



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

TITULO: "Fundamentos del atletismo en las clases de educación física para su desarrollo psicosocial y motor en alumnos de 6to año de primaria"

AUTOR: Sergio Alberth González Vega

FECHA: 07/26/2024

PALABRAS CLAVE: Atletismo, Psicosocial, Motor, Emocional, Fundamentos

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

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



2020

2024

**“Fundamentos del atletismo en las clases de educación física
para su desarrollo psicosocial y motor en alumnos de 6to año
de primaria”**

**INFORME DE PRACTICAS PROFESIONALES
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN**

PRESENTA:

SERGIO ALBERTH GONZALEZ VEGA

ASESOR (A)

MARAH ETHEL MATA

PADRON

SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

JULIO 2024



**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. –**

Sergio Alberth González Vega

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

en la modalidad de: Informé de practica para obtener el
Tlde: “Fundamentos del atletismo en las clases de educacion física para su desarrollo psicosocial y motor en alumnos de 6to año de primaria”

en la generación 2014-2018 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 8 días del mes de JULIO de 2024.

ATENTAMENTE.


SERGIO ALBERTH GONZALEZ VEGA

Nombre y Firma

AUTOR DUEÑO DE LOS DERECHOS PATRIMONIALES



San Luis Potosí, S.L.P.; a 20 de Junio del 2024

Los que suscriben, tienen a bien

DICTAMINAR

que el(la) alumno(a): **C. GONZALEZ VEGA SERGIO ALBERTH**
De la Generación: **2020 - 2024**

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

Titulado:

FUNDAMENTOS DEL ATLETISMO EN LAS CLASES DE EDUCACION FÍSICA PARA SU DESARROLLO PSICOSOCIAL Y MOTOR EN ALUMNOS DE 6TO AÑO DE PRIMARIA.

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 MIRELES
MEDINA

DIRECTOR DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS



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

DR. JESÚS ALBERTO LEYVA ORTIZ

RESPONSABLE DE TITULACIÓN

MTRO. GERARDO JAVIER GUEL CABRERA

ASESOR DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL

DRA. MARAH ETHEL MATA PADRÓN



AGRADECIMIENTOS

Como un testimonio de eterno agradecimiento por el apoyo moral que desde siempre me brindaron y con el cual he logrado terminar mi carrera profesional que es para mí la mejor de las herencias agradezco:

A mi padre Sergio González Ávila por mostrarme que con trabajo duro y dedicación se puede salir adelante a pesar de lo difícil que se puede poner la vida, por su apoyo en darme más de lo necesario para poder cumplir mis metas y logros.

A mi madre Rosa María Vega Pardo por estar ahí siempre, dándome el apoyo desde el primer día que estoy en este mundo, con sus desayunos, comidas, cenas, su tiempo en la casa donde agradezco cada acción que realiza, su importancia en nunca dejar de llevarme a la escuela, dándome un sentido de responsabilidad para lograr mi sueño de ser un profesionista.

A mi novia Viridiana Estrada Serrano por apoyarme en mis momentos más difíciles de mi vida, donde no se alejó, apoyándose en tareas o proyectos, donde siempre estuvo y esta para mí, siendo mi motor para seguir y terminar la carrera y mis sueños.

A mi hermana Karla Cecilia González Vega por estar ahí dándome el apoyo y no dejándome solo en momentos difíciles y por ser mi gran compañía por muchos años.

A mi perrita "foca por estar ahí conmigo todas las noches acompañándome a terminar tareas proyectos y sobre todo siendo un motivo para conseguir mis sueños y estar ahí dándome todo su amor y cariño cada vez que llegaba a la casa.

A mis amigos y ya hermanos Juan Emiliano, David Campos y Alan Hernández por siempre estar ahí cuando los necesito y sobre todo su amistad que es de gran ayuda

para olvidar los malos ratos que se te puede presentar en la vida.

A mis maestros desde primaria hasta la universidad, siendo cada uno de ellos un pequeño escalón para lograr mis sueños y con una mención al Lic., Modesto Morales Sustaita por entrenarme y siendo motivador para ser un gran maestro de E. física.

A mi asesora Marah Ethel Mata Padrón por estar en cada momento en este proceso del documento, donde siempre mostro apoyo en cada paso para culminar con éxito.

A mi súper héroe favorito desde la infancia Spider-Man porque a pesar que la vida te golpea y te tira, siempre te podrás levantar para seguir y jamás rendirte.

A mi deportista favorito Sergio “checo” Pérez por demostrarme que a pesar de que tienes todo en contra, no te debes de dar por vencido y lograr tus sueños.

Por último, agradecer a cada persona que paso por mi vida dándome un aprendizaje en cada uno de ellos, el granito de arena que me dejaron para ser la persona que soy ahora y por poder estar cumpliendo uno de mis sueños de ser un profesionista y contribuir a la sociedad de manera positiva para formar a las futuras generaciones, para ser un país con una educación de calidad y formar a los futuros profesionistas desde su infancia. agradecer también a esta gran institución la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado y a cada uno de los docentes, directivos y administradores por el apoyo y por la formación de cada uno de ellos.

INDICE

Contenido

1. INTRODUCCION.....	11
1.1 Contexto escolarContexto externo.....	13
Contexto interno.....	15
1.2 Justificación.....	16
1.3 Interés del tema y compromiso como profesional.....	18
1.4 Contextualiza la problemática planteada.....	20
1.5 Objetivos del documento.....	21
Objetivo General.....	22
1.6 Competencias que se desarrollaron durante la práctica.....	23
Habilidades intelectuales específicas:.....	23
Competencias genéricas.....	23
Competencias profesionales.....	24
1.7 Descripción concisa del documento.....	24
2. PLAN DE ACCION.....	25
2.1 Diagnóstico del grupo.....	25
2.2 Descripción concisa y focalización del problema.....	28
2.3 Propósitos del plan de acción.....	30

2.4 Revisión Teórica.....	30
• Incrementar el acervo motor de los alumnos.....	31
Aspectos psicosociales en los niños.	32
Fundamentos del atletismo	32
2.5 Plantea el plan de acción donde se describen el conjunto de acciones y estrategias que se definieron como alternativas de solución (Intención, planificación, acción, observación, evaluación y reflexión).....	34
Intención.....	34
Planificación.	34
Acción-Intervención.	35
Observación.....	36
Evaluación.....	36
Reflexión.	37
Cronograma	38
3. DESARROLLO, REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE MEJORA	38
1. ACTIVIDAD CACERIA DE COLAS.	39
Fecha: 15/Febrero/2024.....	40
B. Explicación.....	46
A. Confrontación	47
B. Reconstrucción	48
Fecha: 14/Marzo/2024.....	51

B. Explicación:	56
C. Confrontación:	56
D. Reconstrucción:	58
3. ARDILLAS Y RATONES.....	61
Fecha: 18/ Abril/2024.....	61
B. Explicación:	67
Formación de EquiposDivisión Inicial:	67
Posicionamiento:	67
Desarrollo de la Actividad Instrucciones del Docente:	68
Objetivo del Juego:	68
C. Confrontación:	68
D. Reconstrucción:	69
4. ACTIVIDAD CONECTA 4	72
Fecha: 25/Abril/2024.....	72
B. Explicación:	77
C. Confrontación	78
D. Reconstrucción	80
5. ACTIVIDAD LLENAR EL CESTO.....	82
Fecha: 02/Mayo/2024.....	82

B. Explicación.....	85
C. Confrontación	86
D. Reconstrucción.	87
6. ACTIVIDAD MINI ATLETISMO	90
Fecha: 17/Mayo/2024.....	90
B. Explicación.....	95
C. Confrontación	96
D. Reconstrucción	98
IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	99
4. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	105
5. ANEXOS	107
Anexo B.....	108
Anexo C.....	109
Anexo D.....	110
Anexo E	112
Anexo F	113
Anexo G.....	115
Anexo H.....	116
Anexo I	118

Anexo J	119
Anexo K.....	121
Anexo L	122
Anexo M.....	124
Anexo N.....	125
Anexo O.....	129

1.INTRODUCCION

Los fundamentos del atletismo abarcan una amplia gama de aspectos técnicos, tácticos y físicos que son esenciales para la práctica efectiva y segura de este deporte. El atletismo, conocido como uno de los deportes más antiguos y universales, se compone de varias disciplinas agrupadas en carreras, saltos y lanzamientos, cada una con sus propias técnicas y reglas específicas. Es importante destacar que estas acciones básicas como saltar, correr y lanzar no solo son esenciales para la supervivencia humana, sino que también forman parte de nuestra vida cotidiana. Desde ir al trabajo o a la escuela hasta simplemente jugar y divertirse, estas habilidades motoras están presentes en numerosas actividades diarias.

El atletismo, al centrarse en el desarrollo y perfeccionamiento de estas habilidades, proporciona una plataforma para mejorar aspectos clave como la velocidad de reacción, la resistencia y la salud en general. Además, aunque es un deporte principalmente individual, fomenta el trabajo en equipo y una fuerte carga social entre los atletas y estudiantes que lo practican.

Al participar en el atletismo, los individuos experimentan una amplia gama de emociones, tanto dentro de sus equipos como durante las competiciones. Esta experiencia emocionalmente rica no solo contribuye al crecimiento personal de los atletas, sino que también fomenta una competencia y socialización saludables. Además, el sentido de pertenencia que surge al formar parte de un equipo o comunidad atlética puede tener un impacto profundamente positivo en los alumnos, brindándoles un entorno en el cual desarrollarse integralmente.

Al respecto Emilio Mazzeo en su libro Atletismo para todos. (2008) señala que el:

“Atletismo, además, tiene desde el punto de vista formativo otras ventajas, en primer término ser el más barato: en cualquier lugar del mundo se puede correr (entrenar y competir), terrenos baldíos, plazas, calles, playas de rico de mar son escenarios hábiles y en muchos casos, menos agresivos que las pistas sintéticas, areneros de una plaza pública a colchonetas son suficientes para practicar saltos, una soga elástica alcanza para que puedan saltar en alto grupos numerosos, una cana tacuara sirve para que los niños se inicien en el salto con garrocha y una piedra o una rueda de karting para hacer lanzamientos.(2008,pg.8)”

La parte psicosocial es importante para cada individuo, como una persona se desarrolla dentro de un entorno social, esto se refleja en la madurez de resolver problemas y tener igual madurez emocional, esto sirve principalmente para conflictos que puedan existir y si las personas no tienen un buen desarrollo psicosocial, puede llegar a ser un problema grave, siendo muchos de los casos impulsivos, agresivos, llegando a accidentes o conflictos más graves. La violencia es un principal factor que afecta nuestro desarrollo emocional, ya que nuestra mente lo normaliza y lo vuelve rutinario para el individuo. Dentro de mis jornadas de practica analice un grave problema en socialización de los alumnos por problemas que vienen desde casa, o por la violencia que sufren fuera o dentro de la escuela, para esto buscaremos herramientas para mejorar sus capacidades sociales con juegos relacionados con el atletismo. Con esto implementaremos juegos o actividades sobre este deporte para buscar un desarrollo y aprendizaje que se piden en los contenidos actuales de la nueva escuela mexicana,

sobre todo en sus aspectos sociales y motoras que son dos puntos a desarrollar sobre esta investigación.

Dentro de estos aspectos buscamos fomentarlos en las clases de educación física, siendo una herramienta para las clases, teniendo como algunos resultados, el mejoramiento en su motricidad y técnica

1.1 Contexto escolar

Contexto externo

La escuela primaria Francisco González Bocanegra, se localiza en el municipio de Soledad de Graciano Sánchez, en el fraccionamiento Las Palmas, es una zona urbana colindante con la capital potosina; cuenta con servicios básicos, entre ellos, agua potable, energía eléctrica, drenaje y alcantarillado, pavimentación, telefonía, transporte público, internet, también existe gran cantidad de comercios, como farmacias, tortillerías, panaderías, papelerías, tiendas de abarrotes y de conveniencia. (Véase en anexo A)

La mayoría de los habitantes de esta área trabajan en la zona industrial, otros en sus propios comercios, también, algunos son empleados en negocios cercanos, así mismo, hay quienes desempeñan una profesión u oficio como enfermeras, secretarías, policías, docentes, choferes y albañiles. El ingreso familiar permite brindar alimentos, ropa, pagar servicios básicos, poseer por lo menos una televisión, un radio, teléfono celular, algunos internet y tableta o computadora.

La estructura familiar de los alumnos de esta institución es biparental, aunque en algunos casos es extensa y minoría monoparental; en ambas situaciones, normalmente

trabajan los que son jefes de familia, provocando que los hijos se queden bajo el cuidado de otras personas entre ellos, abuelos, tíos, hermanos mayores o solos; debido a esta situación se observa que trae consigo consecuencias poco favorecedoras, entre ellas, comunicación no asertiva, falta de responsabilidad y compromiso ante las actividades académicas, ya que se presentan casos constantes de inasistencias y los trabajos extraescolares no son supervisados.

Algunos alumnos están en diferentes deportes, incitados por sus padres de familia, pero son muy pocos casos de alumnos que tienen alguna actividad física o deporte.

En zonas de alrededor a esta institución, se encuentra el Jardín de niños Hands Cristian Andersen y la escuela secundaria Ignacio Manuel Altamirano, por lo general los infantes que ingresan a primer grado de educación primaria, vienen de este jardín de niños y los alumnos que egresan, la mayoría de ellos continúan estudiando en el plantel antes mencionado; también se encuentra un centro comunitario, donde se imparten diferentes actividades recreativas, culturales y deportivas, así mismo, ofrecen clases de apoyo académico a niños de nivel primaria.

Gran parte de la población infantil de la institución, viven en las colonias de los alrededores de este fraccionamiento, principalmente en la colonia San Francisco, Praderas del Maurel, Central de maquinaria, Azaleas, privadas de San Francisco de Asís, Residencial del Bosque, San Isidro, aunque también colonias más alejadas como la Virgen, las Mercedes y ciudad Satélite.

En estos lugares existe pandillerismo, drogadicción y alcoholismo, por lo tanto,

hay un alto grado de inseguridad y los padres de familia toman medidas precautorias como no dejar salir a los niños solos a la calle, evitan transitar fuera de casa a ciertas horas de la noche y pasar por lugares oscuros, ya que frecuentemente hay casos de robos a transeúntes, a casas habitación y hasta la misma escuela ha sido víctima en varias ocasiones.

Para lo cual trae consecuencias en los niños ya que se quedan en casa, haciendo uso de aparatos electrónicos como celulares para estar en redes sociales y/o también en videojuegos, situaciones que muchas veces se generan conflictos entre ellos y sus compañeros y que recaen en la escuela, ya que, dada la edad que tienen no poseen la madurez para enfrentarse a estas problemáticas como diferencias de opiniones y llegan a ofenderse y por otro lado se quedan mucho tiempo realizando estas prácticas, olvidándose de sus tareas escolares.

Contexto interno

La escuela es el lugar destinado a brindar un servicio educativo con una serie de elementos indispensables para que funcione adecuadamente, como infraestructura, personal (docente, directivo, administrativo, etc.) contemplando también todos los lineamientos con los que se debe de cumplir según lo estipulado por Secretaría de Educación Pública.

La escuela primaria Francisco González Bocanegra, turno matutino, con clave 24DPR2827T, de la zona escolar 130 según datos están inscritos 351 alumnos, de los cuales 184 son mujeres y 167 hombres, existen 14 grupos: dos de primero, dos de segundo, dos de tercero, tres de cuarto, tres de quinto y dos de sexto, con una cantidad

que oscila entre 20 y 33 niños, un docente titular para cada uno, un profesor de Educación Física, un director técnico, un Personal de Apoyo y Asistencia a la Educación y equipo de Unidad de Servicio de Apoyo a la Educación Regular (USAER).

La institución cuenta con 14 salones, una dirección, área para equipo de USAER, una bodega para material de educación física, baños para hombres: 3 para los niños y 1 para maestros; baños para mujeres: 3 para niñas y 1 para maestras, cada sección tiene 2 lavabos; hay 3 canchas de básquet bol, una techada y dos al aire libre. Los salones poseen mesa bancos, escritorio, pizarrón, gabinete, un estante para libros y bocina; la dirección cuenta con 1 computadora, 1 impresora, 2 cañones de video, equipo de sonido, algunas mesas y sillas plegables y dispone de los siguientes servicios: agua potable, energía eléctrica, teléfono e internet. (Véase en anexo B)

El director es quien dirige el funcionamiento de la misma, ya que lleva el control de lo administrativo, gestiona los recursos necesarios a la Sociedad de Padres de Familia o a las autoridades correspondientes para cubrir las diversas necesidades que se suscitan, impulsa y autoriza los proyectos de los comités conformados con docentes, padres de familia y alumnos, apoya y coordina las variadas actividades que se programan para llevarse a cabo durante el ciclo escolar, vigila que dentro de las aulas se lleve de manera adecuada el proceso de enseñanza aprendizaje a través de las visitas programadas y organiza con los docentes las reuniones con padres de familia, coordina los Consejos Técnicos Escolares, entre otros.

1.2 Justificación

Las clases de educación física son variadas, ricas en juegos y en actividades, lo

que me permite implementar actividades basadas en los fundamentos del atletismo. Este deporte incluye movimientos muy completos que varían según la disciplina, como lanzar, correr y saltar. Estos son patrones básicos de movimiento que buscamos desarrollar en los alumnos que están próximos a pasar a la secundaria. Aunque estos movimientos parecen sencillos, muchos alumnos encuentran dificultades para ejecutarlos correctamente. A través de nuestras prácticas, he observado que los actuales contenidos no logran superar los aprendizajes esperados, lo que afecta tanto su rendimiento académico como su proyección futura, al no poder alcanzar sus objetivos dentro de la escuela.

Muchos alumnos sufren de problemas motores debido a la inactividad y a los efectos prolongados de la pandemia, que se extendió por más de dos años. Este período no solo afectó sus capacidades físicas y su movimiento, sino también su capacidad para interactuar personalmente con sus pares. La falta de actividad física regular y la reducción en las oportunidades de socialización han tenido un impacto significativo en su desarrollo global.

El atletismo puede servir como un modelo ejemplar para fortalecer tanto los aspectos motores como los psicosociales que se han visto mermados por estos factores externos a su educación. Al reintroducir actividades físicas estructuradas y regulares, como las que ofrece el atletismo, los estudiantes pueden trabajar en mejorar su coordinación, fuerza, resistencia y agilidad. Estas disciplinas proporcionan un conjunto completo de ejercicios que abordan múltiples áreas del desarrollo motor, ayudando a los alumnos a recuperar y mejorar sus habilidades físicas. Además, el entorno del atletismo

fomenta la interacción social y la cooperación entre compañeros. A través de entrenamientos y competencias, los estudiantes tienen la oportunidad de colaborar, comunicarse y apoyarse mutuamente, lo que es esencial para reconstruir y fortalecer sus habilidades de interrelación personal. Participar en un equipo o en actividades grupales permite a los alumnos desarrollar un sentido de pertenencia y mejorar su autoestima, aspectos cruciales para su bienestar emocional y social.

El atletismo también enseña valores importantes como la disciplina, la perseverancia, el respeto y la cooperación, factores que serán evaluado en las actividades. Estos valores no solo son fundamentales para el éxito en el deporte, sino que también se traducen en comportamientos positivos fuera del ámbito deportivo, contribuyendo a la formación de individuos responsables y bien integrados en la sociedad.

1.3 Interés del tema y compromiso como profesional.

El atletismo ha tenido un impacto significativo en mi desarrollo personal, abarcando no solo lo físico y la salud, sino también los aspectos sociales y emocionales. Me brindó un sentido de pertenencia en un ambiente de competencia sana. Todo comenzó en mis clases de educación física, donde las actividades de atletismo eran parte de la rutina. El profesor seleccionaba a quienes participarían en las competencias escolares anuales, fomentando así la pasión por este gran deporte entre los niños.

Para iniciar, es crucial aplicar diversas estrategias con los alumnos, adaptándolas para despertar su interés y promover un aprendizaje integral. Personalmente, este tema es de gran importancia para mí, ya que crecí en un entorno deportivo gracias a mi

participación en un club de atletismo. Fui alentado por mis profesores de educación física, quienes implementaron estrategias variadas en sus clases para fomentar mi desarrollo en este deporte.

Al ampliar sobre mi compromiso como futuro profesional de la educación, reconozco la importancia de la investigación continua para comprender y abordar los diversos factores que influyen en el proceso educativo. Comprometerme a investigar estos aspectos demuestra mi enfoque proactivo para mejorar la calidad de la educación que proporcionaré.

Mi compromiso como futuro profesional implica el análisis y diagnóstico de las necesidades y características individuales de los estudiantes. Esto implica no solo evaluar su desempeño académico, sino también comprender sus contextos sociales, emocionales y motores. Al tener en cuenta estos aspectos, podré diseñar intervenciones educativas más efectivas y personalizadas. La implementación de diversas herramientas de evaluación, como rubricas, es clave para monitorear el progreso de los estudiantes e identificar áreas de mejora. Estas herramientas me permitirán recopilar datos objetivos sobre el desempeño de los estudiantes en diversas habilidades y competencias. Al comprometerme a analizar los resultados de estas evaluaciones y reflexionar sobre mis prácticas pedagógicas, podré identificar estrategias efectivas y áreas de desarrollo para mis clases. Esto puede implicar la incorporación de nuevas metodologías de enseñanza, la adaptación de recursos educativos o la implementación de intervenciones específicas para abordar las necesidades individuales de los estudiantes.

1.4 Contextualiza la problemática planteada.

En el contexto de las nuevas escuelas mexicanas, existe un enfoque creciente en el desarrollo de comunidades saludables y en la integración de todos los miembros para contribuir al bienestar colectivo. Sin embargo, uno de los desafíos, es el impacto que la pandemia ha tenido en el desarrollo socioemocional de los niños, especialmente aquellos que están a punto de ingresar a la secundaria. Esta crisis ha perturbado significativamente sus interacciones sociales y su capacidad para participar en equipos y grupos de manera efectiva.

Uno de los problemas derivados de esta situación es la aparición de actitudes y comportamientos negativos entre los niños, como la exhibición de superioridad basada en habilidades físicas como la velocidad, el salto o el lanzamiento. Esto puede resultar en situaciones de humillación o insultos hacia aquellos que no poseen las mismas habilidades físicas desarrolladas. Estos problemas son en gran parte consecuencia de dificultades en la integración social de los niños, lo que afecta su capacidad para trabajar en equipo hacia un objetivo común.

En este sentido, el atletismo emerge como un deporte crucial en el desarrollo integral de los niños. Más allá de su aspecto puramente físico, el atletismo ofrece una plataforma para fomentar valores morales, como el respeto, la tolerancia y la solidaridad. Al participar en actividades atléticas, los niños tienen la oportunidad de aprender a trabajar en equipo, a valorar las habilidades y contribuciones de cada miembro y a superar desafíos juntos.

Además, el atletismo promueve la independencia y la autoconfianza en los niños

al permitirles explorar y desarrollar sus habilidades individuales en un entorno de apoyo. A través de la práctica deportiva, los niños pueden descubrir sus fortalezas y debilidades, aprender a establecer metas personales y trabajar duro para alcanzarlas.

El estado de ánimo es uno de los componentes psicológicos que más pueden beneficiarse de la práctica de atletismo. Con esto se busca plantear una solución con el atletismo dentro de las clases de educación física, buscando diversos objetivos para que así cada alumno tenga una posición para resolver e ir fomentando el trabajo de equipo sano e igualmente su competitividad sana.

De igual manera es crucial abordar las deficiencias en los patrones básicos de movimiento de los niños, especialmente considerando que estas pueden persistir y causar dificultades a medida que avanzan hacia la secundaria. Estas deficiencias pueden surgir por una variedad de razones, incluidos problemas de salud, impactos sociales o el entorno familiar. La pandemia también ha afectado estos desafíos al limitar las oportunidades para la actividad física y el desarrollo motor.

Además de las deficiencias en los patrones de movimiento, es crucial abordar cualquier impacto psicológico o emocional que los niños puedan experimentar debido a problemas de salud, sociales o familiares. Las actividades físicas y los juegos también pueden desempeñar un papel importante en el apoyo al bienestar emocional al proporcionar una salida para el estrés, mejorar el estado de ánimo y promover la autoestima y la confianza en uno mismo.

1.5 Objetivos del documento

Con este documento se buscan diferentes objetivos: uno de los principales es

implementar diferentes estrategias o investigaciones dentro de las clases de educación física, de esta manera los futuros docentes o investigadores sobre la docencia, podemos tener documentos e investigaciones que se podrán implementar en las clases de educación física, además de:

- Formular información dentro de una investigación y plasmarla con sus resultados y conclusiones para el desarrollo de la educación y su mejoría en la práctica.
- Promover estrategias didácticas dentro de las clases de educación física, enfocadas en el deporte del atletismo, para el beneficio de los alumnos y los docentes.
- Establecer mejores prácticas dentro de las clases de educación física para el desarrollo motor y emocional, dentro de los parámetros de la NEM.

Objetivo General

En esta situación es, dar enfoque en el desarrollo social, emocional y físico de los estudiantes dentro de una comunidad educativa y, fundamental para su formación integral como individuos, con juegos o actividades de los fundamentos del atletismo dentro de los parámetros de la NEM. Al ofrecer dos sesiones de educación física a la semana, se brinda una oportunidad invaluable para promover un aprendizaje significativo en estos aspectos clave.

En primer lugar, el aspecto social se ve fortalecido a través de la interacción con compañeros en un entorno de educación física con juegos o actividades de los fundamentos del atletismo. Estas sesiones proporcionan un espacio para que los

estudiantes trabajen juntos, colaboren y se comuniquen mientras participan en actividades deportivas y recreativas. El trabajo en equipo, la comunicación efectiva y la cooperación son habilidades sociales vitales que se pueden cultivar y fortalecer durante estas sesiones enfocada y dentro de los parámetros del atletismo.

1.6 Competencias que se desarrollaron durante la práctica.

Durante la investigación y la intervención docentes, con el documento actual se identificaron ciertas competencias, que son genéricas, profesionales y específicas, donde estas son las principales enfocadas a este estudio realizado por el docente en formación con las siguientes:

Habilidades intelectuales específicas:

- Muestra interés e iniciativa intelectual para continuar aprendiendo sobre el campo de la educación física y sobre la educación en general, por ejemplo, a través del vínculo con otros profesionales, con el fin de generar ideas y aplicar proyectos o actividades motrices con niños y adolescentes, así como para reflexionar y enriquecer su práctica pedagógica.

Competencias genéricas

Las competencias genéricas atienden al tipo de conocimientos, disposiciones y actitudes que todo egresado de las distintas licenciaturas para la formación inicial de docentes debe desarrollar a lo largo de su vida; éstas le permiten regularse como un profesional consciente de los cambios sociales, científicos, tecnológicos y culturales. Por tanto, tienen un carácter transversal y están explícita e implícitamente integradas a las competencias profesionales, por lo que se incorporan a los cursos y contenidos

curriculares del Plan de Estudios.

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

Competencias profesionales

Las competencias profesionales sintetizan e integran el tipo de conocimientos, habilidades, actitudes y valores necesarios para ejercer la profesión docente en los diferentes niveles educativos. Están delimitadas por el ámbito de incumbencia psicopedagógica, socioeducativa y profesional. Permitirán al egresado atender situaciones y resolver problemas del contexto escolar, del currículo de la educación básica, de los aprendizajes de los alumnos, de las pretensiones institucionales asociadas a la mejora de la calidad, así como de las exigencias y necesidades de la escuela y las comunidades en donde se inscribe su práctica profesional.

- Plantea las necesidades formativas de los alumnos de acuerdo con sus procesos de desarrollo y de aprendizaje, con base en los nuevos enfoques pedagógicos.
- Utiliza metodologías pertinentes y actualizadas para promover el aprendizaje de los alumnos en los diferentes campos, áreas y ámbitos que propone el currículum, considerando los contextos y su desarrollo.

1.7 Descripción concisa del documento

Para abordar estas situaciones y promover un ambiente más positivo y

colaborativo, se implementaron talleres y actividades centradas en el atletismo. Los resultados obtenidos fueron alentadores, ya que se observó un notable desarrollo tanto en el aspecto psicosocial como en el motor de algunos alumnos.

Esta experiencia subraya la eficacia del atletismo como herramienta para la educación física, no solo en términos de promover la actividad física y el desarrollo motor, sino también en la formación integral de los estudiantes. Al integrar el atletismo en las clases de educación física, se ofrece a los alumnos la oportunidad de participar en actividades que no solo benefician su salud física, sino que también promueven la cooperación, el trabajo en equipo y el desarrollo de habilidades sociales clave. Estos aspectos son fundamentales para su desarrollo personal y su capacidad para enfrentar los desafíos tanto dentro como fuera del ámbito escolar.

En resumen, el atletismo emerge como un medio valioso para la educación física, ofreciendo una amplia gama de beneficios que van más allá del desarrollo motor. Su integración en el currículo escolar puede contribuir significativamente a la formación educativa integral de los estudiantes, preparándolos para una vida activa, saludable y socialmente comprometida.

2. PLAN DE ACCION

2.1 Diagnóstico del grupo

Durante las jornadas de práctica, realicé diversos análisis y evaluaciones de los alumnos del grupo 6to B para evaluar su desempeño en equipo y su capacidad para alcanzar objetivos. A través de estos análisis, observé un comportamiento agresivo durante ciertas actividades o juegos con ciertos compañeros, lo que provocó problemas

y conflictos dentro de las clases de educación física. Este comportamiento se manifiesta especialmente en situaciones que implican trabajar en equipo, ya que muchos estudiantes tienden a permanecer en su zona de confort y limitarse a interactuar con los mismos compañeros de siempre.

Esta dinámica ha generado discusiones, peleas y enojos entre los alumnos, a veces manifestándose de manera pasiva-agresiva. Este comportamiento representa un problema grave, ya que puede intensificarse y convertirse en algo más peligroso. Además, esta situación implica una pérdida de tiempo significativa y puede causar un retroceso en el aprendizaje de los alumnos.

En cuanto al diagnóstico motor, me enfoqué específicamente en los tres patrones básicos de movimiento, que son fundamentales en el contexto del atletismo. Los resultados de estos análisis fueron los siguientes: (Véase en anexo C)

NO.	NOMBRES	VELOCIDAD MTS	25 SALTO (SIN CARRERA)	LANZAMIENTO
1	F	8.56	94cm	10mts
2	M	6.42	1.06mts	22mts
3	M	6.46	94cm	20mts
4	M	6.08	1.05mts	15mts
5	F	5.62	1.14mts	22mts
6	M	5.87	1.20mts	24mts
7	F	6.38	1.07mts	23mts
8	F	6.76	95cm	15mts

9	F	5.97	1.29mts	8mts
10	M	6.32	89cm	13mts
11	M	7.22	75cm	25mts
12	M	6.28	1.0mts	19mts
13	M	6.12	1.29mts	19mts
14	F	6.63	1.13mts	21mts
15	M	7.79	91cm	17mts
16	M	6.22	1.0mts	18mts
17	M	6.60	1.18mts	18mts
18	M	6.88	83cm	17mts
19	M	6.88	90cm	15mts
20	M	6.19	1.05mts	19mts
21	F	5.51	1.37mts	15mts
22	M	5.50	1.23mts	19mts
23	F	6.87	1.28mts	17mts
24	M	6.66	1.06mts	22mts
25	F	7.07	98cm	10mts
26	F	7.04	95cm	18mts
27	M	6.06	1.30mts	14mts
28	F	5.80	1.41mts	20mts
29	F	6.50	1.14mts	11mts

Con estos resultados sobre sus habilidades sociales, me encuentro frente a un grave problema de violencia, el cual muchas veces trasciende fuera del ámbito escolar.

Como mencioné anteriormente, en las cercanías de nuestra escuela existen varias pandillas y una sensación general de inseguridad. Esta situación puede llevar a que los alumnos se integren a estas bandas y adopten comportamientos peligrosos para la sociedad, tanto dentro como fuera de la escuela. Por esta razón, estoy buscando diferentes estrategias de convivencia que integren el atletismo, con el objetivo de mejorar los resultados observados, analizados y comprendidos, y así poder manejar diversas situaciones que puedan surgir en las clases.

En cuanto a los patrones básicos de movimiento, me centré especialmente en el lanzamiento y el salto, donde identifiqué un problema significativo. En estas áreas, se notaba una gran deficiencia en las técnicas utilizadas por los alumnos. Muchos de ellos no lograron superar ni siquiera un metro en el salto, y en el lanzamiento, la distancia alcanzada fue inferior a los 10 metros en la mayoría de los casos. Además, muchos estudiantes mostraron una falta de técnica adecuada en sus lanzamientos, lo que resultaba en que la pelota se saliera del área recomendada.

2.2 Descripción concisa y focalización del problema.

De acuerdo con las observaciones, evaluaciones y diagnósticos que realicé como docente durante la segunda jornada de práctica en noviembre de 2023 en la escuela primaria Francisco González Bocanegra, sector 130, con los alumnos de sexto año del grupo B, identifiqué varios problemas que requieren atención urgente.

En primer lugar, en cuanto a la velocidad, solo seis alumnos lograron superar la marca de seis segundos en las pruebas realizadas, lo que representa un porcentaje muy bajo en términos de velocidad.

En el caso del salto, solo tres alumnos pudieron superar la barrera del metro con 30 centímetros. Esta falta de habilidad en el salto no solo afecta el desempeño en actividades como saltar la cuerda, sino que también representa un riesgo durante juegos o actividades físicas, ya que no tienen desarrollada correctamente esta técnica básica.

Al analizar el tercer movimiento, el lanzamiento, noté una gran deficiencia en la técnica de los alumnos. Aunque la fuerza no parecía ser un problema, muchos tenían dificultades para colocar la pelota en el área designada, lo que podría representar un peligro para sus compañeros. Esto es especialmente preocupante durante actividades de lanzamiento, ya que aumenta el riesgo de accidentes.

En cuanto a las habilidades sociales, observé problemas significativos, especialmente en la formación de equipos. Algunos alumnos mostraron resistencia a trabajar con ciertos compañeros, lo que puede resultar en exclusión y comentarios hirientes que afectan la autoestima de los excluidos. Esta dinámica también se traduce en conflictos durante juegos de equipo, manifestándose a veces en comportamientos agresivos o pasivo-agresivos, como comentarios ofensivos o enojos durante la clase.

Es importante tener en cuenta el contexto de la pandemia de COVID-19, que comenzó en marzo de 2020 en México y tuvo un impacto significativo en la educación y la socialización de los alumnos. Muchos perdieron dos años de estudios presenciales, lo que afectó su desarrollo emocional y habilidades sociales. Algunos incluso experimentaron un aumento de la violencia intrafamiliar, lo que puede provocar problemas de salud mental y trastornos psicológicos.

Ante esta situación, es crucial implementar estrategias durante las jornadas de

práctica para abordar estos problemas y desarrollar las habilidades necesarias en los alumnos. Además, se deben crear espacios seguros y de apoyo donde los estudiantes puedan expresar sus emociones y recibir el apoyo necesario para superar estas dificultades.

2.3 Propósitos del plan de acción.

De manera breve mencionare los propósitos del plan de acción para así llenar de un aprendizaje significativo del alumno.

- Que los alumnos reconozcan sus habilidades y emociones, para tener u control y tener una madures para la resolución de problemas.
- Un desarrollo y mejoramiento en sus técnicas de algunos patrones básicos de movimiento, como lo son lanzar, correr y saltar.
- Un gusto y aprendizaje por parte de los alumnos sobre el deporte del atletismo y un conocimiento de las reglas básicas de este deporte.
- Un desarrollo en su integración de los alumnos, logrando diferentes objetivos como lo son, una sana convivencia y la resolución de problemas que puedan suceder en juegos o de imprevistos que puedan ocurrir, sobre sus objetivos dentro de las clases.

2.4 Revisión Teórica

Beneficio del atletismo en las clases de educación física.

El atletismo es como el deporte base ya que incluye una gran variedad de movimientos, técnicas y formas de salto, esto fomenta diferentes factores de desarrollo

en sus motricidades y en su aprendizaje en diferentes técnicas que pueden resultar útiles para su vida larga y saludable.

Como lo menciona Emilio Mazzeo en su libro “atletismo para todos”:

El atletismo tiene como finalidad servir de instrumento en la formación de la persona humana. Los beneficios que se consiguen en el educando, utilizando a las actividades atléticas y al atletismo como medio, incidan en diferentes aspectos, relacionados con la educación del alumno. (2008, pg.39)

Podemos sintetizar diciendo que, con la utilización del atletismo escolar, formativo, en la escuela, buscamos:

- **Incrementar el acervo motor de los alumnos.**

Analizando lo que menciona Mazzeo siendo algo muy importante, relacionándose con los contenidos actuales de la NEM ya que menciona la formación humana, siendo que este deporte fue creado para una socialización sobre todo en los juegos olímpicos, un evento para unir naciones en conflicto, por esta razón lo que menciona Mazzeo es algo importante dentro de las clases de educación física, no solo desarrolla sus capacidades físicas, puede formar personas con valores y respeto, siendo habilidades sociales que se han perdido en estos años por la violencia que se vive o lo normalizado que está dentro de sus casas o de sus dispositivos móviles, que en estos años es más normal que un niño de 6 años o menos tengan un dispositivo móvil afectando en su percepción de la vida y de los valores que se están perdiendo dentro y fuera de la escuela y en la casa.

Aspectos psicosociales en los niños.

Los niños son los principales en sufrir cierto tipo de emociones negativas por parte de las personas más grandes, pero esto sirve para estar correctamente en nuestros sentidos, sintiendo placer en la vida y madures emocional, para confrontar ciertos aspectos que influyan en su vida (Pezutti, 2017)

“Las habilidades para la vida, como el manejo de emociones y la comunicación asertiva, son un gran tema para trabajar en el desarrollo social, puesto que ayuda a que los niños y adolescentes tengan un pensamiento saludable y buena comunicación, ayuda a tomar decisiones positivas; también a prevenir conductas negativas o de alto riesgo, como el uso de tabaco, alcohol u otras drogas, sexo inseguro y actos de violencia, entre otros. El desarrollo de estas habilidades logra un buen crecimiento físico, emocional e intelectual, lo cual llevará a disfrutar plenamente de la vida personal, familiar y social. (pg.29)”

El autor relaciona las clases de educación física, noto un cerito déficit en los aspectos que menciona Pezutti siendo que algunos no cuentan con una comunicación asertiva o una toma de decisiones que toman rumbo la vida de los niños, este aspecto sin duda es algo que en las clases prácticas se buscara desarrollar, sin duda son puntos a tocar en las prácticas para analizar y dar u diagnostico asertivo sobre cuál fue el desarrollo de los alumnos con las estrategias implementadas en este documento.

Fundamentos del atletismo

Hablando de los fundamentos del atletismo solamente imaginamos que son, correr, saltar, lanzar o trotar, pero esto no es así, incluyen demasiadas complejidades

como las técnicas en cada uno de estos movimientos, posiciones, posturas, complejidades técnicas como lo menciona Mazzeo en su libro de atletismo para todos con 3 aspectos tácticos del atletismo que son:

1. Especialidades de bajo o nulo componente táctico: carreras de velocidad o de vallas.
2. Especialidad de bajo componente táctico: Viendo sus posibilidades en diferentes saltos.
3. Especialidad de medio componente táctico: Evaluando las posibilidades del mismo competidor, como del rival. (2008, pg.25,26)

Con esto, podemos afirmar que los fundamentos del atletismo van más allá de simplemente mejorar aspectos técnicos como la carrera, el salto, la resistencia o los lanzamientos. Estas disciplinas no solo contribuyen al desarrollo físico de los estudiantes, sino también a su bienestar psicológico y emocional, generando un sentido de pertenencia y autoestima en ellos.

La integración de los fundamentos del atletismo en las clases de educación física desempeña un papel crucial en el desarrollo motor y social de los niños. Al practicar estas habilidades técnicas, los estudiantes no solo adquieren destrezas físicas, sino que también aprenden a trabajar en equipo, a respetar las reglas del juego y a enfrentar desafíos de manera positiva.

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

Por medio de estas acciones que son la intención, planificación, acción, observación, evaluación y reflexión analizaremos las situaciones que estén ocurriendo dentro de las actividades o juegos de los fundamentos del atletismo y como se va desarrollando durante las clases. Con esto veremos qué cambios o situaciones podremos mejorar durante las clases y sobre el desarrollo del documento.

Intención.

Según Parlebas (1988) el deporte lo define como

“conjunto de situaciones motrices codificadas bajo forma de competición e institucionalizadas”

Siendo que todos los deportes crean sus competiciones motrices, generando una respuesta para los niños a la hora de realizar un deporte, reflejando sus situaciones, con esto buscamos un desarrollo motriz correcto para así lo reflejen en su aprendizaje. Durante las clases de educación física se busca un desarrollo en sus habilidades sociales y en sus patrones básicos de movimiento, siendo que el atletismo es un medio para la complejidad del movimiento, con diferentes técnicas sobre estos movimientos y de igual manera una madures emocional que puedan funcionar para su vida larga y saludable.

Planificación.

De acuerdo con el Rediseño de los contenidos actuales en el libro

ORIENTACIONES PARA IMPLEMENTAR LAS PROGRESIONES DE APRENDIZAJE A TRAVÉS DE LA PLANEACIÓN DIDÁCTICA (2023):

“Implica organizar un conjunto de métodos de enseñanza para desarrollar un proceso educativo con sentido, significado y continuidad, es participativo, porque las y los docentes deben involucrarse activamente en la toma de decisiones sobre los contenidos, las estrategias de enseñanza y los procesos evaluativos. Destaca la importancia de considerar las necesidades e intereses del estudiantado, así como el contexto sociocultural en el que se desarrolla la enseñanza (Gimeno Sacristán, 1991; Peralta, 2016). (pg. 5)”

En base a esto las planificaciones serán en consideración a los anteriores puntos, para que así las clases tengan una enseñanza y sus procesos evaluativos, integrando a todo tipo de personas, que si o se les da su énfasis podríamos estar creando una discriminación, desde nuestra planeación, los docentes tenemos la tarea de analizar, comprender y evaluar para las planificaciones de las clases, que en este documento se llevara a cabo para la investigación y el aprendizaje de los alumnos.

Acción-Intervención.

La acción entendida por la SEP (2014) como:

“El conjunto de las estrategias, procedimientos, propuestas y diseños cuyo fin primordial es incidir en la mejora de la práctica y en consecuencia de sus resultados” (p.16).

La intervención docente viene desde lo modificaciones en clase, para así tener un

desarrollo e investigación, de que tan efectivo son las intervenciones docentes y con las acciones que se tomaron en cuenta fue en los nuevos contenidos actuales de la NEM siendo más específicos a los de educación física, buscando desarrollo motriz y también su desarrollo como persona.

Observación.

Según Wanjryb: (1992:1)

La observación es "una herramienta de múltiples facetas para el aprendizaje" que ofrece al observador "una gama de experiencias y procesos que pueden convertirse en parte de la materia prima del crecimiento profesional de un profesor".

Siendo esto parte fundamental de nuestras prácticas, la observación es el primer punto de evaluación para nosotros, como comportamientos durante las clases, también que emociones desata en los juegos de educación física, es importante analizar estas situaciones, para tener una evaluación primeriza con la observación, para así cambiar o modificar nuestras planeaciones y roles en clases. Sin duda será un punto importante la observación en el aspecto psicosocial.

Evaluación.

La evaluación se tomaron 2 puntos críticos, que fue, la observación en sus comportamientos y en una resolución parcial, de sus comportamientos, anotando los resultados de la clase en el diario de practica y en un diagnóstico de los fundamentos del atletismo se tomaron en cuenta diferentes circuitos, que pasaban ya sea de 2 o 3 alumnos a realizarlos, siendo algo complejo, la razón no se completó en su totalidad,

todos los diagnósticos, se buscara una manera ágil, para completar los diagnósticos de su velocidad, salto y lanzamiento.

Teniendo dos rubricas con las capacidades psicosociales y motoras, donde se verá el desarrollo en su habilidad psicosociales, con la evaluación en las 6 sesiones y la motora se evaluará específicamente en la actividad, como lanzamiento, salto, velocidad, velocidad de reacción y resistencia.

Reflexión.

En la reflexión según la SEP (2014) es el:

“Proceso que cierra y abre el ciclo de mejora. Permite el replanteamiento del problema para iniciar un nuevo ciclo de la espiral auto reflexivo. Involucra una mirada retrospectiva y una intención prospectiva que forman conjuntamente la espiral auto reflexiva de conocimiento y acción.” (p. 17).

La reflexión fue a base a las evaluaciones que se realizaron con el grupo 6to del grupo B, teniendo varios puntos de vista interesante en la reflexión, siendo alumnos con sedentarismo o violencia que viven en su casa, esto afectando aún más en la pandemia, siendo que estos alumnos no tuvieron 2 años de presencial y la mayoría solo se pasaban en su casa, llegando a una reflexión, que necesitan un apoyo o intervención docente para que así sean clases de investigación y de desarrollo motriz como el personal gracias al deporte del atletismo.

Cronograma

ACTIVIDAD	FECHA	EVALUACION	ACCION
“Casería de Colas”	15/Febrero/2024	Rubrica y observación	Integración
“Suma tus saltos”	14/Marzo/2024	Rubrica y observación	Respeto y tolerancia
“Ardillas vs Ratones”	18/ Abril/2024	Rubrica y observación	Inclusión
“Conecta 4”	25/Abril/2024	Rubrica, observación y encuesta	Competitividad sana
“Llena el cesto”	02/Mayo/2024	Rubrica y observación	Técnica de lanzamiento
“Mini atletismo”	27/Mayo/2024	Rubrica y observación	Unión, respeto e integración

3. DESARROLLO, REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE MEJORA

Para lograr los objetivos planteados en esta investigación sobre los fundamentos del atletismo, lleve a cabo una variedad de actividades diseñadas para desarrollar las habilidades fundamentales de los estudiantes en áreas como el lanzamiento, la carrera y el salto. Estas actividades no solo se centraron en el aspecto físico del atletismo, sino que también se incorporaron aspectos psicosociales para promover un desarrollo integral en un entorno grupal.

En primer lugar, las actividades de lanzamiento se diseñaron para mejorar la

técnica y la precisión de los estudiantes al lanzar objetos como pelotas o discos. Se proporcionaron instrucciones detalladas sobre la postura adecuada, el movimiento del cuerpo y el seguimiento a través del lanzamiento para maximizar la distancia y la precisión.

En cuanto a las actividades de carrera, me enfoque en mejorar la velocidad, la resistencia y la técnica de los estudiantes. Al inicio de cada actividad lleve a cabo ejercicios de calentamiento, carreras cortas y largas, así como técnicas de carrera específicas para ayudar a los estudiantes a mejorar su forma y eficiencia al correr.

Para el desarrollo del salto, realizaron actividades que se centraron en mejorar la técnica de salto en diferentes modalidades como el salto de longitud, el salto de altura o el salto triple. Implemente las técnicas adecuadas de despegue, vuelo y aterrizaje, y proporcione oportunidades para practicar y mejorar gradualmente estas habilidades.

Además de trabajar en las habilidades físicas del atletismo, incorpore aspectos psicosociales en las actividades para promover un desarrollo emocional y social positivo. Se fomentó la cooperación, el trabajo en equipo y el compañerismo a través de actividades grupales y de colaboración. Los estudiantes aprendieron a apoyarse mutuamente, a celebrar los éxitos de sus compañeros y a enfrentar los desafíos juntos como un equipo.

1. ACTIVIDAD CACERIA DE COLAS.

Nombre de la actividad: 1- Cacería de colas (velocidad)

Eje articulador: Vida saludable e Inclusión.

Campo formativo: De lo humano y lo comunitario.

Contenido: Interacción Motriz

Material: Conos, paliacates.

Proceso de desarrollo y aprendizaje (PDA): Organiza e implementa situaciones de juego e iniciación deportiva, para favorecer la convivencia en la escuela y la comunicad.

Intención didáctica: Que el alumno implemente sus factores de velocidad en juegos grupales y de iniciación deportiva al tiempo que explora y vive experiencias motrices con sus compañeros para superarse.

Pautas de la actividad: Ejercen su velocidad de resistencia, realizando carrera recta y en curva, realizando su carrera para ser el más veloz, sin desgastarse y logrando el objetivo.

Fecha: 15/Febrero/2024

A. Descripción

En esta actividad iniciamos con una actividad de calentamiento, esto para evitar algunas complicaciones que podrían ocurrir como lo son calambres, una caída o una lesión por parte de los alumnos, con esto explique las actividades que realizaremos durante este ciclo, para así fortalecer sus patrones de movimiento, con esto notificado a los alumnos, realizamos los equipos, poniendo uno por uno en cada esquina, escogidos al azar por el docente en formación. Por último, les explique la actividad para que los alumnos lo realizaran sin ninguna duda.

Durante el desarrollo de la actividad los alumnos preparan su salida, como el de una carrera de velocidad, pasando los paliacates, a cada compañero, así evitando que se lo roben, pero ellos buscando también sus puntos, provocando mucho esfuerzo para algunos compañeros por ser los más veloces reiterando sus pasadas. Tuve que hacer un cambio sobre este aspecto en particular, teniendo que señalar que tenían que pasar 1 por 1 y o que se reiterara el alumno.

Al cambiar los porcentajes de puntos en la última ronda para motivar a los alumnos, es natural que algunos estudiantes se sientan desafiados y se esfuercen al máximo para alcanzar un mejor desempeño. Esta modificación puede generar una mayor competencia y emoción entre los participantes, lo que puede ser muy motivador para algunos estudiantes.

Sin embargo, también es importante tener en cuenta que este cambio puede provocar un mayor desgaste físico y emocional en algunos alumnos, especialmente aquellos que pueden tener problemas con su condición física o que puedan no estar acostumbrados a un nivel de intensidad tan alto. Estos estudiantes pueden experimentar fatiga, falta de aliento o incluso ansiedad a medida que intentan cumplir con las expectativas o mantenerse al nivel de sus compañeros más atléticos.

El hecho de que algunos de los niños hayan participado en competencias escolares de nivel básico previamente puede haber tenido un impacto significativo en la dinámica y la participación durante la actividad de atletismo. Los alumnos pueden haber desarrollado un interés particular en el deporte y haber adquirido habilidades y conocimientos básicos sobre él, lo que los motiva aún más a participar activamente en

las actividades y juegos relacionados con el atletismo.

La experiencia previa en competencias escolares puede haberles brindado a estos estudiantes una sensación de confianza en sus habilidades y una comprensión más profunda de los fundamentos del atletismo, lo que les permite destacarse como líderes o modelos a seguir para sus compañeros menos experimentados. Su participación activa y entusiasta puede haber inspirado a otros estudiantes a participar y comprometerse más con la actividad. Además, la presencia de estos estudiantes que han competido previamente puede haber creado un ambiente de competencia saludable y motivadora para todos los participantes. La oportunidad de enfrentarse a compañeros con habilidades y experiencias similares puede haber estimulado el deseo de superación personal y la búsqueda de la excelencia en el rendimiento atlético.

Para los alumnos que participan por primera vez en actividades de atletismo, la presencia de estos compañeros más experimentados puede haber sido especialmente inspiradora y educativa. Tener modelos a seguir dentro del grupo puede haberles proporcionado ejemplos tangibles de lo que es posible lograr con dedicación y esfuerzo, lo que puede haberles motivado a comprometerse más con la actividad y a esforzarse por mejorar sus propias habilidades y desempeño.

Los alumnos comenzaran con mucha intensidad y experimentaran agotamiento rápidamente es un fenómeno común en actividades físicas, especialmente cuando se trata de actividades que implican esfuerzo físico intenso, como las relacionadas con el atletismo. Esta respuesta puede atribuirse a varios factores, incluida la emoción inicial, la falta de resistencia física y la necesidad de adaptación al ritmo y la duración de la

actividad.

La intensidad inicial puede haber sido el resultado del entusiasmo y la energía que los estudiantes trajeron consigo al participar en la actividad. El deseo de demostrar habilidades, competir con sus compañeros o simplemente disfrutar del deporte del atletismo puede haberlos llevado a empezar con todo desde el principio, sin tener en cuenta su resistencia física o la duración de la actividad.

Sin embargo, a medida que la actividad avanzaba, es natural que los estudiantes experimentaran fatiga y agotamiento, especialmente si no estaban acostumbrados a realizar esfuerzos físicos prolongados. Esta fatiga puede haber sido más notable en aquellos estudiantes que carecían de condición física o que no estaban familiarizados con el ritmo y la intensidad de la actividad.

El hecho de que lleve a cabo en alargar el descanso en cada ronda para permitir a los estudiantes recuperarse y continuar con la actividad es una estrategia sensata para garantizar su seguridad y bienestar. Es importante reconocer los límites individuales de los estudiantes y ajustar el ritmo y la intensidad de la actividad en consecuencia para evitar lesiones o malestar físico innecesario.

A pesar del agotamiento y la necesidad de descanso prolongado, es alentador observar que los alumnos seguían entusiasmados y prestando atención a la actividad. Esto sugiere que, a pesar de los desafíos físicos, los estudiantes estaban comprometidos y disfrutaban participando en el deporte del atletismo. Este nivel de entusiasmo y atención puede ser indicativo del valor que los estudiantes atribuyen a la actividad y su disposición a superar obstáculos para participar y disfrutar de la experiencia.

Continuando con la actividad también note un acercamiento más sobre el equipo que tenían, a pesar de salir de su zona de confort para estar con otros compañeros que o son de su agrado.

Con la actividad aprecie un aprendizaje en cómo es la carrera y la salida, esto reflejando su enseñanza sobre su técnica, Esto Hace referencia a:

“El atletismo tiene como finalidad servir como instrumento en la formación humana Mazzeo (2008, pg.39)”

Con base a este dato de este gran investigador, analice las situaciones de las clases, llegando a desenvolver diferente la actividad como formadores, para su vida diaria y saludable, todo por su bienestar de los alumnos y continuar su formación educativa.

El resultado final sobre esta actividad reveló un dato preocupante: de los 29 alumnos participantes, solo 6 lograron recuperar la energía suficiente para alcanzar los objetivos propuestos. Este hallazgo pone de relieve un importante problema relacionado con la resistencia física, ya que la mayoría de los estudiantes no practican ejercicio físico fuera del entorno escolar. Este hecho sugiere la necesidad de implementar medidas que fomenten un estilo de vida más activo y saludable entre los estudiantes, con el fin de mejorar su capacidad física y su rendimiento en actividades como esta en el futuro.

Durante la carrera, observé un rendimiento notablemente alto por parte de la gran mayoría de los estudiantes, superando las expectativas establecidas. Este éxito evidenció un nivel significativo de motivación entre los alumnos y alumnas, lo cual fue fundamental para impulsar su desempeño. Sin embargo, a pesar de este logro,

identifiqué una importante deficiencia en lo que respecta a la resistencia física de los participantes. Esta debilidad en la resistencia, Siendo que 2 alumnos se retiraron antes de terminar la ronda. Como se mencionó previamente, podría indicar la necesidad de implementar programas de entrenamiento físico más intensivos para fortalecer esta área clave en futuras competencias.

A pesar de los desafíos relacionados con la resistencia, destacó la excelencia técnica de un grupo selecto de estudiantes. Específicamente, se observó que 17 alumnos exhibieron una técnica impresionante durante la carrera, especialmente en tramos rectos. Este grupo demostró un dominio notable de la técnica de carrera, lo que les permitió optimizar su rendimiento incluso en las secciones más exigentes del recorrido.

Este análisis detallado de la carrera no solo resalta los logros sobresalientes de la mayoría de los participantes, sino que también identifica áreas de mejora cruciales para el desarrollo físico continuo de los estudiantes. Es evidente que, con un enfoque renovado en la resistencia física y la técnica de carrera, el equipo tiene el potencial de alcanzar niveles aún más altos de éxito en futuras competencias.

Al analizar los aspectos psicosociales dentro de esta actividad, se hizo evidente una serie de dinámicas interesantes en el comportamiento de los estudiantes. En particular, una notable molestia entre algunos compañeros que lograron alcanzar sus objetivos en el juego. Esta frustración se manifestó en comportamientos agresivos por parte de los perdedores, lo que refleja una reacción común ante la derrota. Este patrón de respuesta no es inusual y ha sido observado en situaciones similares en el pasado.

Sin embargo, lo que resultó sorprendente fue la reacción posterior de los

estudiantes. A pesar de la frustración inicial, muchos de ellos demostraron un comportamiento respetuoso al finalizar la actividad. Se observó que los alumnos se saludaban cordialmente entre sí, incluso aquellos que habían experimentado la derrota. Este gesto de respeto mutuo y camaradería al concluir la clase fue alentador y sugiere un grado de madurez emocional entre los estudiantes.

Estos hallazgos subrayan la complejidad de las interacciones sociales dentro del entorno educativo. Si bien es natural experimentar emociones intensas en situaciones competitivas, es importante fomentar habilidades psicosociales para su interacción interpersonal sana. (Véase en anexo D)

B. Explicación

La dinámica de la actividad era sumamente participativa y requería habilidades tanto físicas como estratégicas por parte de los alumnos. Al arrancar desde sus respectivas esquinas y correr en sentido contrario a las manecillas del reloj, se generó una intensa competencia donde cada estudiante buscaba alcanzar a sus compañeros de enfrente para arrebatarse el paliacate que llevaban en la cintura, y así obtener un punto. Sin embargo, esta tarea no era sencilla, ya que al mismo tiempo debían proteger su propio paliacate y evitar que sus oponentes se lo quitaran.

El juego implicaba un equilibrio entre la ofensiva y la defensiva, ya que los alumnos debían atacar para obtener puntos, pero también debían estar alerta para protegerse de los intentos de sus adversarios. Esta combinación de acción y estrategia promovía la agilidad física, la toma de decisiones rápida y la capacidad de reacción en situaciones de alta presión.

Además, la regla que establecía la eliminación de un alumno una vez que le quitaban el paliacate agregaba un elemento de tensión adicional a la competencia. Los estudiantes debían esforzarse al máximo para permanecer en la carrera y llegar hasta la fase final, donde solo quedaban dos participantes disputando los últimos puntos de la ronda.

La variación en la puntuación por cada ronda añadía un elemento de emoción y dinamismo al juego, ya que los alumnos debían adaptarse a diferentes objetivos y estrategias en cada fase. Esta variedad mantenía el interés de los participantes y fomentaba la creatividad en la forma en que abordaban el desafío en curso. (Véase en anexo E)

A. Confrontación

Los problemas identificados dentro de la clase fueron de gran relevancia, ya que influyeron directamente en la dinámica y el ambiente de aprendizaje. Dos de los principales desafíos que surgieron fueron la resistencia física y el comportamiento negativo en respuesta a la derrota.

En primer lugar, la resistencia física demostró ser un obstáculo significativo para muchos estudiantes. La capacidad de mantener un rendimiento óptimo durante la actividad se vio comprometida por la falta de resistencia física, lo que resultó en un desempeño inferior al esperado en algunos casos. Esta limitación destacó la importancia de abordar la condición física y el entrenamiento atlético como parte integral del desarrollo de los estudiantes. Es fundamental implementar programas de ejercicio y entrenamiento que fortalezcan la resistencia y promuevan la salud física en general.

Por otro lado, el comportamiento negativo en respuesta a la derrota fue otro desafío significativo que afectó la dinámica del grupo. La frustración y la molestia ante la pérdida se manifestaron en comportamientos agresivos y desmotivadores por parte de algunos alumnos. Esta reacción emocional no solo afectó el bienestar individual de los estudiantes, sino que también contribuyó a un ambiente de aprendizaje tenso y poco colaborativo. Es crucial abordar estas actitudes negativas mediante el fomento de habilidades socioemocionales, como la resiliencia, la empatía y el manejo de conflictos. Promover una cultura de respeto, apoyo mutuo y aceptación de la derrota como parte del proceso de aprendizaje es fundamental para crear un entorno educativo saludable y positivo.

B. Reconstrucción

El problema identificado en relación con la resistencia física de los alumnos es motivo de una preocupación significativa, especialmente considerando que el atletismo tiene como uno de sus objetivos primordiales el desarrollo y la mejora de esta capacidad. La resistencia no solo es fundamental para el rendimiento deportivo, sino que también tiene implicaciones importantes para la salud y el bienestar general de los estudiantes.

Dada la importancia de la resistencia en el contexto del atletismo y otras actividades físicas, es crucial abordar este problema de manera activa y efectiva. Esto implica diseñar y ejecutar programas específicos que se centren en mejorar la resistencia cardiovascular y muscular de los alumnos. Estos programas deben ser adaptados a las necesidades y habilidades individuales de los estudiantes, asegurando así que se aborde de manera efectiva cualquier deficiencia en este aspecto.

Además del entrenamiento físico, también es importante educar a los alumnos sobre la importancia de la resistencia y cómo pueden mejorarla mediante hábitos de vida saludables, como una dieta balanceada, descanso adecuado y la práctica regular de ejercicio físico. Fomentar un estilo de vida activo y promover la participación en actividades deportivas y recreativas puede ayudar a los alumnos a desarrollar y mantener una buena resistencia física a largo plazo.

Mencionar las ideas de Mazzeo en su libro "Atletismo para todos" agrega una perspectiva valiosa al papel del atletismo en la formación humana, especialmente durante la etapa de desarrollo social y personal de los niños dentro de la escuela. El atletismo, como disciplina deportiva, implica valores fundamentales como la disciplina y el respeto hacia los rivales, aspectos que son esenciales en la formación integral de los estudiantes.

En la etapa de desarrollo social, los niños están aprendiendo a interactuar con sus pares y a comprender el mundo que los rodea. El atletismo proporciona una plataforma ideal para cultivar habilidades sociales importantes, como el trabajo en equipo, la cooperación y la empatía. Al participar en actividades atléticas, los niños aprenden a respetar las reglas del juego, a valorar el esfuerzo y la dedicación, y a desarrollar una actitud positiva hacia la competencia y la superación personal.

Además, el atletismo fomenta la autoestima y la confianza en sí mismos, ya que los niños experimentan el progreso y la mejora personal a medida que desarrollan sus habilidades atléticas. Esto les ayuda a construir una imagen positiva de sí mismos y a enfrentar los desafíos con determinación y optimismo.

Integrar el atletismo en las clases de educación física ofrece una oportunidad única para enriquecer el proceso de aprendizaje de los alumnos. Más allá de los beneficios físicos, el atletismo contribuye de manera significativa al desarrollo cognitivo, emocional y social de los estudiantes. Con esto el autor tiene una idea correcta sobre el atletismo como una herramienta, que sirve como formadora y siendo una estrategia que puede servir dentro de las clases de educación física.

2. ACTIVIDAD SUMA TUS SALTOS.

Nombre de la actividad: 2- Suma tus saltos

Eje articulador: Vida saludable e Inclusión.

Campo formativo: De lo humano y lo comunitario.

Material: Ligas, Conos, Palos, colchonetas, estafetas

Contenido: Interacción Motriz

Proceso de desarrollo y aprendizaje (PDA): Organiza e implementa situaciones de juego e iniciación deportiva, para favorecer la convivencia en la escuela y la comunicad.

Intención didáctica: Que los alumnos y alumnas implementa una competencia en juegos de iniciación deportiva desarrollando su carrera y salto.

Pautas de la actividad: Que los alumnos consigan lograr el límite del salto para que cuenten, todos los posibles, para que el otro equipo sea veloz con salto de vallas, teniendo estafeta y, más veloces para limitar el número de saltos.

Fecha: 14/Marzo/2024

A. Descripción:

La clase comenzó con una explicación detallada sobre la técnica de salto y los cuidados necesarios para llevar a cabo esta actividad de manera segura. Se destacó la importancia de estar atentos a las posibles situaciones de riesgo, como las ligas o los palos utilizados como vallas, que podrían causar una caída si no se tiene precaución. Los alumnos expresaron su preocupación al respecto y plantearon una pregunta clave:

¿Cómo debemos caer en la colchoneta, profesor?

Esta pregunta reflejaba la consciente inquietud de los estudiantes por su seguridad durante la práctica del salto. Ante esto, les proporcioné una orientación clara y precisa: la técnica de caída adecuada. Les explicó que, al momento de caer, debían hacerlo de pie, inclinando el cuerpo hacia adelante para distribuir el impacto y evitar posibles lesiones. Este enfoque de caída ayuda a proteger las articulaciones y minimizar el riesgo de traumatismos, asegurando así una práctica segura y sin contratiempos. Además de brindarles instrucciones sobre la técnica de caída, ofrecí consejos adicionales sobre cómo mejorar la técnica general del salto de longitud. Se destacaron aspectos clave, como la postura corporal, el impulso desde el pie de batida, la extensión del cuerpo en el aire y la precisión en el aterrizaje. Estos consejos ayudaron a los alumnos a comprender mejor los principios fundamentales del salto de longitud y a perfeccionar su técnica para lograr mejores resultados en sus prácticas y aprendizajes.

La actividad comenzó con la señal para el inicio del juego, generando un ambiente cargado de expectativas por ver el circuito. Los primeros en dar el salto exhibían una clara muestra de desconfianza, manifestando sus dudas acerca de su capacidad para alcanzar el objetivo. Esta incertidumbre no pasó desapercibida para el equipo contrario, que rápidamente capitalizó la situación, apresurándose para completar sus intentos y dificultando así que el otro equipo sumara los saltos necesarios para alcanzar la victoria. Al intercambiar los roles y pasar al siguiente equipo, se percibió un cambio notable en el ambiente. Aquellos que ahora debían saltar mostraban una confianza renovada, lo que noté en un desempeño más sólido y decidido. Esta disparidad en la habilidad de salto

entre los equipos se hizo evidente a medida que avanzaba el juego, con los alumnos del equipo 2 destacándose al realizar una cantidad significativamente mayor de saltos que sus rivales.

Resultó interesante notar que, a pesar de que la mitad del grupo presentaba deficiencias en cuanto a su técnica de salto y fuerza física, la motivación y la confianza jugaron un papel crucial en el desempeño de cada equipo. Esta dinámica puso de manifiesto la importancia del aspecto psicológico en la realización de actividades físicas y deportivas, recordándonos que el estado mental puede influir tanto como la capacidad física en el logro de los objetivos.

Al concluir las dos rondas de la actividad, se hizo evidente que los estudiantes del equipo 1 estaban desanimados por no haber alcanzado el objetivo deseado. Dentro de este equipo, se observó un sentimiento de malestar entre aquellos miembros que eran responsables de sumar la mayoría de los puntos. Esta situación resaltó una preocupación más profunda relacionada con las habilidades sociales de los estudiantes, ya que algunos mostraron un claro descontento hacia sus compañeros que no eran tan hábiles en el juego.

Este descontento reveló una dinámica social compleja, donde la valoración del rendimiento individual eclipsaba la importancia del trabajo en equipo y la inclusión de todos los miembros. La falta de habilidades sociales se manifestó aún más en la forma en que los estudiantes reaccionaron ante la derrota. Mientras que algunos expresaron abiertamente su frustración, otros optaron por mantener un perfil bajo, limitando sus comentarios para evitar molestar al equipo contrario.

Resultó notable la intervención de algunos estudiantes más empáticos dentro del equipo, quienes intentaron calmar a aquellos compañeros más apasionados del equipo contrario. Esta muestra de empatía y comprensión resaltó la importancia del desarrollo de habilidades sociales en el contexto educativo, destacando la necesidad de fomentar un ambiente de respeto, colaboración y apoyo mutuo entre los estudiantes.

Al observar detenidamente los saltos de los estudiantes, se hizo evidente que aproximadamente la mitad del salón presentaba deficiencias en su técnica. Esta deficiencia se atribuía en gran medida al hecho de que para muchos de ellos era la primera vez que realizaban saltos con carrera. Esta falta de experiencia se reflejaba claramente en su ejecución, manifestándose en saltos descoordinados y caídas poco estables. Sin embargo, entre estos estudiantes menos experimentados, se destacaban aquellos que poseían una notable velocidad y una técnica de carrera más sólida. Para ellos, el desafío residía menos en el salto en sí mismo y más en la transición entre la carrera y el salto, así como en la habilidad para controlar la caída de manera efectiva.

Resultaba interesante observar cómo la velocidad y la destreza en la carrera podían compensar en cierta medida las deficiencias en la técnica de salto, permitiendo a estos estudiantes superar los obstáculos con mayor facilidad. Este fenómeno subrayaba la importancia de desarrollar una base sólida en habilidades motoras básicas, como la carrera y el salto, desde etapas tempranas del desarrollo físico, para así potenciar el rendimiento deportivo y reducir el riesgo de lesiones.

La cita de Mazzeo mencionando:

“La carrera, es a la vez, la actividad más fácil y también la más difícil. Sencilla

porque es una habilidad instintiva, natural, todo el mundo, incluso los menos dotados, alguna vez en su vida han realizado. y más difícil, por la complejidad de su mecánica (2008, pg. 55)

la complejidad de la mecánica de la carrera se revela cuando se intenta combinar con otras acciones, como en el caso de agregar un salto. Esta combinación de movimientos aparentemente simples puede resultar desafiante para aquellos que no están familiarizados con ella. Es como si se intentara añadir una capa adicional de dificultad a una habilidad que, de por sí, ya es compleja. En el contexto de la actividad mencionada, los estudiantes se enfrentaban a esta dualidad entre la familiaridad de la carrera y la novedad del salto. Aunque todos eran capaces de correr, la adición del salto requería una comprensión y ejecución precisa de la técnica. Muchos de ellos se encontraban en terreno desconocido, luchando por encontrar el equilibrio entre la velocidad de la carrera y la coordinación necesaria para realizar el salto. En este sentido, la actividad no solo representaba un desafío físico, sino también un ejercicio de aprendizaje y adaptación. Los estudiantes debían explorar y experimentar con diferentes técnicas para encontrar la que les permitiera ejecutar el salto con éxito, aprovechando al máximo su familiaridad con la carrera mientras superaban los obstáculos inherentes a la combinación de ambos movimientos.

La evaluación demuestra la diferencia de habilidades de algunos alumnos y en sus aspectos psicosociales, algunos alumnos fueron deficientes, por tener altas expectativas, pero terminando con disgusto por la derrota notoria. (véase en anexo F)

B. Explicación:

La dinámica de la actividad está diseñada para fomentar la participación equitativa y promover el trabajo en equipo en un ambiente competitivo pero colaborativo. Dividir a los estudiantes en dos equipos equitativos aseguraba que cada uno tuviera una oportunidad justa de éxito, al tiempo que estimulaba la solidaridad y el compañerismo.

Los dos circuitos ofrecían desafíos distintos, lo que requería que los equipos desplegaran una combinación de habilidades físicas y estratégicas para alcanzar sus objetivos. Mientras que el circuito de velocidad con vallas ponía a prueba la velocidad, la coordinación y la precisión en el paso de la estafeta, el circuito de salto con colchoneta demandaba fuerza, técnica y agilidad para superar la liga y aterrizar con seguridad en la colchoneta. La coordinación entre los miembros del equipo se volvía esencial en ambos circuitos. Mientras que, en el circuito de velocidad, la sincronización en el paso de la estafeta era clave para minimizar el tiempo total, en el circuito de salto, la comunicación y la colaboración eran fundamentales para maximizar el número de saltos realizados en el tiempo asignado. Al cambiar los objetivos al final de cada ronda, los estudiantes se veían desafiados a adaptarse rápidamente a nuevas tareas y roles, lo que mantenía el juego dinámico y emocionante. Esta alternancia también garantizaba que todos los estudiantes tuvieran la oportunidad de experimentar ambos desafíos y contribuir al éxito general del equipo. Al finalizar sumamos los saltos de cada equipo de los estudiantes fomentando una competitividad sana. (Véase en anexo G)

C. Confrontación:

El desafío de combinar el salto con la carrera en la actividad resultó ser más

complejo de lo que inicialmente se anticipaba. Aunque la carrera en sí misma parece una habilidad natural e instintiva, como menciona Mazzeo, la cita sobre la complejidad de su mecánica cobró pleno sentido aquí. La falta de familiaridad con la técnica adecuada para ejecutar el salto correctamente se convirtió en un obstáculo significativo para muchos de los estudiantes.

La inexperiencia con la técnica correcta de salto con carrera se manifestó claramente durante la actividad, dando lugar a dos incidentes de caídas. Estos incidentes sirvieron como recordatorio contundente de los riesgos asociados con la combinación de movimientos atléticos, especialmente cuando se ejecutan de manera inadecuada o sin la debida preparación. Afortunadamente, no hubo lesiones graves como resultado de estas caídas, lo cual fue un alivio tanto para los estudiantes como para los organizadores de la actividad.

Estos incidentes subrayan la importancia de la seguridad en la práctica de actividades físicas y deportivas, así como la necesidad de una adecuada instrucción y supervisión por parte de los maestros titulares. Además, sirven como una oportunidad de aprendizaje para todos los involucrados, destacando la importancia de la educación continua sobre las técnicas adecuadas y la precaución al participar en actividades atléticas, especialmente cuando se trata de movimientos nuevos o poco familiares. En última instancia, aunque los incidentes pudieron haber sido preocupantes en el momento, también ofrecieron una oportunidad para reflexionar sobre la importancia de la preparación adecuada y la supervisión constante en entornos deportivos y de educación física.

La diferencia en la elevación de los saltos entre el equipo 2 y el otro equipo fue notable durante la actividad. Aunque los miembros del equipo 2 mostraron una mejor velocidad, su falta de técnica adecuada afectó la calidad de sus saltos. Esta superioridad en la velocidad, combinada con una ejecución menos precisa, impactó directamente en el desempeño del otro equipo, generando desánimo y desconsuelo entre sus miembros al perder el juego. Para el equipo que se vio en desventaja, la experiencia de enfrentarse a una competencia tan desigual puede haber sido desalentadora. Ver cómo el equipo contrario superaba fácilmente los obstáculos, incluso con deficiencias en la técnica, podría haber generado sentimientos de frustración y desmotivación. La sensación de haber dado lo mejor de sí mismos y aun así verse superados por la velocidad y la aparente destreza física del otro equipo puede haber sido difícil de aceptar.

Este desconsuelo resalta la importancia de equilibrar la competencia en actividades de iniciación deportivas y recreativas, asegurando que todos los participantes tengan una oportunidad justa y que la diversión sobre la pura competencia. Además, subrayó la necesidad de enfocarme en el desarrollo de habilidades técnicas junto con la velocidad y la fuerza, para garantizar un juego más equitativo y satisfactorio para todos los involucrados.

D. Reconstrucción:

Después de la primera ronda y de abordar los incidentes que ocurrieron, era crucial proporcionar a los estudiantes orientación y consejos para mejorar su técnica de salto con carrera. Comunicarles las instrucciones de manera clara y precisa era esencial para garantizar que comprendieran cómo ejecutar correctamente el movimiento y evitar

futuros accidentes.

Consejos como "levantar el pie de enfrente y pasar el pie de impulso por detrás" y "impulsarse hacia adelante, no hacia arriba" se destacaron como directrices fundamentales para corregir los errores que habían llevado a las caídas previas. La idea era enseñarles a los estudiantes a separar los movimientos de la carrera y el salto, asegurando que el impulso se dirigiera hacia adelante en lugar de hacia arriba, y que los pies se movieran de manera coordinada para maximizar la altura y la estabilidad del salto. Al explicar estos consejos, se enfatizaba la importancia de la técnica adecuada para evitar lesiones y mejorar el rendimiento. Se alentaba a los estudiantes a practicar estos movimientos y a concentrarse en la ejecución correcta, brindándoles la motivación necesaria para volver a intentarlo y superar los desafíos que se les presentaban.

Además de ofrecer orientación técnica, también se les recordaba a los estudiantes la importancia de mantener una actitud positiva y perseverante. Se les alentaba a no desanimarse por los contratiempos y a ver cada intento como una oportunidad para aprender y mejorar. Esta mentalidad de crecimiento y superación personal era fundamental para cultivar la confianza y la determinación de los estudiantes a medida que enfrentaban nuevos desafíos.

Terminando la clase se notó mediante esta actividad, que se alcanzó un punto de referencia importante en la obra del escritor Mazzeo, quien es también un destacado investigador de la técnica detrás de la carrera. A menudo, las personas asumen que saben correr intuitivamente, pero en realidad, la verdadera destreza reside en aquellos atletas que dominan la técnica adecuada, como los velocistas de élite. Esto se logra a

través de un riguroso entrenamiento y práctica constante, lo que resulta en una mejora significativa en la coordinación, la fuerza y la resistencia.

Estas habilidades son fundamentales para los deportistas de alto rendimiento, pero también tienen un impacto relevante en el ámbito educativo. Enseñar la técnica correcta de carrera no solo mejora la coordinación física de los estudiantes, sino que también les proporciona una motivación renovada para intentarlo de nuevo, esta vez con un enfoque basado en el consejo y el aprendizaje implementado. Esto les brinda las herramientas necesarias para alcanzar su máximo potencial atlético, al tiempo que fomenta hábitos saludables y una actitud positiva hacia su aprendizaje y desarrollo físico y psicosocial.

3. ARDILLAS Y RATONES

Nombre de la actividad: 3- Ardillas y Ratones (velocidad de reacción)

Eje articulador: Vida saludable, Inclusión e igualdad de genero

Campo formativo: De lo Humano y lo Comunitario.

Material: Ninguno

Contenido: Interacción motriz

Proceso de desarrollo y aprendizaje (PDA): Organiza e implementa situaciones de juego e iniciación deportiva, para favorecer la convivencia en la escuela y la comunidad.

Intención didáctica: Que los alumnas y alumnos implementen de manera audaz y con rapidez su interacción de la carrera, para un mejoramiento en su reacción y velocidad.

Pautas de la actividad: Que los alumnos reconozcan si atrapan o huyen de manera rápida y audaz, para lograr su objetivo de escapar o agarrar a un compañero.

Fecha: 18/ Abril/2024

A. Descripción:

La división inicial del grupo en dos equipos, uno conformado por niños y otro por niñas, marcó el comienzo de una dinámica competitiva y desafiante. Esta división por género puede haber generado expectativas sociales y estereotipos relacionados con las habilidades atléticas y competitivas de cada grupo, lo que a su vez contribuyó a intensificar la competitividad entre ellos. Sin embargo, mi intervención al mencionar la regla de intercambio de jugadores en caso de ser atrapados cambió el panorama por

completo. Esta nueva dinámica no solo añadió un elemento de desafío adicional, sino que también generó un incentivo poderoso para los estudiantes: evitar ser capturados para no tener que cambiar de equipo. Este cambio en la percepción de la regla de intercambio como un desafío y una oportunidad para mantenerse en el mismo equipo refleja la naturaleza competitiva y motivadora de los estudiantes. El deseo de permanecer en el equipo original impulsó a los participantes a esforzarse aún más y a colaborar entre ellos para evitar ser capturados, lo que en última instancia fortaleció el sentido de unidad y camaradería dentro de cada equipo. Además, esta dinámica también puede haber fomentado la empatía y el respeto entre los estudiantes, ya que experimentaron en primera persona cómo sería estar en el equipo contrario. Esta experiencia les permitió comprender mejor las perspectivas y habilidades de sus compañeros de equipo y oponentes, lo que a su vez contribuyó a una mayor comprensión y colaboración entre ellos.

La elección de designar a los equipos como "ardillas" para las niñas y "ratones" para los niños no solo agregó un elemento lúdico a la actividad, sino que también contribuyó a la construcción de una identidad grupal y a la creación de un sentido de pertenencia entre los participantes. Esta asignación de nombres animales no solo es divertida, sino que también puede haber ayudado a los estudiantes a conectarse con sus equipos de una manera más personal y memorable.

Durante la primera ronda, la ocurrencia de cambios en los niños que fueron atrapados es un reflejo del espíritu cooperativo y de respeto que predominaba en el grupo. En lugar de experimentar molestias o resentimientos por ser atrapados, los

estudiantes optaron por adaptarse rápidamente a la situación y prepararse para escapar o atrapar en las siguientes rondas.

Esta actitud positiva y receptiva ante los desafíos es un testimonio del ambiente de aprendizaje inclusivo y colaborativo que he cultivado en el grupo. Los estudiantes se sienten seguros para tomar riesgos y enfrentar obstáculos, sabiendo que cuentan con el apoyo de sus compañeros de equipo y de parte de mi para superarlos. Además, la ausencia de molestias o problemas también puede indicar una comprensión compartida de la naturaleza del juego y el respeto mutuo entre los participantes. Los estudiantes entienden que la captura o ser atrapado es parte del juego y no refleja negativamente en su valía como individuos, lo que les permite disfrutar plenamente de la actividad sin preocupaciones ni tensiones innecesarias.

El hecho de que, en las rondas siguientes, los niños lograran atrapar solo a las niñas mientras que los niños atrapados lograron escapar, muestra un equilibrio dinámico en la actividad. Esta situación refleja la capacidad de adaptación y respuesta de los participantes ante los desafíos cambiantes del juego. El cambio en la dinámica del juego, donde los niños ahora atrapaban a las niñas, pudo haber generado un nuevo conjunto de estrategias y enfoques por parte de los participantes. A pesar de estos cambios, es alentador ver que tanto las niñas como los niños continuaron mostrando una actitud positiva y entusiasta hacia el juego. Este comportamiento demuestra su disposición para enfrentar desafíos y trabajar juntos como equipo, independientemente de los roles asignados o los resultados específicos de cada ronda.

La capacidad de mantener un espíritu de colaboración a lo largo de la actividad

es fundamental para el éxito y la experiencia positiva de todos los participantes. Esta actitud positiva no solo contribuye a un ambiente de aprendizaje más saludable y motivador, sino que también promueve valores importantes como la resiliencia, la empatía y el trabajo en equipo entre los estudiantes.

En última instancia, la experiencia compartida de participar en la actividad, enfrentar desafíos y celebrar logros juntos fortalece los lazos sociales y emocionales entre los estudiantes, lo que contribuye a un sentido de comunidad y pertenencia en el grupo. Esto no solo mejora la experiencia deportiva, sino que también fomenta el crecimiento personal y el desarrollo integral de los participantes.

En la última ronda, les mencioné que voltearan a ver quienes tenían en su equipo, viendo que los equipos ya eran equitativos de niñas y niños, les mencioné: “todos tenemos capacidades diferentes, unos corren más que otros sin necesidad del género que sea” esto reflejándoles a las alumnas y a los alumnos un sentido de pertenencia sin necesidad de ser excluidos por sus creencias, género o contexto económico.

La intervención en la última ronda, donde enfatiqué que todos tienen capacidades diferentes y que estas no están determinadas por el género fue un momento poderoso y significativo en la actividad. Esta afirmación refleja un enfoque inclusivo y equitativo que promueve la diversidad y la aceptación en el grupo.

Al señalar que las capacidades individuales no están vinculadas al género, los estereotipos y prejuicios comunes que pueden existir en la sociedad. Esta declaración empodera a los estudiantes al reconocer y valorar sus habilidades únicas, independientemente de su género, y les recuerda que todos tienen el potencial de

destacar en diferentes áreas. Además, al resaltar la diversidad de habilidades dentro del grupo, Promoví un sentido de inclusión y pertenencia para todos los estudiantes. Esta afirmación reconoce y valida las experiencias individuales de cada estudiante, lo que les hace sentirse valorados y respetados por quienes son, más allá de cualquier etiqueta o estereotipo.

En la investigación llamada “Habilidades Psicosociales en Niños y Adolescentes como Herramientas para una Vida Productiva” menciona que:

“Los seres humanos somos emocionales por naturaleza, y experimentamos diferentes sentimientos y emociones diariamente, estas se manifiestan a través del cuerpo, las palabras y los gestos, por ello, es importante identificarlos y conocerlos, para poder expresar adecuadamente lo que pasa, lo que siente; también es necesario aprenderla, ya que esta permite y facilita las relaciones con las demás personas. (Universidad Mariana, 2019, pg30)”

Hablando de los comportamientos que tuvieron las alumnas y los alumnos, siendo que se notaban emocionados, alegres y con las ganas de competitividad que claro se refleja en sus gestos y sus posturas y que mejor que notarlas si no en la educación física.

Los comportamientos observados entre las alumnas y los alumnos durante la actividad fueron notablemente positivos, reflejando emociones como la alegría, el entusiasmo y un fuerte deseo de competir. Estas emociones se manifestaron claramente en sus gestos y posturas, evidenciando una participación activa y comprometida en la actividad física.

Emoción y Alegría: Los estudiantes mostraron una gran cantidad de emoción y

alegría, lo cual es fundamental para mantener el interés y la motivación en cualquier actividad educativa. Las sonrisas, risas y expresiones faciales felices indicaron que estaban disfrutando de la experiencia. Esta alegría no solo contribuye a un ambiente de aprendizaje positivo, sino que también promueve el bienestar emocional y la salud mental de los estudiantes.

Ganas de Competir: El deseo de competir sano y constructivo es un aspecto esencial del desarrollo en la educación física. La competitividad observada en los estudiantes se reflejaba en sus gestos decididos y posturas enérgicas. Por ejemplo, algunos estudiantes se inclinaban hacia adelante en una postura de anticipación, listos para moverse rápidamente, mientras que otros mantenían una postura erguida y confiada, mostrando su preparación y determinación.

Gestos y Posturas: La comunicación no verbal es un indicador clave del estado emocional y del nivel de compromiso de los estudiantes. Las posturas abiertas y los movimientos dinámicos, como saltos, carreras rápidas y gestos con los brazos, demostraron su energía y entusiasmo. Además, los gestos de celebración, como chocar las manos o levantar los brazos en señal de victoria, resaltaron el espíritu competitivo y la camaradería entre los compañeros de equipo.

La evaluación de esta actividad tuvo un impacto positivo en los aspectos psicosociales de los estudiantes, evidenciando una mejoría general en su interacción y dinamismo grupal. Sin embargo, se registraron algunos comentarios de superioridad por parte de ciertos alumnos, como "soy mejor", "nadie me puede alcanzar", "no pueden contra mí", entre otros. Estos comentarios, aunque no fueron generalizados, afectaron

ligeramente la evaluación de esos alumnos y alumnas en términos de comportamiento y actitud. A pesar de esto, la mayoría de los estudiantes mostró una notable mejora en su velocidad de reacción a medida que avanzaban las rondas. Esta progresión sugiere que la actividad les permitió desarrollar y afinar sus habilidades motoras y su capacidad de respuesta rápida. No obstante, hubo algunos alumnos que encontraron dificultades tanto para escapar como para atrapar a sus compañeros. Estas dificultades se debieron a una combinación de salir tarde al inicio de las rondas y la falta de velocidad suficiente para cumplir con los objetivos de la actividad. (Véase en anexo H)

B. Explicación:

En esta actividad, el proceso de formación y ejecución de los equipos y sus roles juega un papel fundamental en la dinámica del juego y en el desarrollo de diversas habilidades en los estudiantes. Aquí se detalla el proceso y los beneficios educativos de esta estructura:

Formación de Equipos

División Inicial:

Dos Equipos: Los estudiantes se dividen en dos equipos, llamados "ardillas" y "ratones".

Ubicación en el Campo: Ambos equipos se colocan en el centro del campo, cada uno en su área designada.

Posicionamiento:

Espalda con Espalda: Los equipos se colocan de espaldas, lo que aumenta el

elemento sorpresa y prepara a los estudiantes para reaccionar rápidamente cuando se les indique.

Desarrollo de la Actividad

Instrucciones del Docente:

Orden de Caza: El docente da la señal sobre cuál equipo caza a cuál. Esta instrucción puede cambiar en cada ronda para mantener la dinámica del juego. (Véase en el anexo I)

Objetivo del Juego:

Cazador y Presa: El equipo designado como cazador debe atrapar a los miembros del equipo contrario, quienes deben huir y llegar a su portería para estar a salvo.

Cambio de Equipo: Si un jugador es atrapado, se une al equipo que lo atrapó, cambiando la composición de los equipos y manteniendo el juego interesante y equitativo.

C. Confrontación:

En esta actividad, para mi sorpresa, fue una de las que más les gustó a los estudiantes, sin necesidad de ningún material adicional. A pesar de su simplicidad, capturó su interés y entusiasmo. Sin embargo, se observaron algunos casos de competitividad excesiva entre los compañeros. Los estudiantes más rápidos y hábiles no fueron atrapados en ninguna de las rondas, lo que provocó que mostraran gestos o comentarios de superioridad hacia sus compañeros. Este comportamiento fue notablemente más frecuente entre tres niños y dos niñas, aunque los comentarios de

superioridad se observaron con mayor intensidad en los niños.

Este comportamiento competitivo, aunque comprensible hasta cierto punto, puede afectar negativamente la dinámica del grupo y la autoestima de otros estudiantes. Es importante fomentar un ambiente de respeto y compañerismo, donde todos los estudiantes se sientan valorados y motivados a participar, independientemente de su rendimiento en la actividad. En futuras actividades, sería beneficioso establecer reglas claras sobre el respeto y la deportividad, y quizás diseñar dinámicas que promuevan la colaboración en lugar de la competencia directa.

Este episodio es un gran ejemplo de su inteligencia al ganar, ya que a pesar de que los comentarios no eran abiertamente agresivos, tuvieron un impacto significativo.

Pude observar que los estudiantes con un ritmo de reacción y velocidad más lento mostraron gestos y movimientos de desánimo debido a esos comentarios. Esto afectó negativamente la sana convivencia en el aula. Es importante tener en cuenta que incluso los comentarios aparentemente inofensivos pueden desmoralizar a algunos alumnos, disminuyendo su motivación y creando un ambiente menos inclusivo y colaborativo. Por lo tanto, es fundamental que los comentarios y las interacciones en el aula sean siempre respetuosos y constructivos, fomentando una atmósfera de apoyo y aliento para todos los estudiantes.

D. Reconstrucción:

Sin duda alguna, el problema de los gestos, comentarios o movimientos realizados por algunos alumnos refleja la gran capacidad que tienen estos aspectos para analizar su situación emocional y cómo se sienten. Estos comportamientos no solo revelan el

estado anímico de los estudiantes, sino también cómo se expresan y comunican sus sentimientos. Por ejemplo, un alumno que muestra signos de desánimo a través de su lenguaje corporal o sus expresiones faciales está transmitiendo de manera no verbal su frustración o tristeza. Del mismo modo, los comentarios realizados en el aula pueden ser indicativos de cómo un estudiante percibe su entorno y su lugar dentro de él. Es crucial reconocer y entender estos signos, ya que nos permiten abordar de manera más efectiva las necesidades emocionales y sociales de los alumnos, promoviendo un ambiente educativo más comprensivo y empático.

Por esta razón, lo mencionado en la investigación sobre “Habilidades Psicosociales en Niños y Adolescentes como Herramientas para una Vida Productiva” tiene un impacto significativo dentro de las clases de educación física. Esta investigación resalta la importancia de analizar y evaluar ciertos aspectos sentimentales y emocionales de los estudiantes en este contexto. La educación física no solo se enfoca en el desarrollo físico, sino también en el crecimiento emocional y social de los alumnos.

Las clases de educación física ofrecen un entorno único para observar cómo los estudiantes manejan diversas situaciones, como el trabajo en equipo, la competencia, y la superación de desafíos. Estas situaciones permiten a los educadores evaluar y entender mejor las habilidades psicosociales de los alumnos, tales como la empatía, la resiliencia, y la capacidad para manejar el estrés y la presión. Al integrar esta perspectiva psicosocial en la educación física, los docentes pueden crear estrategias más efectivas para apoyar el desarrollo integral de los estudiantes, fomentando no solo su bienestar físico, sino también su salud emocional y social. Agregando claro dinámicas como la de

este caso de los fundamentos del atletismo, desarrollando también su físico y lo mental para su bienestar.

Al abordar el tema de la superioridad, se llevó a cabo una conversación profunda con los alumnos, destacando la importancia de la comunicación no verbal y la expresión emocional a través del lenguaje corporal. Se les instó a reflexionar sobre cómo sus acciones, gestos y posturas comunican mucho más de lo que podrían expresar con palabras solamente. Enfatice la idea de que "sus acciones y su cuerpo hablan más que sus palabras", lo cual resonó con varios alumnos. Este enfoque permitió que algunos estudiantes tomaran conciencia de la influencia de su comportamiento en los demás. Se discutió el impacto que pueden tener las acciones de un compañero en el bienestar emocional de otros, reconociendo que ciertas conductas pueden causar malestar o incluso sentirse como una agresión por parte de quienes las reciben. En respuesta a esta problemática, se promovió activamente el dialogo y trabajo en equipo para quitar y responder dudas sobre sus expresiones y acciones.

4.ACTIVIDAD CONECTA 4

Nombre de la actividad: 4-Conecta 4 (lanzamiento)

Eje: Vida saludable e inclusión

Campo formativo: De lo humano y lo Comunitario

Material: Aros, conos y pelotita de picahielos.

Contenido: Interacción motriz

Proceso de desarrollo y aprendizaje (PDA): Organiza e implementa situaciones de juego e iniciación deportiva, para favorecer la convivencia en la escuela y la comunidad.

Intención didáctica: Que el alumno Implementa estrategias y soluciones en juegos de iniciación deportiva como lo es el lanzamiento para su crecimiento en la comunidad y escuela.

Pautas de la actividad: Que los alumnos y alumnas controlen su capacidad de lanzamiento para atinar al objetivo, en un trabajo colaborativo.

Fecha: 25/Abril/2024

A. Descripción:

Para comenzar la sesión, decidí brindarles a mis alumnas y alumnos una breve, pero informativa introducción sobre la actividad que íbamos a realizar y el material que les proporcionaría para mejorar su técnica de lanzamiento. Les expliqué la importancia de dominar esta habilidad en nuestro campo de trabajo y cómo el material que les proporcionaría sería una herramienta invaluable para su desarrollo. Además, les

compartí algunos consejos y trucos que podrían ayudarles a aprovechar al máximo el tiempo de práctica. Quería asegurarme de que entendieran la relevancia de lo que estábamos a punto de hacer y que estuvieran preparados para abordar la sesión con el máximo compromiso y entusiasmo.

Durante la clase, surgió un momento que destacó la importancia de mi introducción sobre la técnica de lanzamiento y el material proporcionado. Uno de los alumnos se acercó con una expresión de preocupación evidente en su rostro, revelando que enfrentaba serios problemas con su técnica de lanzamiento. Después de escuchar su inquietud, se armó de valor y levantó la mano para hacer una pregunta crucial: '¿Cómo debo lanzar exactamente el material que nos has proporcionado, profesor?'

Esta pregunta no solo captó mi interés, sino también para todas y todos mis estudiantes, ya que muchos de mis alumnas y alumnos enfrentaban el mismo problema similar. Aproveché esta oportunidad para no solo abordar las preocupaciones del estudiante en cuestión, sino también para brindar una explicación detallada y práctica que beneficiara a todas y todos los colegiados. Me tomé el tiempo necesario para demostrar diferentes técnicas de lanzamiento, brindando consejos específicos y corrigiendo errores comunes que podrían estar afectando su desempeño. A través de este intercambio, no solo logré resolver la inquietud del alumno, sino que también fortalecí el vínculo de confianza con mis estudiantes al demostrar mi compromiso con su progreso individual.

Este incidente destacó la importancia de establecer una comunicación abierta y un ambiente de aprendizaje colaborativo donde los estudiantes se sientan seguros de

plantear sus dudas y recibir el apoyo necesario para superar cualquier obstáculo en su camino hacia la mejora continua.

Durante el transcurso de las rondas, se evidenció un desafío considerable para los estudiantes al intentar conectar los 4 lugares necesarios para alcanzar la victoria en el juego. Resultó evidente que muchos alumnos enfrentaban dificultades al pasar de un lugar a otro, ya sea por falta de fuerza para alcanzar los aros o por dificultades en la coordinación motora necesaria para completar el desafío. Esta situación me llevó a tomar una decisión crucial: reducir el número de espacios requeridos para la victoria de 4 a 3. Aunque esta medida disminuyó la dificultad del juego, fue considerada necesaria para garantizar la participación equitativa de todos los estudiantes y evitar la frustración ante obstáculos inalcanzables.

Sin embargo, esta modificación no solo afectó la dinámica del juego, sino que también planteó la oportunidad de reflexionar sobre la importancia de adaptar las actividades físicas a las capacidades individuales de los participantes. Este incidente sirvió como recordatorio de la diversidad de habilidades y niveles de condición física presentes en un grupo, destacando la necesidad de proporcionar opciones accesibles para todos los estudiantes, independientemente de su nivel de destreza física. A través de esta experiencia, se reafirmó el compromiso de promover un enfoque inclusivo en la educación física, donde se valoren y respeten las diferencias individuales, y se fomente un ambiente de aprendizaje que inspire la superación personal y el trabajo en equipo.

Absolutamente, el lanzamiento implica mucho más que simplemente el movimiento del brazo. La postura y la técnica de movimiento juegan un papel

fundamental en el éxito de cualquier lanzamiento, ya sea en deportes como el béisbol, el baloncesto, el fútbol o el lanzamiento de jabalina. La postura adecuada proporciona la base sólida desde la cual se puede generar potencia y precisión en el lanzamiento. Esto implica una alineación corporal adecuada, con los pies posicionados correctamente para obtener estabilidad y un centro de gravedad balanceado. Además, la postura también incluye la posición de los hombros, la cadera y la espalda, que deben estar alineados de manera óptima para maximizar la eficiencia del movimiento. El movimiento también es crucial. No se trata solo de la fuerza bruta, sino de la técnica adecuada para aprovechar al máximo el centro de su cuerpo y transferirla al objeto que se está lanzando. Esto hace complejo enseñar la manera correcta de un lanzamiento, pero en el libro “Atletismo para todos” menciona que:

“El primer paso será entonces, desarrollar las funciones psicofísicas y sensoriomotoras; brindarles a los alumnos, la posibilidad de lanzar, lanzar y lanzar a través de estas actividades su lanzabilidad. (Mazzeo, 2008, pg. 211)”

Después de la implementación de la práctica adicional y las correcciones durante la segunda ronda, se pudo observar claramente una mejora significativa en los lanzamientos de los participantes. Esta mejoría se reflejó en la capacidad de los equipos para conectar con éxito los cuatro objetivos designados, lo que permitió que el juego volviera a su configuración original. La práctica constante y el enfoque en la repetición fueron elementos clave que contribuyeron a esta mejoría. Al brindar a los alumnos la oportunidad de realizar más intentos y recibir retroalimentación inmediata sobre sus técnicas de lanzamiento, pudieron ajustar y mejorar sus movimientos con mayor eficacia.

Esta metodología demostró ser efectiva, ya que los participantes no solo aprendieron los movimientos correctos, sino que también los implementaron de manera efectiva en tiempo real.

Es importante destacar que, en muchos casos, los movimientos no se aprenden simplemente a través de la instrucción verbal, sino que se internalizan a través de la práctica y la experiencia directa. Las correcciones realizadas durante el juego proporcionaron una oportunidad invaluable para que los participantes comprendieran y aplicaran los principios fundamentales del lanzamiento de manera práctica. Como resultado de este enfoque centrado en la práctica y la corrección, ambos equipos lograron un rendimiento equilibrado al finalizar el juego, cada uno con un punto obtenido por sus logros en las diferentes rondas. Esta experiencia resalta la importancia de una enseñanza activa y participativa, donde los estudiantes puedan aprender haciendo y corrigiendo sobre la marcha, lo que les permite aprender de manera más efectiva los conceptos durante se desenvuelve en un espacio social trabajando en equipo con comunicación asertiva que se notó en la mayoría de los alumnas y alumnos.

La evaluación reveló un progreso notable en la marcha de la mayoría de los estudiantes, lo que indica un avance en su habilidad de lanzamiento. Sin embargo, también se identificaron deficiencias importantes, particularmente en aspectos técnicos más que en fuerza pura. Esto sugiere que hay áreas específicas de la técnica que requieren atención y desarrollo continuo para alcanzar un rendimiento óptimo.

En cuanto al aspecto social y emocional, hubo observaciones positivas en el desenvolvimiento de los estudiantes. Se notó un aumento en la comunicación y el

asertividad en sus interacciones y comentarios durante la actividad. Este desarrollo es alentador, ya que indica un crecimiento en habilidades de trabajo en equipo, colaboración y expresión personal. Sin embargo, también se observaron algunos estudiantes que aún muestran dificultades, especialmente en el manejo de la derrota. Algunos de ellos expresaron comentarios negativos, lo que sugiere que aún están aprendiendo a manejar la frustración y a mantener una actitud positiva incluso ante resultados adversos. (véase en anexo J)

B. Explicación:

En esta actividad tan emocionante, la clase la dividí en 2 o 3 equipos, cada equipo estratégicamente ubicado en una marca designada por conos en un extremo de la cancha. Cada estudiante carga consigo un conjunto de bolitas de picahielos, listas para ser lanzadas con precisión y destreza. La tarea es clara: correr desde su posición marcada, sin sobrepasar los límites, y lanzar las bolitas hacia los aros colocados en el extremo opuesto de la cancha.

El desafío radica en hacer que estas pequeñas pelotas caigan dentro de los aros, pero hay un giro estratégico adicional: el objetivo final es lograr una línea de cuatro, emulando el popular juego de mesa "Conecta 4". Este ingenioso juego requiere no solo fuerza en el lanzamiento, sino también una puntería precisa y astuta para asegurarse de que cada lanzamiento cuente.

Mientras los estudiantes se concentran en alcanzar sus objetivos, la competencia se intensifica y el ambiente se llena de emoción y camaradería. Cada equipo traza sus estrategias, evaluando cuidadosamente cada lanzamiento y ajustando su enfoque según

sea necesario para superar a sus oponentes. (Véase en anexo K)

Esta actividad no solo promueve la habilidad física y la coordinación, sino también el pensamiento estratégico y la colaboración en equipo. Es una forma divertida y efectiva de fomentar el trabajo en equipo y el desarrollo de habilidades importantes mientras los estudiantes disfrutan de una competencia amistosa y estimulante.

C. Confrontación

La actividad representó la primera oportunidad para los estudiantes de interactuar con un desarrollo específico de lanzamiento, lo que implicaba un aprendizaje práctico de técnicas y una evaluación de sus habilidades en este ámbito. Sin embargo, los resultados iniciales de la evaluación no fueron tan alentadores como se esperaba. Uno de los problemas recurrentes que surgieron durante la actividad fue la dificultad de los estudiantes para mantener una técnica adecuada y lograr resultados precisos en sus lanzamientos. Este desafío se manifestó especialmente durante las primeras rondas, donde muchos de ellos experimentaron dificultades para controlar la fuerza y la dirección de sus lanzamientos.

Algunos estudiantes mostraron una tendencia a aplicar demasiada fuerza, lo que resultó en lanzamientos que se desviaron fuera del área designada, perdiendo así precisión y efectividad. Otros, por otro lado, parecían carecer de dirección en sus lanzamientos, lo que resultaba en un desempeño inconsistente y poco confiable. Estos problemas subrayan la importancia de no solo enseñar las técnicas de lanzamiento, sino también de proporcionar a los estudiantes oportunidades adecuadas para practicar y mejorar sus habilidades de manera progresiva. Es fundamental que los estudiantes

comprendan la importancia de encontrar un equilibrio entre la fuerza y la precisión en sus lanzamientos, así como desarrollar la capacidad de ajustar su técnica según sea necesario para lograr los resultados deseados. Además, es importante reconocer que el aprendizaje de nuevas habilidades puede llevar tiempo y requerir paciencia y persistencia por parte de los estudiantes y los instructores por igual. Al abordar los desafíos identificados durante la actividad y brindar un apoyo continuo y una retroalimentación constructiva, se puede fomentar un crecimiento significativo en las habilidades de lanzamiento de los estudiantes a lo largo del tiempo.

La persistencia de la frustración y los comentarios negativos en respuesta a la derrota continúa siendo un desafío significativo dentro del entorno físico y educativo. Es preocupante observar cómo algunos estudiantes, especialmente aquellos con habilidades más desarrolladas, recurren a culpar a otros o a sugerir cambios en el equipo como respuesta a un resultado desfavorable. Frases como "por su culpa perdimos" o "cámbienlo de equipo, profesor" no solo reflejan una falta de empatía y respeto hacia sus compañeros, sino que también fomentan el rechazo y la discriminación dentro del grupo. Estos comentarios pueden tener un impacto negativo profundo en el ambiente de aprendizaje y en la autoestima de los estudiantes afectados. Pueden generar sentimientos de exclusión, inseguridad y desmotivación, lo que a su vez puede obstaculizar el desarrollo personal y el rendimiento académico y deportivo de los estudiantes.

Es fundamental abordar este problema de manera proactiva y constructiva. Los educadores tienen la responsabilidad de crear un ambiente inclusivo y respetuoso donde

se fomente el compañerismo, la colaboración y el apoyo mutuo.

D. Reconstrucción

El concepto de repetición en el aprendizaje, como propuesto por Mazzeo, es fundamental para el desarrollo de habilidades motoras y cognitivas. La repetición permite que los estudiantes internalicen y perfeccionen sus técnicas a través de la práctica continua. Sin embargo, como señalas, el proceso de aprendizaje va más allá de la simple repetición mecánica. Para maximizar el aprendizaje efectivo, es crucial que exista una interacción significativa antes, durante y después de las repeticiones. Antes de iniciar la práctica, los estudiantes necesitan comprender claramente los objetivos y las expectativas del ejercicio. Esto les proporciona un marco claro para enfocar sus esfuerzos y mantener su motivación.

Durante la repetición, es importante que los estudiantes reciban retroalimentación constante y específica sobre su desempeño. Esta retroalimentación les permite identificar áreas de mejora y realizar ajustes en tiempo real, lo que acelera su progreso y refuerza la conexión entre la acción y el resultado. Además, la motivación emocional desempeña un papel fundamental en el proceso de aprendizaje. Los estudiantes están más comprometidos y dispuestos a esforzarse cuando se sienten conectados emocionalmente con la actividad y cuando perciben su valor y relevancia personal. Esto puede lograrse al establecer metas claras y significativas que resuenen con los intereses y las aspiraciones individuales de los estudiantes.

Al hacer hincapié en la importancia de objetivos claros y motivación emocional, se crea un ambiente de aprendizaje dinámico y estimulante donde los estudiantes están

más dispuestos a comprometerse y persistir en su práctica. Esto no solo mejora la efectividad de la repetición como estrategia de aprendizaje, sino que también promueve un crecimiento integral y sostenido en los estudiantes a lo largo del tiempo.

La problemática de la frustración ante la derrota es una experiencia común no solo en el ámbito deportivo, sino también en la vida cotidiana. Es natural sentirse desanimado o exaltado cuando las cosas no salen como se esperaba, pero aprender a manejar estas emociones es fundamental para el crecimiento personal y el desarrollo de la resiliencia.

Intervenir para ofrecer apoyo emocional y perspectiva puede marcar una gran diferencia en cómo los estudiantes enfrentan y procesan la derrota. Al proporcionar frases de motivación y reflexión, como "la derrota nos enseña más que la victoria" o "la derrota nos recompensa después del esfuerzo", Ayudar a los estudiantes a entender que las derrotas son oportunidades de aprendizaje y crecimiento, en lugar de simplemente fracasos. Estas frases no solo ofrecen consuelo a los estudiantes que están lidiando con la frustración de la derrota, sino que también les recuerdan la importancia de perseverar y aprender de sus experiencias. Al hacerlo, fomento una mentalidad de crecimiento y resiliencia en el aula, donde los errores son vistos como parte del proceso de aprendizaje y no como un reflejo del valor personal de los estudiantes. Además, al ofrecer estas palabras de aliento, ayuda a crear un ambiente de apoyo y comprensión donde los estudiantes se sienten seguros para expresar sus emociones y buscar ayuda cuando la necesitan. Esto contribuye a fortalecer los lazos de comunidad y confianza dentro del grupo, lo que a su vez promueve un ambiente de aprendizaje más positivo y enriquecedor para todos los involucrados.

5.ACTIVIDAD LLENAR EL CESTO

Nombre de la actividad: 5-Llenar el cesto (lanzamiento)

Eje: Vida saludable e inclusión

Campo formativo: De lo humano y lo Comunitario

Material: Aros, cubeta grande y pelotita de picahielos. Pelotitas (tenis, béisbol, de plástico etc.)

Contenido: Interacción motriz

Proceso de desarrollo y aprendizaje (PDA): Organiza e implementa situaciones de juego e iniciación deportiva, para favorecer la convivencia en la escuela y la comunidad.

Intención didáctica: Que los alumnos implementen técnicas de lanzamiento en juegos de iniciación deportiva, para su desarrollo motor y de convivencia.

Pautas de la actividad: Que los alumnos y alumnas implementen técnicas en sus lanzamientos para entrar en las cubetas las que sean posibles.

Fecha: 02/Mayo/2024

A. Descripción

Al iniciar la clase, se comenzó con un previo calentamiento de los hombros, brazos y manos para evitar cualquier golpe o lesión. Este calentamiento incluyó una serie de ejercicios de estiramiento y movilidad articular diseñados para preparar adecuadamente los músculos y articulaciones para la actividad física que seguiría. Los estudiantes realizaron movimientos circulares con los hombros, estiramientos dinámicos para los

brazos y ejercicios de flexión y extensión de las manos y muñecas. Después de completar el calentamiento, procedimos a la elección de los equipos. Para fomentar la inclusión y asegurar una distribución equitativa de habilidades, los dividimos en tres equipos mixtos. Este enfoque no solo promovió la diversidad y el trabajo en equipo, sino que también permitió a los alumnos interactuar y colaborar con compañeros con quienes quizá no tenían tanta afinidad previamente.

Cada equipo recibió una breve explicación de las reglas y objetivos de la actividad del día, asegurándonos de que todos comprendieran la importancia de la cooperación y el respeto mutuo durante el ejercicio. Además, se destacaron los beneficios del trabajo en equipo, como la mejora de las habilidades comunicativas, el fortalecimiento del sentido de comunidad y el desarrollo de estrategias colectivas para alcanzar metas comunes. Antes de comenzar la actividad principal, se hizo una ronda de preguntas y respuestas para aclarar cualquier duda y asegurar que todos los estudiantes se sintieran cómodos y preparados. Este enfoque integral buscaba no solo prevenir lesiones físicas, sino también crear un ambiente positivo y de apoyo, donde cada estudiante pudiera participar plenamente, disfrutar de la experiencia y desarrollar el lanzamiento.

Al inicio del juego, se notó la displicencia de los alumnos que ya se había observado desde el diagnóstico inicial. Sin embargo, a pesar de esta actitud inicial, se evidenció un desarrollo significativo a lo largo de la actividad. La dinámica principal consistía en dividir a los alumnos en tres equipos, con el objetivo de llenar la mayor cantidad de pelotitas en una cesta, cada quien teniendo su cesto.

Cada equipo tenía la libertad de elegir qué tipo de pelotita lanzar, sin instrucciones

específicas sobre cuál utilizar. Esta autonomía permitió que los estudiantes experimentaran con diferentes materiales y desarrollaran estrategias propias. La variedad de pelotitas disponibles ofrecía diferentes desafíos en términos de peso, tamaño y manejo, lo que fomentaba la adaptabilidad y la creatividad en los estudiantes.

El ejercicio no solo promovía el movimiento físico, sino que también buscaba generar una respuesta de aprendizaje a través de la experimentación y la toma de decisiones. Los alumnos tuvieron que colaborar entre ellos, comunicarse efectivamente y desarrollar tácticas para maximizar la cantidad de pelotitas que lograban depositar en la cesta. Este proceso involucró tanto habilidades físicas como cognitivas, ya que los estudiantes evaluaban continuamente qué opciones eran más efectivas y ajustaban sus enfoques en consecuencia. A medida que avanzaba la actividad, se observó un cambio notable en la actitud de los alumnos. La competencia amistosa y el deseo de superar los desafíos propuestos despertaron un mayor interés y compromiso. Los estudiantes mostraron entusiasmo y energía, trabajando juntos para alcanzar el objetivo común. Sin embargo, los niños y adolescentes de esta institución están expuestos a factores de riesgo externos, y también, presentan falta de habilidades sociales y emocionales, las cuales promueven y posibilitan una adecuada interacción extra e intrapersonal.

Los resultados que obtuvo la investigación llamada: “Habilidades Psicosociales en Niños y Adolescentes como Herramientas para una Vida Productiva” condujeron a:

“Identificar que los niños y adolescentes de esta institución están expuestos a factores de riesgo externos, y también, presentan falta de habilidades sociales y emocionales, las cuales promueven y posibilitan una adecuada interacción extra e

intrapersonal. (Universidad Mariana, 2019, pg. 33)”

Algo en común sobre la investigación es sin duda son sus factores externos de la institución primaria Francisco González Bocanegra afectando la interacción en las actividades o juegos tornando en algunas ocasiones el ambiente tenso o de una competitividad agresiva, como en esta actividad donde se siguieron dando los comentarios de superioridad, pero con una cierta evolución, teniendo en cuenta que ahora solo fueron 2 alumnos de todo el grupo, los demás se mantuvieron respetuosos y con actitud positiva, teniendo un pequeño desarrollo en la interacción interpersonal en algunos alumnos.

La evaluación en su lanzamiento fue superior a la anterior actividad, pero sin llegar al aprendizaje esperado, teniendo muchos errores, donde hubo un cambio en varios alumnos, fue en sus habilidades psicosociales ya sin llegar a ser agresivos en las victorias, siendo respetuoso a los rivales. (Vea en anexo L)

B. Explicación

La actividad se estructuró de manera que los alumnos se dividieran en equipos equitativos de 2 o 3 equipos, con el objetivo de promover la igualdad de oportunidades y la colaboración. Cada miembro del equipo se colocó en un área designada específica, donde se les proporcionaron pelotitas de diferentes tamaños y materiales. Esta variedad tenía como propósito desafiar a los estudiantes a adaptarse a las características particulares de cada tipo de pelotita, fomentando así la destreza y la creatividad. La dinámica principal consistía en que los equipos corrieran hacia un área de lanzamiento asignada, donde cada equipo disponía de un cesto que debían llenar con la mayor

cantidad posible de pelotitas en un tiempo limitado de 2 a 3 minutos por ronda. Esta estructura por rondas breves mantenía la actividad dinámica y competitiva, incentivando a los estudiantes a dar lo mejor de sí mismos en cada intervalo.

Para añadir un nivel adicional de desafío y variedad, se implementaron cambios en las condiciones de lanzamiento en cada ronda. Los alumnos podían verse obligados a lanzar con la mano no dominante, utilizar ambas manos simultáneamente, o incluso lanzar de diferentes maneras, como por encima de la cabeza o con un lanzamiento de rebote. Estas variaciones no solo mantenían la actividad interesante, sino que también ayudaban a desarrollar la coordinación y la adaptabilidad de los estudiantes. Al final de cada ronda, se contabilizaban las pelotitas en los cestos de cada equipo, otorgando un punto al equipo que hubiera logrado llenar su cesto con la mayor cantidad de pelotitas. Esta puntuación servía para fomentar un espíritu de competencia sana y motivar a los equipos a mejorar sus estrategias y colaboración en las siguientes rondas. (Véase en anexo M)

C. Confrontación

Durante la actividad, se observaron dos problemas principales. El primero consistió en la persistencia de comentarios negativos dirigidos hacia los compañeros con menos habilidades, aunque este problema se redujo significativamente y solo se identificaron dos alumnos que continuaron con esta conducta. Estos comentarios negativos afectaban el ambiente de colaboración y podían desmotivar a los estudiantes menos hábiles. A pesar de los esfuerzos previos para fomentar un entorno de respeto y apoyo mutuo, estos incidentes resaltaron la necesidad de seguir trabajando en la

educación emocional y en la promoción de la empatía entre los estudiantes.

La investigación citada menciona que en su institución los factores externos afectaban en sus habilidades psicosociales, similar en esta investigación teniendo al finalizar una encuesta con los alumnos, teniendo más énfasis en el factor familiar y exterior fuera de la escuela. Con los resultados de la investigación “Habilidades Psicosociales en Niños y Adolescentes como Herramientas para una Vida Productiva” se analiza el impulso más sobre los factores o implementación que se pueden llevar a cabo para una investigación las habilidades psicosociales teniendo no solo los factores dentro de las actividades o juegos, si no en los exteriores donde puede venir el principal problema.

El segundo problema fue el clima extremadamente caluroso característico de estos días de mayo de 2024, lo cual afectó la resistencia y el rendimiento físico de los alumnos. Las altas temperaturas hicieron que los estudiantes se sintieran más fatigados rápidamente, incluso aunque la actividad no era de alta exigencia física. Para mitigar los efectos del calor, se incorporaron pausas regulares en cada ronda para que los estudiantes pudieran hidratarse adecuadamente. A pesar de estas medidas, el calor seguía representando un desafío significativo para mantener la energía y el enfoque de los alumnos durante la actividad.

D. Reconstrucción.

Para abordar estos problemas, se implementaron varias estrategias. Para contrarrestar los efectos del calor, se ajustó el horario de las actividades físicas, programándolas en las horas más frescas del día cuando era posible. También se

aumentaron las pausas para la hidratación y se establecieron estaciones de agua adicionales para asegurar que todos los estudiantes tuvieran fácil acceso a líquidos en todo momento. Se evaluó la intensidad de las actividades y se optó por ejercicios menos demandantes físicamente en días particularmente calurosos o si son con una intención alta, ser en un horario donde la temperatura no es tan alta.

En el tema de los comentarios negativos, se realizó una encuesta específica a los dos alumnos que aún presentaban estos comportamientos. La investigación citada utilizó esta encuesta para analizar la raíz del problema y llegar a una solución efectiva. Esta encuesta incluía preguntas diseñadas para determinar si estos alumnos estaban sufriendo afectaciones externas a la escuela, que pudieran estar influyendo en su conducta.

Las preguntas de la encuesta abarcaban varios aspectos de la vida de los alumnos, como su entorno familiar, las relaciones interpersonales fuera del ámbito escolar, y su bienestar emocional en general. Algunas de las preguntas incluían:

- "¿Cómo describirías el ambiente en tu hogar?"
- "¿Te sientes apoyado emocionalmente por tus familiares o amigos?"
- "¿Hay situaciones fuera de la escuela que te causan estrés o preocupación?"
- "¿Tienes responsabilidades o cargas en casa que afectan tu desempeño escolar?"

Los resultados de esta encuesta, que se dé la investigación, revelaron que ambos alumnos enfrentaban situaciones difíciles fuera del entorno escolar. Uno de los alumnos

reportó vivir en un hogar con frecuentes conflictos familiares, lo cual impactaba negativamente en su estado emocional y comportamiento en clase. El otro alumno mencionó sentirse abrumado por las expectativas académicas y extracurriculares impuestas por sus padres, lo que generaba un alto nivel de estrés. Por esta razón el alumno con problemas de violencia ya recibe ayuda con los maestros de apoyo dentro de la institución, por otro lado, el alumno abrumado a tan temprana edad, se necesita un ambiente donde le se sienta seguro, sin necesidad de competir para ganar y si no se consiguió dejar la idea, de esa frustración y esa ira por la derrota, cambiando la idea esta postura, para concientizar a este alumno para calmar su situación actual.

6. ACTIVIDAD MINI ATLETISMO

Nombre de la actividad: 6-Mini Atletismo

Eje: Vida saludable e inclusión

Campo formativo: De lo humano y lo Comunitario

Material: Aros, cubeta grande y pelotita de picahielos. Pelotitas (tenis, béisbol, de plástico etc.)

Contenido: Interacción motriz

Proceso de desarrollo y aprendizaje (PDA): Organiza e implementa situaciones de juego e iniciación deportiva, para favorecer la convivencia en la escuela y la comunidad.

Intención didáctica: Que los alumnos organicen estrategias en un juego de iniciación deportiva, para buscar la mejor solución trabajando en equipo.

Pautas de la actividad: Que los alumnos y alumnas implementen estrategias en equipo para lograr el objetivo con cada una de máxima capacidad en cada estación.

Fecha: 17/Mayo/2024

A. Desarrollo

Al inicio del juego, los equipos ya estaban formados, gracias a una indicación dada en la sesión anterior. Pedí que se organizaran en equipos de cuatro, sin revelarles detalles sobre la naturaleza de la actividad que realizarían. Esta estrategia tenía como objetivo fomentar la autonomía de los alumnos y permitirles elegir compañeros con quienes se sintieran cómodos trabajando, lo que podría mejorar la cohesión y la dinámica

de los equipos. Los alumnos, siguiendo esta indicación, se organizaron en sus equipos antes del comienzo de la sesión actual. Esta preparación previa facilitó un inicio rápido y eficiente de la actividad, ya que no fue necesario invertir tiempo en la formación de los equipos durante la clase. Cuando comenzó la sesión, expliqué la dinámica del juego.

Al ya ver la cancha, los equipos, ya formados desde la sesión anterior, notaron la cancha detallada de las distintas estaciones y roles que cada miembro del equipo debía desempeñar. La dinámica se dividió en varias tareas específicas: correr, saltar, lanzar y armar un rompecabezas. Esta estructura fue diseñada para aprovechar las diversas habilidades y fortalezas de los alumnos, promoviendo un enfoque colaborativo y estratégico. Esto llevó a una alta motivación y un fuerte deseo de ganar. Rápidamente, los estudiantes comenzaron a repartirse las tareas. Algunos se encontraron indecisos sobre qué tarea elegir debido a sus habilidades destacables en varias áreas. Ante esta situación, intervine y mencioné: “Busquen la estación donde todos desempeñen un buen papel”.

Con esta orientación, las alumnas y los alumnos discutieron y analizaron sus fortalezas y debilidades. Decidieron cuidadosamente en qué estación cada uno podría contribuir de manera más efectiva. Así, cada estudiante encontró su lugar adecuado, donde podía aportar al máximo y trabajar en armonía con el resto del equipo. Esto no solo optimizó el desempeño individual, sino que también fortaleció el trabajo en equipo y la cohesión del grupo, asegurando que cada estación estuviera cubierta por alguien capacitado y motivado.

Iniciando ya el juego, los primeros dos equipos se enfrentaron en una competencia

intensa. En términos de velocidad, ambos equipos se mantuvieron muy parejos a lo largo de la competición. Las tres estaciones en las que participaron también mostraron un nivel de desempeño muy equilibrado, resultando en un empate de 2 a 2. El desempate se resolvió con una última carrera en la que participaron dos miembros diferentes de cada equipo. Finalmente, un equipo emergió como el ganador.

A pesar de la derrota, el equipo eliminado mostró signos de tristeza, aunque también se sintieron motivados al ver lo reñidos que habían sido los enfrentamientos. Esta paridad en el desempeño les brindó una sensación de logro y una esperanza renovada para futuras competencias.

En los siguientes enfrentamientos, la dinámica no fue muy diferente. El método de desempate mediante carreras se utilizó varias veces, subrayando la igualdad de habilidades y estrategias entre los equipos. Los estudiantes demostraron una notable capacidad para observar y analizar las fortalezas y debilidades tanto propias como de sus oponentes. Cada carrera de desempate se convirtió en una oportunidad para que los equipos ajustaran sus tácticas y mejoraran su colaboración.

El evento, en su totalidad, reveló no solo el espíritu competitivo de los estudiantes, sino también su capacidad para trabajar en equipo y utilizar sus habilidades estratégicamente. La reiterada necesidad de carreras de desempate destacó lo equilibrados y bien preparados que estaban todos los equipos, haciendo de la competición una experiencia emocionante y enriquecedora para todos los participantes.

En esta sesión final, se llegó al enfrentamiento de los últimos dos equipos ganadores, quienes competirían para definir el campeón. Ya se había determinado el

tercer lugar en un juego anterior, lo que permitió a todos concentrarse en la intensa competencia por el primer puesto. Desde el comienzo, se podía notar la emoción y anticipación en el aire. Los estudiantes, tanto participantes como espectadores, estaban visiblemente entusiasmados, llenos de energía y expectación.

La competencia fue feroz y apasionada. A pesar de la alta intensidad del juego, los alumnos mantuvieron un nivel de respeto admirable entre ellos. Hubo momentos en los que, debido a la emoción del momento, algunos estudiantes dejaron escapar palabras altisonantes. Sin embargo, estas expresiones no fueron malintencionadas, sino más bien reflejo de la euforia del evento. Cuando el docente llamó la atención sobre el lenguaje inapropiado, los estudiantes respondieron con disculpas sinceras, comentando con frases como: “Ay, perdón, profe, pero está muy emocionante” y “Perdón, profe, se me salió”. Estas reacciones mostraron su respeto y su entendimiento de los límites apropiados, incluso en un ambiente tan cargado de emoción.

La intensidad de la competencia no solo reflejaba el deseo de ganar, sino también el compromiso y la pasión de los estudiantes por participar en el juego. Cada movimiento, cada decisión, y cada acción en el campo de juego era observada con atención por sus compañeros, que vibraban con cada avance y retroceso. La euforia no solo se limitaba a los jugadores en el campo, sino que también se extendía a los espectadores. Los ánimos estaban elevados, con gritos de aliento y apoyo para sus compañeros de equipo, creando un ambiente vibrante y lleno de vida. La emoción era palpable, y cada momento del juego parecía más electrizante que el anterior.

Finalmente, la competencia culminó en un desenlace emocionante, donde el

equipo ganador fue decidido después de una serie de jugadas intensas y estratégicamente brillantes. Todos los estudiantes, independientemente del resultado, se mostraron satisfechos y orgullosos de su desempeño. La experiencia no solo fortaleció su espíritu competitivo, sino que también reforzó los valores de respeto mutuo, trabajo en equipo y manejo de emociones. Sin embargo, no todo fue satisfactorio. Uno de los alumnos, que ya había mostrado problemas con sus habilidades psicosociales, reaccionó negativamente ante la derrota de su equipo. Visiblemente frustrado, culpó a uno de sus compañeros por la pérdida. Este comportamiento reveló su limitada capacidad para manejar sus emociones y su falta de inteligencia emocional. Su enojo se mantuvo evidente durante el resto del evento, afectando tanto su propia experiencia como la de sus compañeros.

El incidente puso de manifiesto la importancia de trabajar en el desarrollo de habilidades psicosociales y emocionales en los estudiantes desde casa. Mientras la mayoría de los alumnos demostraron un alto nivel de espíritu deportivo y la capacidad para manejar tanto el éxito como el fracaso, este estudiante en particular luchó con sus emociones, lo que llevó a una reacción desproporcionada.

Algo muy interesante mencionado por Mazzeo en su libro “Atletismo para todos” se dice: “El atletismo, por lo tanto, es un medio de la educación física y junto con los juegos de gimnasia y los deportes, tiene un gran protagonismo en la formación de base de niños y jóvenes (2008, pg.38).” Lo dicho por el escritor, sin duda se fomenta en esta actividad, viendo una evolución en su formación para su siguiente etapa educativa.

Durante esta evaluación, los alumnos fueron guiados para reflexionar sobre sus

propias habilidades y las de sus compañeros. Se les animó a identificar y apreciar las diferentes capacidades que cada uno aportaba al equipo. Este enfoque ayudó a generar un ambiente de reconocimiento y respeto mutuo, donde se valoraban las contribuciones individuales dentro del contexto del trabajo en equipo.

La emoción por la competencia fue palpable y contribuyó a crear un buen ambiente durante todo el evento. Los estudiantes mostraron un entusiasmo genuino no solo por competir, sino también por observar y apoyar a sus compañeros. Esta atmósferapositiva fue crucial para el éxito del evento y el desarrollo de las habilidades psicosocialesde los alumnos.

Al final, el evento tuvo un cierre muy positivo. Los estudiantes no solo disfrutaron de la competencia, sino que también aprendieron valiosas lecciones sobre cooperación, reconocimiento de habilidades y manejo de emociones. La evaluación final, centrada en los aspectos psicosociales, permitió a los alumnos comprender mejor la importancia de cada rol dentro de un equipo y cómo todos contribuyen al éxito colectivo. (véase anexo N)

B. Explicación

Esta actividad final consistió en una competencia multifacética que abarcaba cuatro estaciones distintas. Cada estación estaba diseñada para evaluar diferentes habilidades y capacidades de los estudiantes. La secuencia de la competencia era la siguiente: primero, una carrera de velocidad; a continuación, una prueba de salto; después, un desafío de rompecabezas; y finalmente, una prueba de lanzamiento. Cada estación ofrecía una oportunidad única para que los alumnos demostraran sus fortalezas

en diversas áreas. Los puntos se asignaban en función del desempeño en cada estación. Los equipos acumulaban puntos a medida que avanzaban en la competencia, con el objetivo de obtener la mayor cantidad posible al final de las cuatro estaciones. En caso de empate entre equipos, se organizaba una carrera de desempate. En esta carrera, dos diferentes compañeros de cada equipo competían para decidir el ganador, añadiendo un elemento adicional de estrategia y trabajo en equipo a la competencia.

El proceso de eliminación se llevó a cabo de manera escalonada. Inicialmente, todos los equipos participaron en las cuatro estaciones. Después de la primera ronda, los equipos con menos puntos eran eliminados, reduciendo el número de competidores progresivamente. Este proceso continuó hasta que solo quedaron cuatro equipos en la competición. Estos equipos compitieron entre sí para determinar el tercer lugar y el campeón absoluto del evento.

El docente desempeñó un papel crucial en la competencia, actuando como juez en todas las estaciones. Su presencia aseguró que las reglas se cumplieran y que la evaluación fuera justa y precisa. El docente supervisaba cada prueba, registraba los resultados y proporcionaba retroalimentación a los estudiantes, lo que contribuyó a mantener un ambiente de competencia saludable y respetuosa. (Véase en anexo Ñ)

C. Confrontación

Sin duda, esta última actividad reveló una notable formación educativa en los alumnos. La competencia, que se asemejaba a un evento real de atletismo, demostró el apoyo y la camaradería entre los estudiantes. Muchos de ellos animaban y alentaban a sus amigos o compañeros favoritos, creando un ambiente sano y competitivo. Este

espíritu de solidaridad fortaleció los lazos entre los estudiantes y fomentó un sentido de comunidad en el evento.

A pesar de la positiva dinámica general, surgieron desafíos relacionados con un alumno que enfrentaba problemas externos. Su comportamiento afectó la interacción de algunos estudiantes y generó tensiones dentro del grupo. Sin embargo, los profesores y organizadores del evento abordaron esta situación de manera proactiva. Se habló con el alumno en cuestión para intervenir en sus actitudes y proporcionar apoyo emocional. Se enfatizó que el atletismo no solo es un deporte de competición, sino también una oportunidad de formación integral.

Se destacó que el atletismo y otras disciplinas deportivas son herramientas importantes para la formación educativa de los alumnos. A través de la práctica de estos deportes, los estudiantes no solo adquieren nuevas habilidades físicas y técnicas, sino que también desarrollan habilidades psicosociales fundamentales. Este enfoque educativo se basa en el concepto de que el deporte es una forma de educación integral, tal como lo describe Mazzeo en su libro. Los deportes como el atletismo y la gimnasia proporcionan una plataforma para la enseñanza de valores como el trabajo en equipo, la disciplina, la perseverancia y la resiliencia. Durante la actividad, los alumnos tuvieron la oportunidad de experimentar la importancia de estos valores en un contexto práctico. A través de la competencia, aprendieron a enfrentar desafíos, a superar obstáculos y a trabajar en colaboración con sus compañeros. Estas lecciones trascienden el ámbito deportivo y tienen aplicaciones significativas en otros aspectos de la vida, incluida la educación académica y el desarrollo personal.

D. Reconstrucción

El análisis de Mazzeo en su libro, que se erige como una obra de referencia en el ámbito de la cultura deportiva, destaca la importancia del atletismo y otras disciplinas deportivas como herramientas fundamentales para el desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes. Con una profunda investigación y un enfoque informado, Mazzeo subraya cómo estos deportes no solo contribuyen al desarrollo físico, sino que también desempeñan un papel crucial en la formación dentro del contexto escolar.

Mazzeo resalta que los deportes, como el atletismo, ofrecen una plataforma ideal para enseñar valores y habilidades importantes para la vida. Estos incluyen el trabajo en equipo, la disciplina, la resiliencia y el espíritu deportivo. A través de la participación en actividades deportivas, los estudiantes no solo mejoran su condición física, sino que también desarrollan habilidades sociales y emocionales vitales que los preparan para enfrentar los desafíos de la vida cotidiana. Sin embargo, a pesar de los beneficios evidentes que aporta la práctica deportiva dentro del ámbito escolar, también es importante reconocer y abordar los desafíos y obstáculos que enfrentan los estudiantes fuera del entorno educativo. Problemas como el maltrato, la discriminación y otros problemas externos pueden afectar negativamente la experiencia de los estudiantes y socavar los esfuerzos para promover un ambiente de aprendizaje seguro y acogedor.

Es esencial que nosotros los educadores y profesionales de la educación física estemos atentos a estos problemas y trabajen en colaboración con otros sectores de la sociedad para abordarlos de manera efectiva. Esto puede incluir la implementación de

políticas y programas que promuevan la inclusión, la diversidad y el respeto mutuo, así como la capacitación del personal escolar en la identificación y manejo de situaciones de maltrato y discriminación.

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Durante mi tiempo como practicante en la escuela primaria Francisco González Bocanegra, tuve la oportunidad de vivir diversas experiencias en las que pude mejorar como docente en formación. Estas experiencias me permitieron internalizar valores fundamentales como el respeto, la responsabilidad, la justicia y la empatía. Gracias a este aprendizaje, fui capaz de diseñar y planificar una secuencia didáctica que reflejara mis conocimientos adquiridos durante mis cuatro años de formación en la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí.

La secuencia didáctica que desarrollé tenía como objetivo principal fomentar el desarrollo motriz y las habilidades sociales de mis alumnos. Mi intención era que, a través de estas actividades, los estudiantes pudieran cultivar una sólida inteligencia emocional y mantener una buena salud que contribuyera a su desarrollo integral.

La pandemia de Covid-19 ha dejado una huella profunda en todos aquellos que la han experimentado, con repercusiones significativas en su desarrollo social, psicológico y físico. Este impacto se ha sentido de manera especialmente intensa en niños y adolescentes, cuyo crecimiento y desarrollo se ven afectados en múltiples aspectos.

El confinamiento impuesto por la pandemia ha llevado a que los alumnos pasen la mayor parte de su tiempo de forma sedentaria, con una reducción considerable en su actividad física habitual. Esta falta de movimiento y ejercicio ha provocado un

estancamiento en su desarrollo motriz, con consecuencias que van más allá de lo físico. El desarrollo motor en la infancia y adolescencia está estrechamente ligado al desarrollo cognitivo, emocional y social, por lo que su interrupción puede tener efectos negativos en múltiples áreas de la vida de los jóvenes. Además, el aislamiento social prolongado ha afectado la salud mental de los alumnos, incrementando niveles de estrés, ansiedad y depresión. La falta de interacción social y el distanciamiento de sus pares han generado sentimientos de soledad y aislamiento, que pueden impactar negativamente en su bienestar emocional y su capacidad para relacionarse con los demás.

Trabajé estrechamente con el grupo 6B, consciente de que habían enfrentado un desafío único: la mitad de su educación primaria se llevó a cabo a distancia debido a la pandemia. Reconocí la importancia de que estos estudiantes desarrollaran habilidades interpersonales sólidas y una inteligencia emocional bien desarrollada para poder avanzar con éxito al siguiente nivel educativo, la secundaria. Mi objetivo principal era crear un ambiente de aprendizaje saludable, basado en una comunicación abierta y respetuosa. Además, buscaba fomentar el desarrollo motriz de los estudiantes a través de juegos de iniciación deportiva centrados en el atletismo. Elegí el atletismo como enfoque deportivo porque no solo promueve la actividad física y el desarrollo de habilidades motoras, sino que también inculca valores fundamentales como la disciplina, la perseverancia y el trabajo en equipo.

En este contexto, diseñé actividades que no solo desafiaban las habilidades físicas de los estudiantes, sino que también promovían la cooperación, el compañerismo y el respeto mutuo. A través de juegos y ejercicios específicos, los estudiantes tuvieron

la oportunidad de explorar y desarrollar diferentes aspectos de su inteligencia emocional, como la autoconciencia, la autorregulación emocional y la empatía. Estas habilidades son esenciales para su éxito no solo académico, sino también en su vida cotidiana y futuras interacciones sociales. En última instancia, mi objetivo era preparar a los estudiantes no solo académicamente, sino también emocional y físicamente, para enfrentar los desafíos que les deparará el siguiente nivel educativo y, en última instancia, la vida en general. Crear un entorno donde pudieran crecer y desarrollarse integralmente fue mi principal enfoque mientras trabajaba con el grupo 6B durante este período tan desafiante.

Los resultados obtenidos fueron, sin lugar a dudas, alentadores y reflejaron el impacto positivo de nuestro enfoque en el desarrollo integral de los estudiantes. Observamos un progreso significativo en varios aspectos psicosociales y motrices de la mayoría de los alumnos. En las evaluaciones, notamos un aumento notable en la forma en que se comportaban, lo que indica un crecimiento en su capacidad para manejar diversas situaciones y emociones de manera adecuada, Teniendo 2 excepciones.

El interés que mostraron los estudiantes por el deporte y la competitividad fue un factor clave en su desarrollo. A lo largo de las sesiones, pude observar cómo su participación activa en las actividades deportivas no solo mejoraba su condición física, sino que también fortalecía su capacidad para trabajar en equipo, resolver conflictos y manejar la competencia de manera saludable. Este compromiso con el deporte no solo los motivó a esforzarse más, sino que también les enseñó importantes lecciones sobre el respeto, la tolerancia y la aceptación tanto de la victoria como de la derrota. Uno de

los aspectos más gratificantes de este proceso fue ver cómo los alumnos internalizaban estos valores y los aplicaban en su vida diaria dentro y fuera del salón de clases. El respeto hacia sus compañeros, tanto en momentos de triunfo como de adversidad, se convirtió en una parte integral de su comportamiento, creando un ambiente de apoyo y camaradería en el aula.

El atletismo sirvió como un medio para el desarrollo motor y psicosocial, desempeñando un papel crucial en la formación integral de los estudiantes. Este deporte no solo mejora las habilidades físicas, como la fuerza, la velocidad y la coordinación, sino que también promueve el desarrollo de cualidades esenciales para el bienestar psicológico y social de los jóvenes.

En términos de desarrollo motor, el atletismo ayudó a los estudiantes a mejorar su condición física general, fomentando hábitos de vida saludables desde una edad temprana. Las diversas disciplinas atléticas, como la carrera, el salto y el lanzamiento, permiten a los niños y adolescentes trabajar en diferentes grupos musculares y habilidades específicas, contribuyendo a un desarrollo físico equilibrado. Además, el atletismo enseña a los estudiantes la importancia de la perseverancia, el esfuerzo continuo y la autodisciplina, habilidades que son fundamentales para alcanzar metas en cualquier ámbito de la vida. Donde se percibió la motivación fue en las competencias escolares, no solo llevando de 6to si no de más grupos, pero esto fomento a los de 6to ser motivadores de sus compañeros más pequeños, esto teniendo un impacto positivo en ellos. (Véase en anexo O)

Estos resultados no solo son un testimonio del compromiso y la dedicación de los

estudiantes, sino también del impacto positivo que puede tener un enfoque integral en la educación. Al proporcionarles oportunidades para desarrollar no solo sus habilidades académicas, sino también sus habilidades sociales, emocionales y físicas, pudimos prepararlos de manera más efectiva para enfrentar los desafíos que les esperan en el futuro. Sin embargo, es crucial reconocer que cada alumno es único y enfrenta sus propios desafíos en su desarrollo personal y académico. En el caso del alumno que mostró dificultades con la competitividad y la exigencia, es importante abordar estas preocupaciones de manera comprensiva y empática.

La presión de los padres para que un niño sea siempre el mejor puede tener un impacto significativo en su bienestar emocional y su autoestima. Este tipo de expectativas pueden crear un ambiente de estrés y ansiedad para el alumno, lo que puede dificultar su capacidad para aprender y desarrollarse plenamente. Además, la constante comparación con otros y la necesidad de destacar pueden afectar negativamente su percepción de sí mismo y su sentido de valía personal. Es posible que este alumno necesite apoyo adicional para desarrollar habilidades de autorregulación emocional y auto aceptación. Es importante brindarle un entorno seguro y de apoyo donde se sienta libre de expresar sus preocupaciones y recibir orientación adecuada. Los maestros y consejeros escolares pueden desempeñar un papel clave en este proceso, proporcionando herramientas y estrategias para manejar el estrés y la presión de manera saludable.

Además, algunas recomendaciones que podría mencionar sin duda, es esencial trabajar en colaboración con los padres para abordar estas preocupaciones y establecer

expectativas realistas y saludables para el alumno. Fomentar una comunicación abierta y constructiva entre la escuela y la familia puede ayudar a garantizar que se brinde el mejor apoyo posible al alumno en su proceso de desarrollo. Si bien puede llevar tiempo y esfuerzo, es importante recordar que cada paso hacia el crecimiento personal y la superación de los desafíos es valioso. Con el apoyo adecuado y un enfoque centrado en el bienestar integral del alumno, es posible ayudarlo a superar estas dificultades y alcanzar su máximo potencial. Siendo que los factores externos tomaron mucha importancia en el desempeño de los alumnos y de su evaluación, tenido 2 alumnos con rezagó en su control de emociones en un entorno social.

Para terminar, este proceso me permitió reconocer profundamente la importancia y el alcance del rol de un docente. Estar al mando de la educación y el desarrollo de diversas personas conlleva una influencia y una responsabilidad enormes. Los estudiantes depositan su confianza en nosotros para adquirir conocimientos, habilidades y aptitudes que los ayuden a mejorar día a día. Esta confianza es un recordatorio constante de la importancia de ser un educador comprometido, con iniciativa y creatividad para guiar este proceso de aprendizaje de manera efectiva.

Es fundamental comprender que la educación física desempeña un papel crucial en el desarrollo integral de las personas. Este documento proporciona evidencia clara de cómo la educación física puede impactar positivamente en el estilo de vida de los individuos. Desde mejorar la salud física hasta promover el bienestar emocional, la educación física ofrece una plataforma para el crecimiento personal y el desarrollo de habilidades vitales.

4. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

De Deportes, E. D. G. (2009). Plan Integral De Promoción Del Deporte Y De La Actividad Física En Extremadura.

De Educación Pública, S. (s. f.). ¿Qué es el Plan Nacional para la Evaluación de los Aprendizajes? gob.mx. <https://www.gob.mx/sep/articulos/que-es-el-plan-nacional-para-la-evaluacion-de-los-aprendizajes>

Escudero, Juan M. [Coord.] (1997), "La Formación Y El Aprendizaje De La Profesión Mediante La Revisión De La Práctica", En Diseño Y Desarrollo Del Currículum En La Educación Secundaria, Barcelona, ICE-Horsori (Cuadernos De Formación Del Profesorado)

Folgado, A. C. (2021, 3 agosto). Atletismo para niños. Guiainfantil.com. <https://www.guiainfantil.com/articulos/deportes/ninos-ninas/atletismo-para-ninos/>

Gina, L (2017) Habilidades Psicosociales en Niños y Adolescentes como Herramientas para una Vida Productiva. Universidad mariana.

Imbacuan, G. L. R., Ortega, H. F. L., & Herrera, J. D. G. (2019, 27 noviembre). Habilidades Psicosociales en Niños y Adolescentes como Herramientas para una Vida Productiva. <https://revistas.umariana.edu.co/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/198>

La Mejora Continua de la Educación, C. N. P. (s. f.). Evaluaciones diagnósticas para la mejora de los aprendizajes de lo. . . gob.mx. <https://www.gob.mx/mejoredu/articulos/evaluaciones-diagnosticas-para-la-mejora-del-aprendizaje-de-los-estudiantes-de-educacion-basica>

Mazzeo, E Y Mazzeo, Ed (2008) Atletismo para todos. Stadium S. R. L.

Soto, V. M. (2024, 16 marzo). Habilidades sociales en niños. Tu Conducta. <https://www.tuconducta.com/autismo-infantil/que-son-las-habilidades-sociales-en-ninos>

TORRES LUQUE, G. E. M. A. (2015). Enseñanza y aprendizaje de la Educación Física en Educación Infantil. Ediciones Paraninfo, SA. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=A9JECQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR11&dq=ambientes+de+aprendizaje+educaci%C3%B3n+f%C3%ADsica&ots=61Bqnl3JkK&sig=pjEyYFfVOoEkRpwqMQKBMaHrmfw#v=onepage&q=ambientes%20de%20aprendizaje%20educaci%C3%B3n%20f%C3%ADsica&f=false>

Vista de Habilidades Psicosociales en Niños y Adolescentes como Herramientas para una Vida Productiva. (s. f.).

<https://revistas.umariana.edu.co/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/1986/2042>

Yessenia, A. (2014, 14 julio). FUNDAMENTOS DEL ATLETISMO [Diapositivas]. SlideShare. <https://es.slideshare.net/slideshow/joel-36964142/36964142>

5. ANEXOS

ANEXO A

Anexo A: Fotografías de la escuela (externa).



Anexo A: Imágenes de las calles donde se encuentra la escuela.

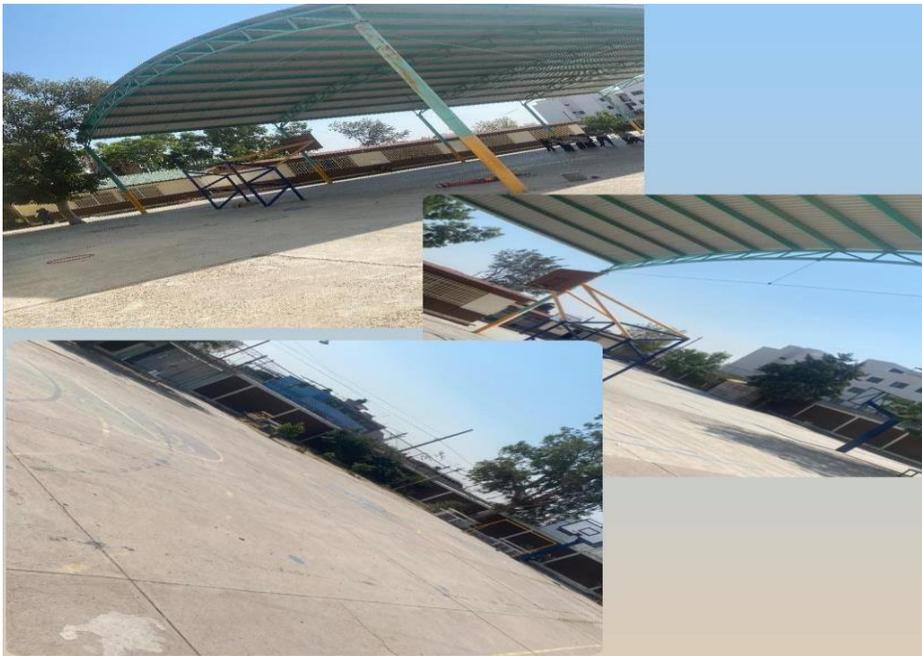


Anexo B

Anexo B: Salones de la escuela.



Anexo B: Canchas de la escuela



Anexo C

Anexo C: Diagnóstico



Anexo C: Diagnostico.

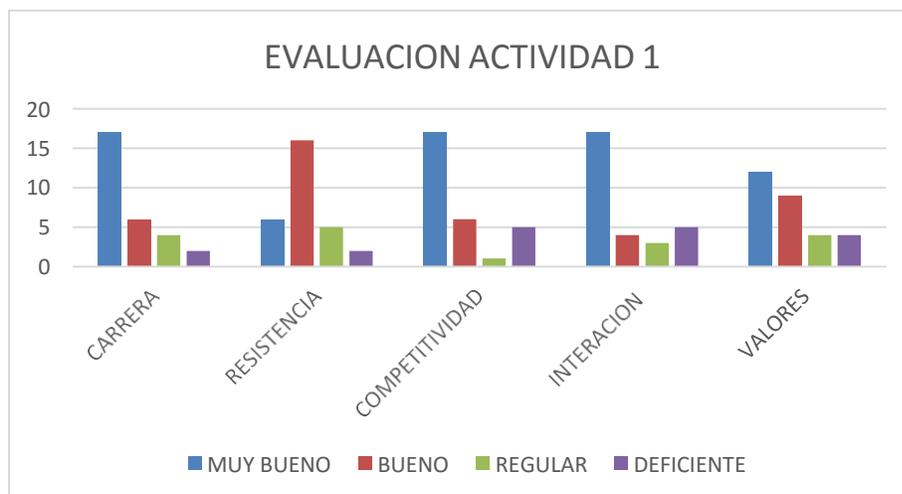


Anexo D

Anexo D: plan de clases cacería de colas

	
SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA SECUENCIA DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	
Nombre del docente: Sergio Alberth González Vega	Fecha: 15 de febrero 2024
Grado: 6TO B	Escuela Primaria: Francisco González Bocanegra
Eje (s): VIDA SALUDABLE E INCLUSION	Campo formativo: DE LO HUMANO A LO COMUNITARIO
Contenido: Interacción motriz	Proceso de Aprendizaje de Desarrollo (PDA): Organiza e implementa situaciones de juego e iniciación deportiva, para favorecer la convivencia en la escuela y la comunidad.
Sugerencia de Evaluación: RUBRICA Y DIARIO DE OBSERVACION	Materiales o Recursos: Conos, paliacates.
Intención didáctica de la sesión (Sesión 1): Que el alumno implemente sus factores de velocidad en juegos grupales y de iniciación deportiva al tiempo que explora y vive experiencias motrices con sus compañeros para superarse.	
Actividades: INICIO Calentamiento previo para las actividades MEDULAR 1) Cacería de colas (velocidad): 4 grupos ubicados uno en c/vértice de un cuadrado (mínimo 10 x 10m) cada integrante posee una "cola" de color correspondiente a su equipo. A la señal deben correr a quitar las colas del equipo contrario en sentido a las agujas del reloj. Cada cola robada 1 punto al equipo. CIERRE: LOS GLOBOS: Simularan ser un globo para así recuperar el aire y las energías al terminar las actividades.	

Anexo D: Graficas de la evaluación cacería de colas.



Anexo D: Rubrica de evaluación cacería de colas.

FISICO				
INDICADORES	4 Muy bueno	Bueno 3	Regular 2	1 Deficiente
CARRERA	Desempeña una buena técnica al arrancar, durante y al finalizar la carrera, con excelente tiempo. 17	Desempeña una buena técnica al arrancar, y durante la carrera, finalizando con un muy buen tiempo. 6	Desempeña una buena técnica durante la carrera, teniendo errores en la arrancada y cierre, temiendo un buen tiempo. 4	Tiene deficiencia en la técnica desde la arrancada, hasta el cierre, teniendo un tiempo muy alto. 2
RESISTENCIA	El alumno termino la distancia recorrida con un muy buen tiempo, teniendo la técnica correcta de distancias largas. 6	El alumno termino la distancia recorrida, con un buen tiempo, teniendo una buena técnica en distancias largas. 16	El alumno termino la distancia recorrida con un tiempo regular y con errores en la técnica de distancias largas. 5	El alumno no termino la distancia recorrida, provocando abandono de la misma. 2
PSICOSOCIAL				
COMPETITIVIDAD	Sabe comportarse en las victorias y derrotas, teniendo un pensamiento positivo para las siguientes competencias 17	Sabe comportarse en las victorias y derrotas, teniendo pensamientos negativos, al sentirse mal o superior, pero sin afectar a terceras personas. 6	Sabe comportarse en la victoria, pero en la derrota, denota comportamientos negativos. 1	No sabe comportarse ni en las victorias, ni derrotas, provocando problemas y pensamientos negativos. 5
INTERACION CON RIVALES Y SU EQUIPO	Saluda y respeta antes y después de cada competición, teniendo comentarios positivos a sus Compañeros. 17	Saluda y respeta, solo al iniciar la competición, pero teniendo buenos comentarios para sus compañeros. 4	Saluda, pero no respeta, al iniciar y finalizar la competición, teniendo comentarios negativos para sus compañeros. 3	No saluda ni respeta a sus compañeros, teniendo comentarios muy negativos para su equipo y rivales. 5
VALORES	Conoce y fomenta los valores del deporte del atletismo, en los entrenamientos y en las competiciones, teniendo buena relación con compañeros y maestros 12	Conoce y fomenta los valores del deporte de atletismo, teniendo buena relación con sus compañeros. 9	Conoce los valores del deporte de atletismo, pero no siempre los fomenta. 4	No conoce, ni fomenta los valores del deporte de atletismo, ocasionando problemas y discusiones con compañeros y maestros. 4

Anexo E

Anexo E: Juego de cacería de colas.



Anexo F

Anexo F: Plan de clase suma tus saltos.

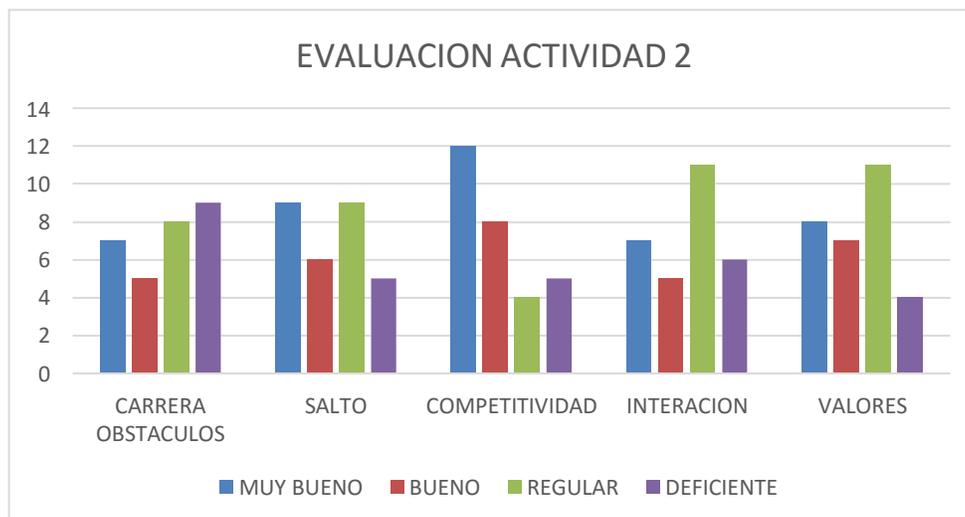


SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

SECUENCIA DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Nombre del docente: Sergio Alberth González Vega		Fecha: 14 de marzo 2024
Grado: 6TO B	Escuela Primaria: Francisco González Bocanegra	
Eje (s): VIDA SALUDABLE E INCLUSION	Campo formativo: DE LO HUMANO A LO COMUNITARIO	
Contenido: Interacción motriz	Proceso de Aprendizaje de Desarrollo (PDA): Organiza e implementa situaciones de juego e iniciación deportiva, para favorecer la convivencia en la escuela y la comunidad.	
Sugerencia de Evaluación: RUBRICA Y DIARIO DE OBSERVACION	Materiales o Recursos: Ligas, Conos, Palos, colchonetas, estafetas	
Intención didáctica de la sesión (Sesión 1): Que los alumnos y alumnas implementa una competencia en juegos de iniciación deportiva desarrollando su carrera y salto.		
Actividades: INICIO Calentamiento previo para las actividades MEDULAR 1) SUMA TUS SALTOS(SALTO) El equipo (A) realiza un relevo de ida y vuelta a una distancia de 10 metros, en carrera con obstáculos en trayecto que debe de vencer a la ida, el equipo (B) realiza salto de longitud desde una marca situada a 3 metros de la línea de salida a caer en un colchón situado a 2 metros de la marca de despegue, la repetición termina cuando el equipo (A) concluye su relevo completo, inmediatamente se intercambian las actividades de los equipos. VARIANTE: Los saltos valdrán ahora si superan una liga si pasan, vale el punto si la tocan o jalan no cuenta, para el salto de altura, para la seguridad estarán los colchones para evitar accidentes. CIERRE: Estiramiento y relajamiento con activación ligera.		

Anexo F: Graficas de la evaluación suma tus saltos.



Anexo F: Rubrica de evaluación suma tus saltos.

INDICADORES	Muy bueno 4	Bueno 3	Regular 2	Deficiente 1
CARRERA CON OBSTACULO	Desempeña una buena técnica al arrancar, durante y al finalizar la carrera, evadiéndolos con la técnica correcta con excelente tiempo. 7	Desempeña una buena técnica al arrancar, y durante la carrera, finalizando con un muy buen tiempo. Sin llegar a ser buena la técnica 5	Desempeña una buena técnica durante la carrera, teniendo errores en la arrancada y cierre, teniendo un buen tiempo. 8	Tiene deficiencia en la técnica desde la arrancada, hasta el cierre, teniendo un tiempo muy alto. Sin superar correctamente los obstáculos. 9
SALTO	Tiene buena técnica en la carrera, en el impulso, en el aire y en la caída, concluyendo con un excelente salto. 9	Tiene buena técnica en la carrera y en el impulso, teniendo errores en el aire, pero con una buena caída. 6	Tiene una buena carrera, pero en el salto tiene errores desde el impulso, hasta la caída, concluyendo con un salto bajo. 9	Tiene errores desde la carrera, hasta su caída en la fosa, provocando un salto de bajo de la expectativa. 5
PSICOSOCIAL				
COMPETITIVIDAD	Sabe comportarse en las victorias y derrotas, teniendo un pensamiento positivo para las siguientes competencias 12	Sabe comportarse en las victorias y derrotas, teniendo pensamientos negativos, al sentirse mal o superior, pero sin afectar a terceras personas. 8	Sabe comportarse en la victoria, pero en la derrota, denota comportamientos negativos. 4	No sabe comportarse ni en las victorias, ni derrotas, provocando problemas y pensamientos negativos. 5
INTERACION CON RIVALES Y SU EQUIPO	Saluda y respeta antes y después de cada competición, teniendo comentarios positivos a sus Compañeros. 7	Saluda y respeta, solo al iniciar la competición, pero teniendo buenos comentarios para sus compañeros. 5	Saluda, pero no respeta, al iniciar y finalizar la competición, teniendo comentarios negativos para sus compañeros. 11	No saluda ni respeta a sus compañeros, teniendo comentarios muy negativos para su equipo y rivales. 6
VALORES	Conoce y fomenta los valores del deporte del atletismo, en los entrenamientos y en las competiciones, teniendo buena relación con compañeros y maestros 8	Conoce y fomenta los valores del deporte de atletismo, teniendo buena relación con sus compañeros. 7	Conoce los valores del deporte de atletismo, pero no siempre los fomenta. 11	No conoce, ni fomenta los valores del deporte de atletismo, ocasionando problemas y discusiones con compañeros y maestros. 4

Anexo G

Anexo 7: juego suma tus saltos.



Anexo H

Anexo H: Plan de clase ardillas y ratones.

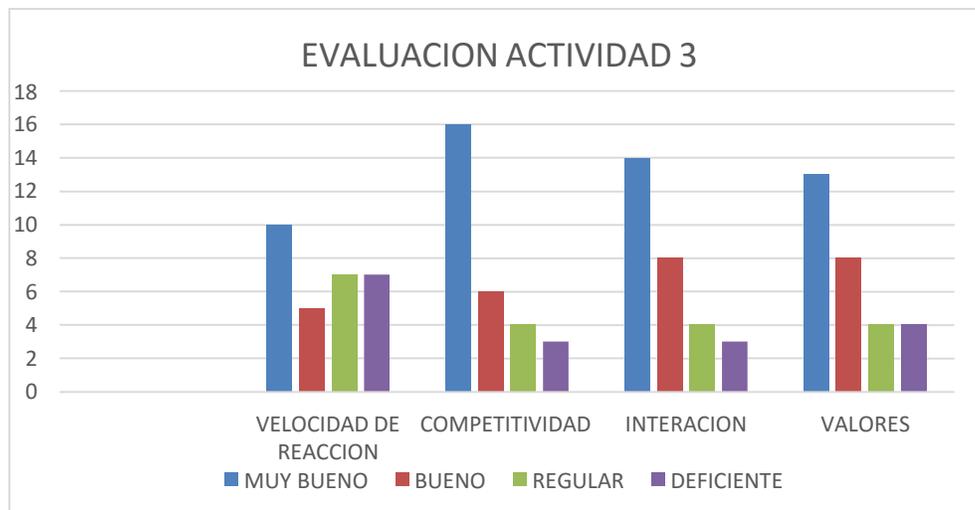


SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

SECUENCIA DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Nombre del docente: Sergio Alberth González Vega		Fecha: 18 de <u>Abril</u> 2024
Grado: 6TO B	Escuela Primaria: Francisco González Bocanegra	
Eje (s): VIDA SALUDABLE E INCLUSION	Campo formativo: DE LO HUMANO A LO COMUNITARIO	
Contenido: Interacción motriz	Proceso de Aprendizaje de Desarrollo (PDA): Organiza e implementa situaciones de juego e iniciación deportiva, para favorecer la convivencia en la escuela y la comunidad.	
Sugerencia de Evaluación: RUBRICA Y DIARIO DE OBSERVACION		Materiales o Recursos: Conos, paliacates.
Intención didáctica de la sesión (Sesión 1):		
Actividades: INICIO Calentamiento previo para las actividades MEDULAR ARDILLAS Y RATONES: Harán 2 equipos simulando los animales el profesor contará una historia y con eso dirá si las ardillas persiguen a los ratones o viceversa y las porterías serán su lugar seguro para no ser atrapados. CIERRE: Estiramiento y relajamiento con activación ligera.		

Anexo H: Grafica de evaluación ardillas y ratones.



Anexo H: Rubrica de evaluación ardillas y ratones.

INDICADORES	Muy bueno 4	Bueno 3	Regular 2	Deficiente 1
VELOCIDAD DE REACCION	Desempeña una buena técnica al arrancar, durante y al finalizar la carrera, evadiéndolos con la técnica correcta con excelente tiempo. 10	Desempeña una buena técnica al arrancar, y durante la carrera, finalizando con un muy buen tiempo. 5	Desempeña una técnica regular, teniendo errores en la arrancada y cierre, teniendo un tiempo regular. 7	Tiene deficiencia en la técnica desde la arrancada, hasta el cierre, Saliendo muy tarde 7
PSICOSOCIAL				
COMPETITIVIDAD	Sabe comportarse en las victorias y derrotas, teniendo un pensamiento positivo para las siguientes competencias 16	Sabe comportarse en las victorias y derrotas, teniendo pensamientos negativos, al sentirse mal o superior, pero sin afectar a terceras personas. 6	Sabe comportarse en la victoria, pero en la derrota, denota comportamientos negativos. 4	No sabe comportarse ni en las victorias, ni derrotas, provocando problemas y pensamientos negativos. 3
INTERACION CON RIVALES Y SU EQUIPO	Saluda y respeta antes y después de cada competición, teniendo comentarios positivos a sus Compañeros. 14	Saluda y respeta, solo al iniciar la competición, pero teniendo buenos comentarios para sus compañeros. 8	Saluda, pero no respeta, al iniciar y finalizar la competición, teniendo comentarios negativos para sus compañeros. 4	No saluda ni respeta a sus compañeros, teniendo comentarios muy negativos para su equipo y rivales. 3
VALORES	Conoce y fomenta los valores del deporte del atletismo, en los entrenamientos y en las competiciones, teniendo buena relación con compañeros y maestros 13	Conoce y fomenta los valores del deporte de atletismo, teniendo buena relación con sus compañeros. 8	Conoce los valores del deporte de atletismo, pero no siempre los fomenta. 4	No conoce, ni fomenta los valores del deporte de atletismo, ocasionando problemas y discusiones con compañeros y maestros. 4

Anexo I

Anexo I: Juego ardillas y ratones.



Anexo J

Anexo J: plan de clase conecta 4

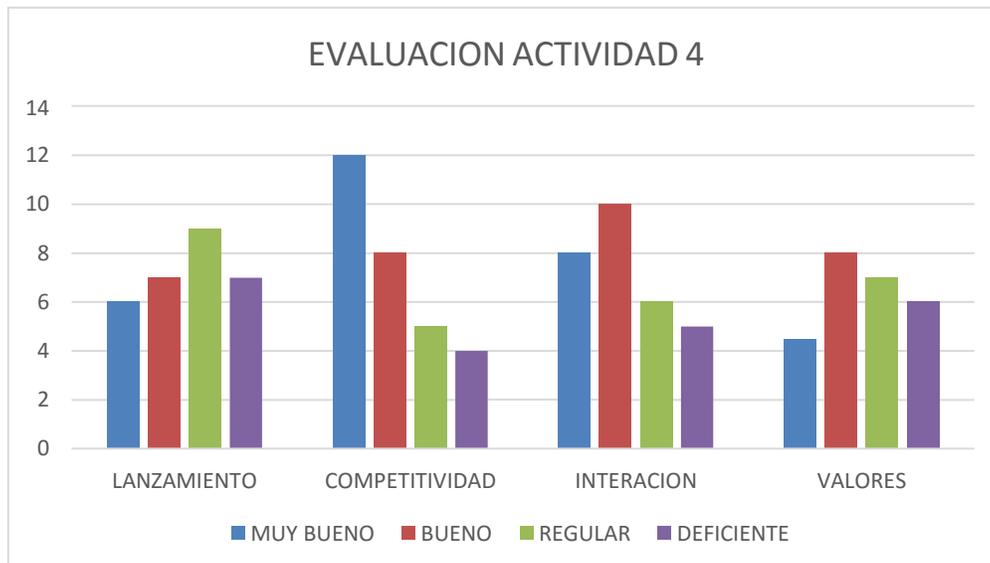


SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

SECUENCIA DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Nombre del docente: Sergio Alberth González Vega		Fecha: 18 de abril <u>abril</u> 2024
Grado: 6TO B	Escuela Primaria: Francisco González Bocanegra	
Eje (s): VIDA SALUDABLE E INCLUSION	Campo formativo: DE LO HUMANO A LO COMUNITARIO	
Contenido: Interacción motriz	Proceso de Aprendizaje de Desarrollo (PDA): Organiza e implementa situaciones de juego e iniciación deportiva, para favorecer la convivencia en la escuela y la comunidad.	
Sugerencia de Evaluación: RUBRICA Y DIARIO DE OBSERVACION	Materiales o Recursos: Conos, paliacates.	
Intención didáctica de la sesión (Sesión 1):		
Actividades: INICIO Calentamiento previo para las actividades MEDULAR CONECTA 4: En este juego se dividían en dos el grupo, situándolos en las áreas asignadas, con el material innovador, donde correrían a un área para lanzar 1 pelotita, intentado darles a los aros, para que así queden dentro y formen un 4 horizontal, vertical o diagonal, el que lo logre gana 1 punto por ronda. CIERRE: Estiramiento y relajamiento con activación ligera.		

Anexo J: Grafica actividad conecta 4



Anexo J: Rubrica de evaluación conecta 4.

INDICADORES	4 Muy bueno	3 Bueno	Regular 2	Deficiente 1
LANZAMIENTO	Tiene muy buena técnica y fuerza, metiendo la pelota en el área correspondida con una excelente distancia. 6	Tiene muy buena técnica y fuerza en el lanzamiento, pero por fuera del área correspondida. 7	Tiene técnica y fuerza regular, provocando que la pelota no entre en el área correspondida. 9	Deficiencia en la técnica, fuerza, provocando que la pelota no llegue al área correspondida. 7
PSICOSOCIAL				
COMPETITIVIDAD	Sabe comportarse en las victorias y derrotas, teniendo un pensamiento positivo para las siguientes competencias 12	Sabe comportarse en las victorias y derrotas, teniendo pensamientos negativos, al sentirse mal o superior, pero sin afectar a terceras personas. 8	Sabe comportarse en la victoria, pero en la derrota, denota comportamientos negativos. 5	No sabe comportarse ni en las victorias, ni derrotas, provocando problemas y pensamientos negativos. 4
INTERACION CON RIVALES Y SU EQUIPO	Saluda y respeta antes y después de cada competición, teniendo comentarios positivos a sus Compañeros. 8	Saluda y respeta, solo al iniciar la competición, pero teniendo buenos comentarios para sus compañeros. 10	Saluda, pero no respeta, al iniciar y finalizar la competición, teniendo comentarios negativos para sus compañeros. 6	No saluda ni respeta a sus compañeros, teniendo comentarios muy negativos para su equipo y rivales. 5
VALORES	Conoce y fomenta los valores del deporte del atletismo, en los entrenamientos y en las competiciones, teniendo buena relación con compañeros y maestros 8	Conoce y fomenta los valores del deporte de atletismo, teniendo buena relación con sus compañeros. 8	Conoce los valores del deporte de atletismo, pero no siempre los fomenta. 7	No conoce, ni fomenta los valores del deporte de atletismo, ocasionando problemas y discusiones con compañeros y maestros. 6

Anexo K

Anexo K: Juego conecta 4.

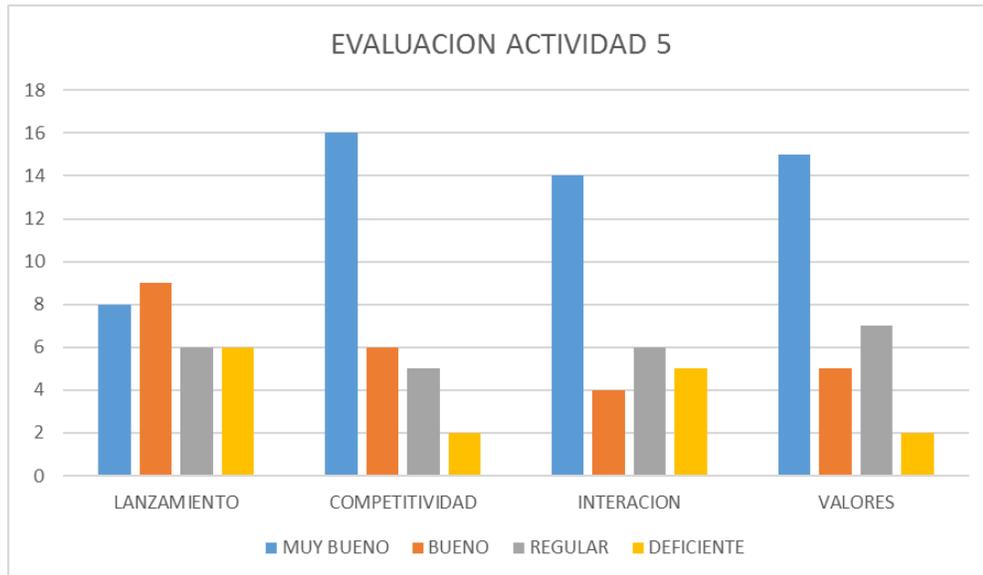


Anexo L

Anexo L: Plan de clase llenar los cestos

	
SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA	
SECUENCIA DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	
Nombre del docente: Sergio Alberth González Vega	Fecha: 18 de abril 2024
Grado: 6TO B	Escuela Primaria: Francisco González Bocanegra
Eje (s): VIDA SALUDABLE E INCLUSION	Campo formativo: DE LO HUMANO A LO COMUNITARIO
Contenido: Interacción motriz	Proceso de Aprendizaje de Desarrollo (PDA): Organiza e implementa situaciones de juego e iniciación deportiva, para favorecer la convivencia en la escuela y la comunidad.
Sugerencia de Evaluación: RUBRICA Y DIARIO DE OBSERVACION	Materiales o Recursos: Conos, paliacates.
Intención didáctica de la sesión (Sesión 1):	
Actividades: INICIO Calentamiento previo para las actividades MEDULAR Llenar los cestos: organizando 2 o 3 equipos, deberán lanzar pelotas de diferentes tamaños y material y tendrán que encestar en un cesto que está en el otro extremo. Variante: lanzamiento con una mano y luego con la otra Variante: lanzamiento con la mano más hábil. Variante: lanzamiento lateral con pelota desde el suelo. Variante: lanzamiento hacia atrás con pelota de entre los pies. Variante: lanzamiento hacia adelante con pelota de entre los pies CIERRE: Estiramiento y relajamiento con activación ligera.	

Anexo L: Grafica de evaluación llenar los cestos.

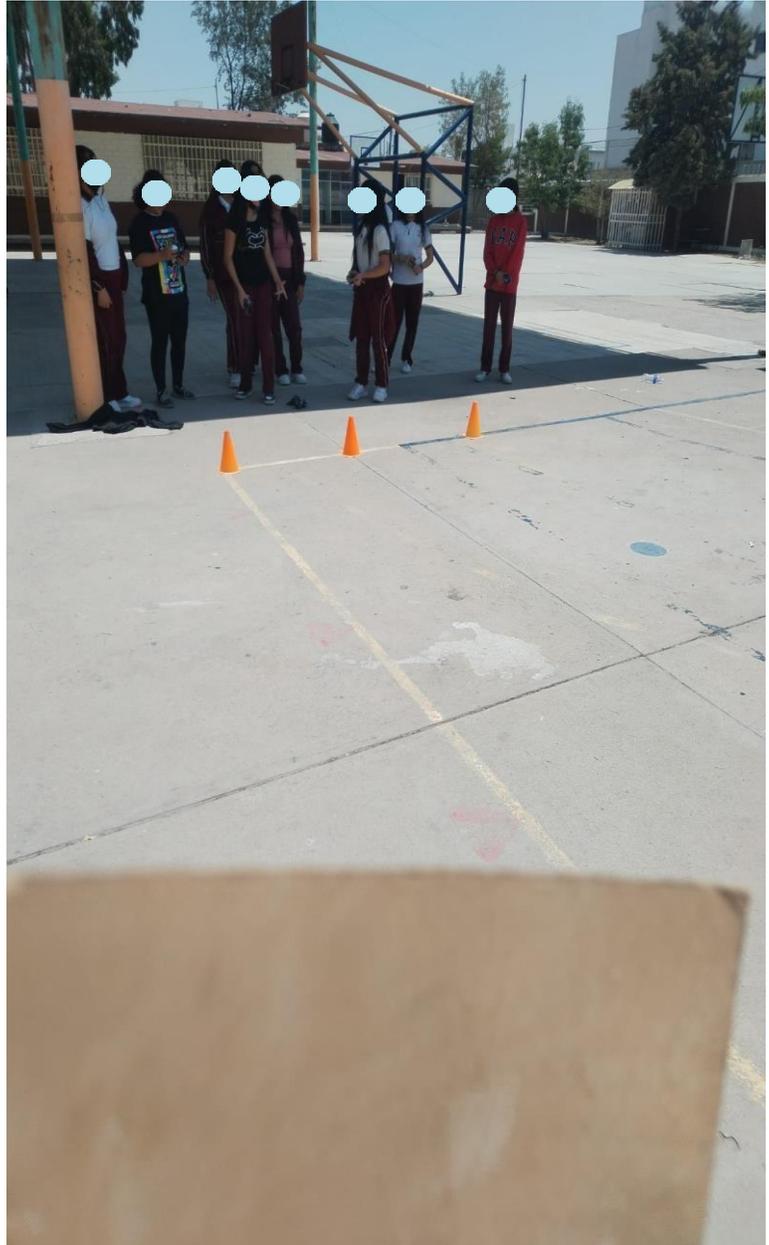


Anexo L: Rubrica de evaluación llenar los cestos.

INDICADORES	4 Muy bueno	3 Bueno	Regular 2	1 Deficiente
LANZAMIENTO	Tiene muy buena técnica y fuerza, metiendo la pelota en el área correspondida con una excelente distancia. 8	Tiene muy buena técnica y fuerza en el lanzamiento, pero por fuera del área correspondida. 9	Tiene técnica y fuerza regular, provocando que la pelota no entre en el área correspondida. 6	Deficiencia en la técnica, fuerza, provocando que la pelota no llegue al área correspondida. 6
PSICOSOCIAL				
COMPETITIVIDAD	Sabe comportarse en las victorias y derrotas, teniendo un pensamiento positivo para las siguientes competencias 16	Sabe comportarse en las victorias y derrotas, teniendo pensamientos negativos, al sentirse mal o superior, pero sin afectar a terceras personas. 6	Sabe comportarse en la victoria, pero en la derrota, denota comportamientos negativos. 5	No sabe comportarse ni en las victorias, ni derrotas, provocando problemas y pensamientos negativos. 2
INTERACION CON RIVALES Y SU EQUIPO	Saluda y respeta antes y después de cada competición, teniendo comentarios positivos a sus Compañeros. 14	Saluda y respeta, solo al iniciar la competición, pero teniendo buenos comentarios para sus compañeros. 4	Saluda, pero no respeta, al iniciar y finalizar la competición, teniendo comentarios negativos para sus compañeros. 6	No saluda ni respeta a sus compañeros, teniendo comentarios muy negativos para su equipo y rivales. 5
VALORES	Conoce y fomenta los valores del deporte del atletismo, en los entrenamientos y en las competiciones, teniendo buena relación con compañeros y maestros 15	Conoce y fomenta los valores del deporte de atletismo, teniendo buena relación con sus compañeros. 5	Conoce los valores del deporte de atletismo, pero no siempre los fomenta. 7	No conoce, ni fomenta los valores del deporte de atletismo, ocasionando problemas y discusiones con compañeros y maestros. 2

Anexo M

Anexo M: Juego llenar los cestos.



Anexo N

Anexo N: Plan de clase mini atletismo

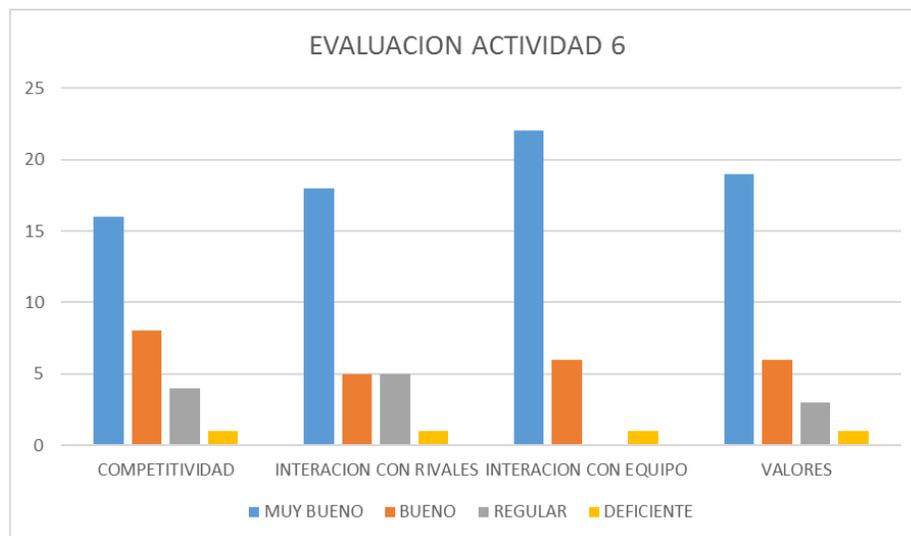


SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

SECUENCIA DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Nombre del docente: Sergio Alberth González Vega		Fecha: 18 de abril 2024
Grado: 6TO B	Escuela Primaria: Francisco González Bocanegra	
Eje (s): VIDA SALUDABLE E INCLUSION	Campo formativo: DE LO HUMANO A LO COMUNITARIO	
Contenido: Interacción motriz	Proceso de Aprendizaje de Desarrollo (PDA): Organiza e implementa situaciones de juego e iniciación deportiva, para favorecer la convivencia en la escuela y la comunidad.	
Sugerencia de Evaluación: RUBRICA Y DIARIO DE OBSERVACION		Materiales o Recursos: Conos, paliacates.
Intención didáctica de la sesión (Sesión 1):		
Actividades: INICIO Calentamiento previo para las actividades MEDULAR MINI ATLETISMO: Con dos circuitos iguales uno de velocidad recta y curva, la siguiente será un salto en colchones y por ultimo un lanzamiento preciso con las indiaca, y al terminar el circuito el docente medirá el tiempo de los 2 y se irán descalificando hasta llegar a los 2 mejores, teniendo una competencia sana, para logra el objetivo de una competencia sana. CIERRE: Estiramiento y relajamiento con activación ligera.		

Anexo N: Grafica evaluación mini atletismo



Anexo N: Rubrica de evaluación mini atletismo.

INDICADORES	4 Muy bueno	Bueno 3	Regular 2	Deficiente1
SOCIAL				
COMPETITIVIDAD	Sabe comportarse en las victorias y derrotas, teniendo un pensamiento positivo para las siguientes competencias 16	Sabe comportarse en las victorias y derrotas, teniendo pensamientos negativos, al sentirse mal o superior, pero sin afectar a terceras personas. 8	Sabe comportarse en la victoria, pero en la derrota, denota comportamientos negativos. 4	No sabe comportarse ni en las victorias, ni derrotas, provocando problemas y pensamientos negativos. 1
INTERACION CON RIVALES	Saluda y respeta los rivales antes y después de cada competición, teniendo comentarios positivos a sus rivales. 18	Saluda y respeta al rival, solo al iniciar la competición, pero teniendo buenos comentarios para sus rivales. 5	Saluda, pero no respeta a sus rivales, al iniciar y finalizar la competición, teniendo comentarios negativos para sus rivales. 5	No saluda ni respeta a sus rivales, teniendo comentarios muy negativos para sus rivales. 1
INTERACION CON SU EQUIPO	Respetan y conviven sanamente con su equipo, siendo un motivador más para sus compañeros. 22	Respetan y conviven sanamente con su equipo. Pero sin llegar a ser motivador. 6	Respetan, pero no conviven con sus compañeros, sin llegar a motivar para ellos. 0	No respetan ni conviven sanamente, solo afectando al equipo y sus resultados. 1
VALORES	Conoce y fomenta los valores del deporte del atletismo, en los entrenamientos y en las competiciones, teniendo buena relación con compañeros y maestros 19	Conoce y fomenta los valores del deporte de atletismo, teniendo buena relación con sus compañeros. 6	Conoce los valores del deporte de atletismo, pero no siempre los fomenta. 3	No conoce, ni fomenta los valores del deporte de atletismo, ocasionando problemas y discusiones con compañeros y maestros. 1

Anexo Ñ Anexo Ñ: Estación de velocidad.



Anexo Ñ: estación de salto



Anexo Ñ: Estación de rompecabezas.



Anexo Ñ: Estación de lanzamiento



Anexo O

Anexo O: Competencias escolares de educación básica de atletismo.

