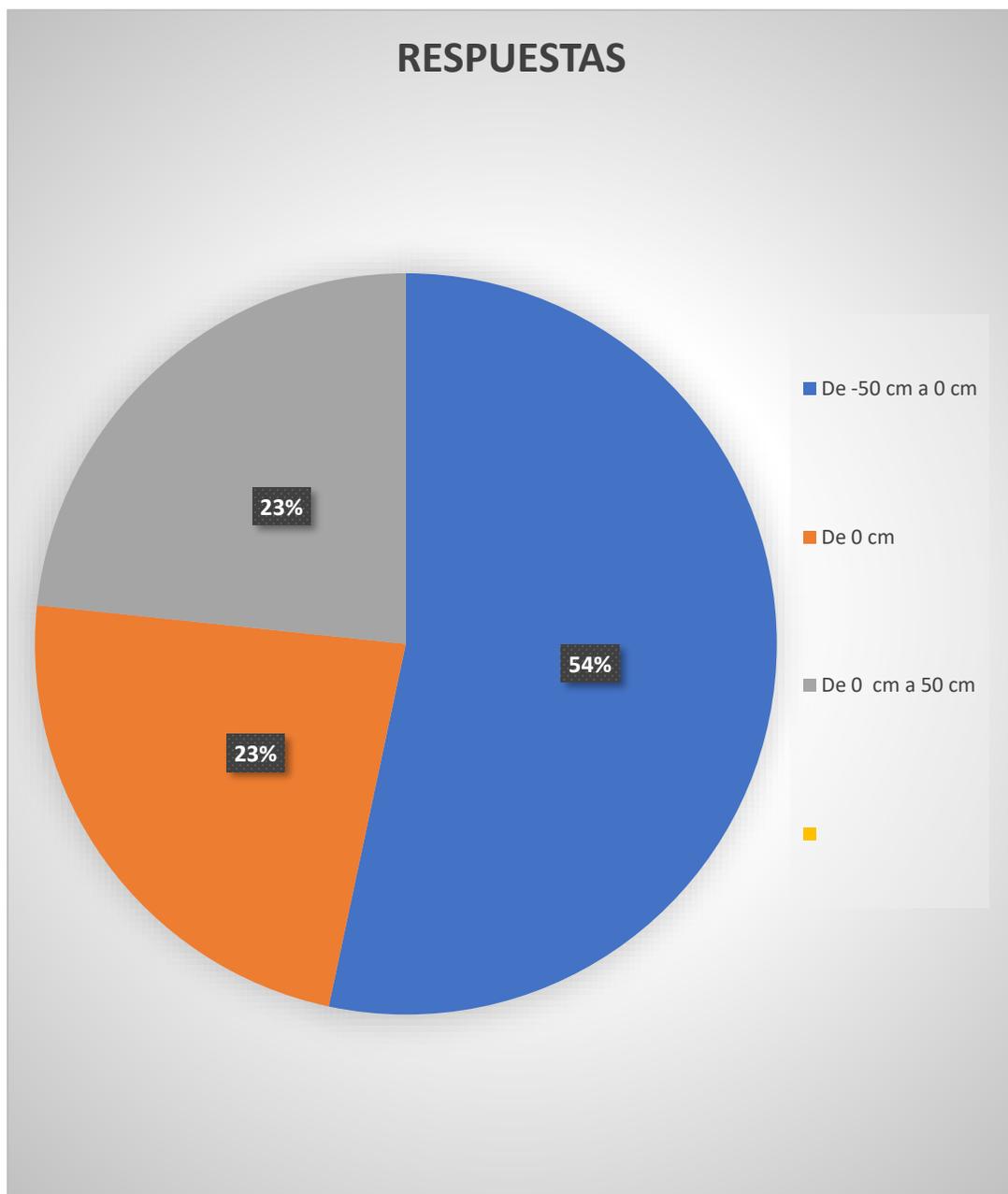
21. Grafica de Resultados en la Prueba de Fuerza en piernas.

ANEXO 22.

En la prueba de Flexibilidad, ¿Cuál fue tu medida final?

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

1. DE -50 a 0cm	2. DE 0 cm	3. DE 0 a 50 cm
-----------------	------------	-----------------



22. Grafica de Resultados en Prueba de Flexibilidad

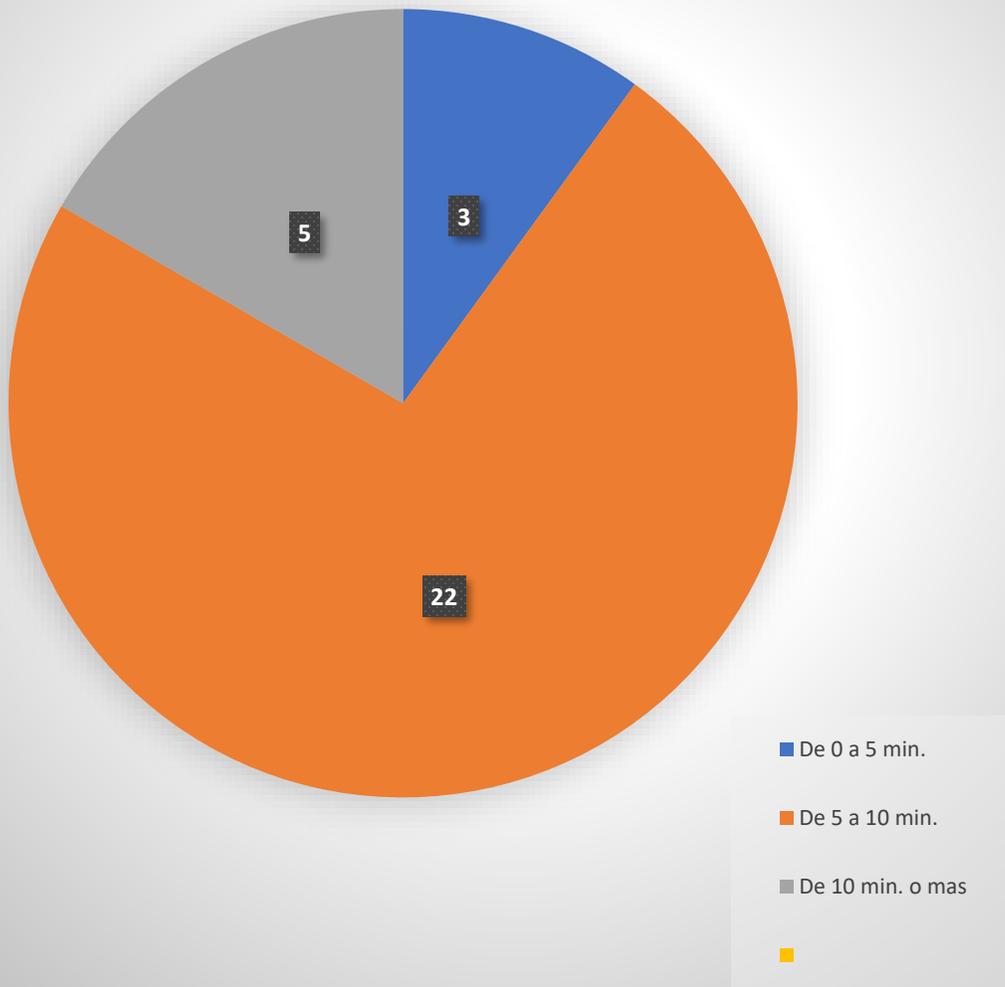
ANEXO 23.

En la prueba de resistencia de 12 vueltas a la cancha, ¿Cuál fue tu tiempo empleado?

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

1. DE 0-5 min.	2. DE 5-10 min.	3. DE 10 min. o mas
----------------	-----------------	---------------------

RESPUESTAS



23. Grafica de Resultados en Prueba de Resistencia

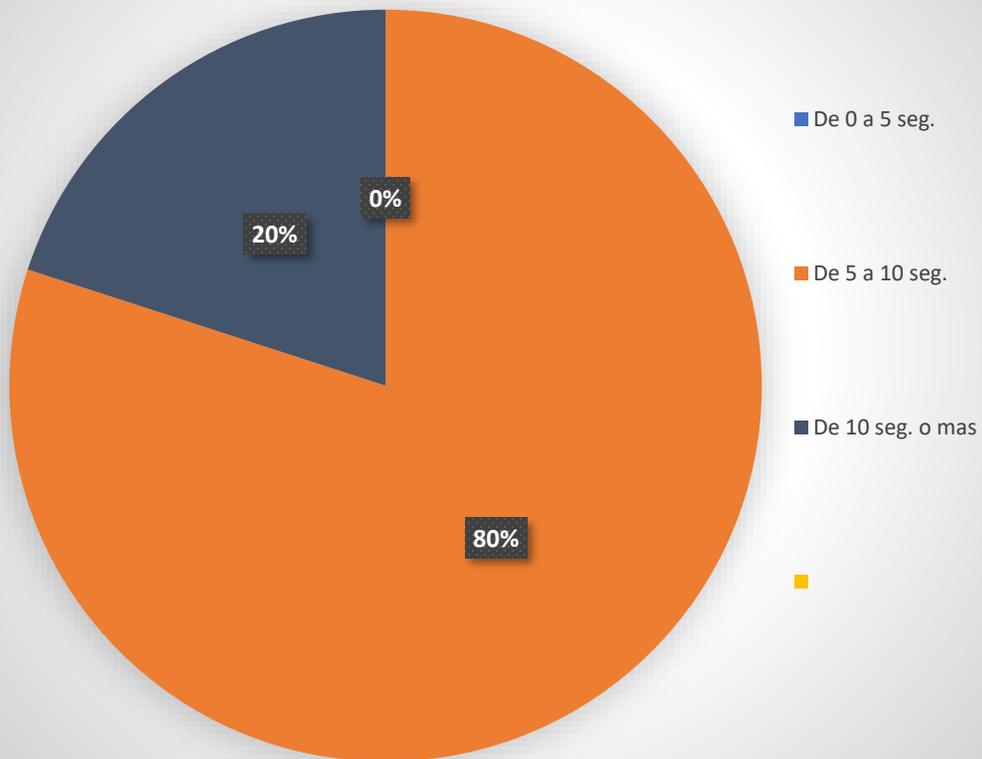
ANEXO 24.

1. En la Prueba de Velocidad. ¿Cuál fue tu tiempo empleado para trasladarte de ida y regreso?

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

1. DE 0-5 seg.	2. DE 5-10 seg.	3. DE 10 seg. o mas
----------------	-----------------	---------------------

RESPUESTAS

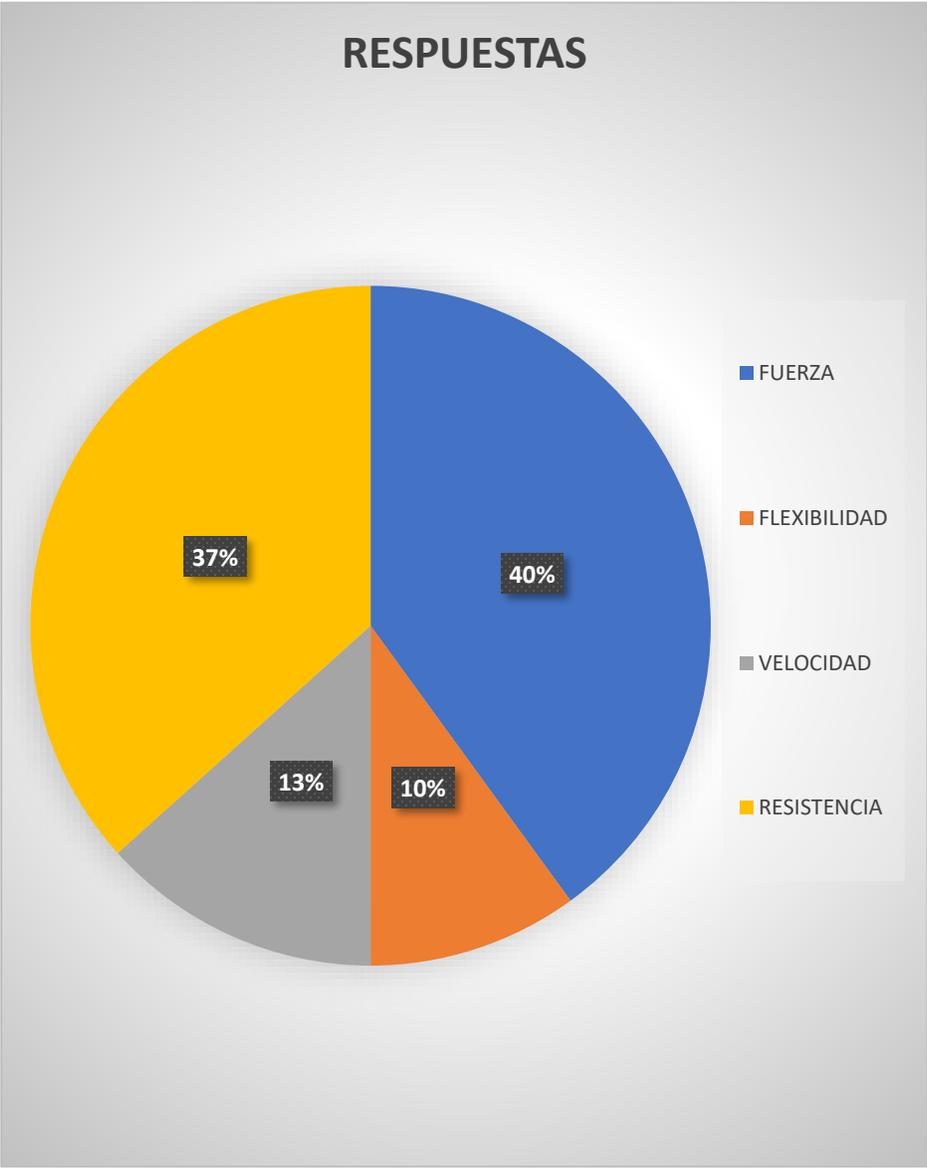


24. Grafica de resultados en prueba de Velocidad

ANEXO 25.

2. Dentro de las 4 Pruebas de Capacidades Físicas Condicionales. ¿Cuál se te dificultó más?

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



25. Grafica de Resultados en votación a la Capacidad Física más Complicada.

ANEXO 26.

CAPACIDAD FISICA EVALUADA	EJERCICIO	METODO DE MEDICION
FUERZA	Lagartijas	30 segundos
	Abdominales	30 segundos
	Salto Largo	Cinta métrica
VELOCIDAD	Carrera de punto A-B	Cronómetro
FLEXIBILIDAD	Estiramiento sin flexión de rodillas (Piernas juntas y separadas)	Cinta métrica

26. Evaluación Diagnostica de capacidades físicas condicionales

ANEXO 27.

Componente Pedagógico Didáctico.	
<input checked="" type="radio"/> Desarrollo de la motricidad <input type="radio"/> Integración de la Corporeidad <input type="radio"/> Creatividad de la acción motriz	
Propósito o Intención pedagógica: Que el alumno trabaje su fuerza a través de actividades y ejercicios que incrementen su condición física.	
FECHA: 26-28 de septiembre	
Actividades o tareas de la sesión N.º 1	<p>Los alumnos comenzaran con un breve calentamiento el cual consistirá en la activación de músculos de cada una de las partes de cuerpo.</p> <p style="text-align: center;">CAPACIDADES FISICAS</p> <p>Se formarán 3 filas las cuales se colocarán enfrente de un cono, dos de cada fila se colocarán enfrente de su fila; mientras uno se mantiene estático el otro deberá rodear a su compañero de manera rápida para recibir el pase de balón el cual lo efectuara quien esta hasta el frente de la fila, cuando el maestro lo indique se intercambiarán los roles sucesivamente hasta que toda la fila participe.</p> <p>Formados en parejas, uno se colocará agachado en posición de "cochinita" mientras el otro compañero deberá saltar por encima de el de lado a lado repetidamente, cuando el maestro indique se intercambiarán roles sucesivamente.</p> <p>Todo el grupo se desplazará por la cancha mientras que tendrá que intentar pillar a los demás. Cuando logre dar alguien, se agarrarán la mano y se la quedarán los 2. Así sucesivamente hasta que no quede ninguno.</p> <p>Los alumnos se sentarán en circulo para reflexionar lo que se trabajo en la clase, donde el maestro interactuara con ellos acerca de lo aprendido.</p>
Observaciones	

27. Secuencia didáctica I. Planeación del 26-28 de septiembre del 2022

ANEXO 28.



28. Ejercicios de fuerza en piernas.

ANEXO 29.

Actividades o tareas de la sesión N.º 4	<p>Los alumnos comenzaran con un calentamiento de articulacion de cada una de las partes del cuerpo.</p> <p>(carretillas) Se dividirá al grupo en 4 filas en las cuales formaran parejas, cada pareja formara una carretilla, un compañero tomara al otro de los tobillos mientras que el otro deberá trasladarse con ambos brazos; se rodeara un cono y regresará de igual manera, cuando vuelva a ser su turno se intercambiaran los roles y así sucesivamente.</p> <p>(Las mulas) Así como esta organizado el grupo en filas y por parejas, los compañeros deberán trasladar a su pareja cargado de caballito, hasta rodear el cono y regresar, cuando vuelvan a encontrarse frente al cono se intercambiarán los roles.</p> <p>(pelea de gallos) Organizados en parejas, se colocarán de frente y con las piernas flexionadas. A una señal del profesor, los participantes tratan de hacer perder el equilibrio al jugador contrario empujando con la palma de las manos.</p> <p>(Cangrejitos) Formados en fila y de manera individual, los niños comenzaran a trasladarse de manera cuadrúpeda hasta mitad de la cancha donde habrá un cono, después de mitad al final se trasladarán de manera de cangrejito; cuando se llegue al final regresaran trotando por un lado de la fila para no estorbar a los compañeros que vienen por detrás.</p> <p>Estiramiento de cada parte del cuerpo y reflexión de la clase.</p>
Evaluaciones	

ANEXO 30.



30. Actividad de “La tortilla” enfocada al trabajo de fuerza

Anexo 31.

CRITERIOS DE EVALUACION	LO LOGRO	CON DIFICULTAD	NO LO LOGRO
LOGRA SALTAR A SU COMPAÑERO CON AMNOS PIES.		X	
COORDINA SUS MOVIMIENTOS PARA ADAPTARLOS A DISTINTAS DINAMICAS		X	
COLABORA CON SUS COMPAÑEROS PARA LA REALIZACION DE RETOS MOTORES.	X		
CONTROLA SU RESPIRACION PARA IMPEDIR LA FATIGA INMEDIATA			X
USA ESTRATEGIAS QUE LE PERMITEN SOLUCIONAR PROBLEMAS		X	

31. Lista de Cotejo Grupal para evaluación de actividades.

ANEXO 32.

Actividades o tareas de la sesión N.º 3	<p>Calentamiento impartido por el maestro a manera de triangulo con múltiples ejercicios.</p> <p>(GALLOS Y GALLINAS) Esta actividad consistirá en dividir al grupo en 2 equipos iguales, unos serán gallos y otros gallinas, cuando el maestro grite el nombre ya sea "gallos" o "gallinas", a quien mencione deberá atrapar a los demás compañeros del equipo contrario. Si alguien es pillado se unira unirá al otro bando y formara parte del grupo de quien lo atrapo.</p> <p>(Carrera de relevos en circuito) Se formarán 4-5 filas de tal manera que estén integradas por el mismo número de integrantes, cada fila escogerá una capacidad física. Delante de cada fila se encontrarán colocadas dos hileras de conos los cuales deberán atravesar de la forma en como lo indique el profesor, después deberán correr hasta una boya y regresar, una vez que lo haga, deberá, junto con su equipo deberán escribir un ejemplo en donde utilicen esa capacidad física que escogieron, una vez que terminen, saldrá el compañero que sigue y así sucesivamente hasta que todos terminen. Se puede repetir el circuito, pero a manera de competencia y sin los papelitos</p> <p>Al final, se analizarán los ejemplos que los alumnos escribieron.</p>					
Observaciones						

32. Secuencia didáctica II. Del 28 al 30 de noviembre del 2022.

ANEXO 33.



33. Actividad “carrera de relevos en circuito”.

Anexo 34.

Handwritten notes on lined paper. At the top, there is a header area with a date field (D, M, A) and a 'Scribe' logo. The main title is 'CAPACIDAD Fisica: FUERZA' written in green. Below the title, the question '¿Dónde la empleamos?' is written in blue. A list of 8 examples follows, numbered 1 to 8, also in blue ink.

CAPACIDAD Fisica: FUERZA

¿Dónde la empleamos?

1. Cargar un Garrafón.
2. En el gimnasio.
3. Empujar un objeto Pesado.
4. En actividades de Educación Física.
5. Al estar de pie.
6. Sostener a un compañero
7. Lanzar una pelota lo más lejos que pueda
8. Comer

34. Evidencias de la dinámica en circuito.

ANEXO 35.

Actividades o tareas de la sesión N.º 4	<p>Calentamiento (Trote alrededor de la cancha y al silbatazo se dará un salto o una sentadilla; como lo indique el profesor)</p> <p>(Carrera de relevos en fila) Una vez terminado el calentamiento, se formarán 3 filas con un número mayor de integrantes, se formarán de manera separada y se sentarán en el suelo, el último de cada fila saldrá corriendo por su lado derecho mientras lleva consigo una barilla o una pelota, correrá alrededor de toda la fila hasta llegar a su lugar y le dará la barilla o pelota al compañero de adelante, hasta que el maestro indique saldrá el compañero que sigue y así hasta que todos pasen.</p> <p>(Vuelta al mundo) Se harán 4 filas, y se colocarán en el centro una frente a otra, cada una tendrá un balón el cual, a la señal del maestro deberán pasar por encima de su cabeza hasta llegar al último; el último dará una vuelta corriendo y botando el balón hasta llegar a la canasta y encestar, una vez que enceste tendrá que pasar por debajo de su fila hasta llegar al frente, lo cual sumará un punto para su equipo.</p> <p>Ejercicios de relajación y estiramiento; reflexión de la clase y comentarios de lo que se trabajó.</p>					
Observaciones						

35. Secuencia didáctica II. Del 30-02 de diciembre del 2022

ANEXO 36.



36. Actividad “Vuelta al mundo

ANEXO 37.

Actividades o tareas de la sesión N.º 7	<p>Calentamiento</p> <p>Serie de ejercicios para trabajar la fuerza en las piernas y en los brazos.</p> <p>FUTBOL DE CANGREJOS</p> <p>Se organizarán en equipos de 3 a 5 jugadores, dos equipos se situarán en la cancha de voleibol la cual en cada extremo tendrán una portería, al silbatazo comenzara la ronda de futbol en donde los alumnos solo podrán desplazarse de manera cuadrúpeda, cada partido tendrá una duración de 5 min. Si ninguno de los dos equipos anota un gol salen y entran otros dos.</p> <p>Al termino se podrán aumentar las porterías de tal manera que todos estén jugando y sea un torneo grupal</p>
Observaciones	

37. Secuencia Didáctica III. Del 6-8 de marzo del 2023

ANEXO 38.



38. Posición “Cangrejo”

ANEXO 39.





39. Actividad “Futbol de cangrejos”

ANEXO 40.

permitan incrementar la condición física del alumno.	
Actividades o tareas de la sesión N.º 10	<p>Calentamiento.</p> <p>Se dividirá al grupo en 5 equipos, cada grupo se situará frente a una secuencia de estaciones en las que realizarán diferentes actividades y ejercicios físicos; cada uno llevara un balón de basquetbol el cual deberán encestar al final de las pruebas para regresar y dárselo al compañero que sigue</p> <p>La actividad se <u>llevara</u> a cabo de diferentes maneras ya que el propósito es trabajar los fundamentos del basquetbol mediante repeticiones y trabajo continuo.</p> <p>Variantes: Bote del balón con diferentes manos, modificación de las pruebas en las distintas estaciones.</p> <p>Reflexión del trabajo realizado y realización del esquema en la libreta.</p>
Observaciones	

40. Secuencia Didáctica III. Del 15-17 de marzo del 2023

ANEXO 41.





41. Desarrollo de Circuito Motriz.

ANEXO 42.

INDICADORES	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	AVECES	CASI NUNCA	NUNCA
Desempeña nuevos patrones de movimiento que le permitan realizar tareas más complejas.		X			
Realiza de manera eficaz ejercicios que impliquen poner sus habilidades, capacidades y aptitudes en práctica.			X		
Logra terminar las actividades de manera eficaz		X			
Logra desplazarse de manera controlada en las diferentes estaciones.			X		
Muestra una fatiga inmediata en el desarrollo de las actividades.			X		
Coordina sus movimientos durante la secuencia de ejercicios propuestos.			X		

42. Rubrica Grupal para evaluación de actividades.

ANEXO 43.

Actividades o tareas de la sesión N.º 4	<p style="text-align: center;">LA MANCHA</p> <p>Se elegirá a un participante del grupo el cual será la mancha, todos los demás participantes deberán evitar ser tocados por la mancha, si son pillados se unirán a la mancha; cuando aumente el número de manchados deberán tomarse de las manos y solo quienes están a los extremos podrán tocar a los participantes restantes; los que estén sujetos de las manos podrán intentar atraparlos para que los de los extremos puedan tocarlos.</p> <p style="text-align: center;">JUEGO DE LOS AROS</p> <p>Todos los alumnos se formarán en fila, dentro de la cancha se encontrarán una serie de aros colocados de manera distribuida, todos comenzarán a caminar por la cancha y cuando el maestro de un silbatazo deberá colocarse en uno de los aros; quien quede sin aro ira saliendo del juego hasta que solo quede 1 y será quien ganara.</p> <p>Una vez terminado el juego, se colocarán los aros en fila en el centro de la cancha, todos los alumnos se colocarán de igual manera; comenzaran a caminar alrededor, cuando el maestro de un silbatazo buscase uno de los aros, de igual manera quien quede sin aro saldrá del juego; se irán quitando aros.</p>
Observaciones	

43. Secuencia didáctica IV. Del 3-5 de mayo del 2023

ANEXO 44.



44. Actividad de “La Mancha”.