



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

TITULO: Desarrollo de la coordinación motriz en adolescentes a través de deportes básicos

AUTOR: Israel Vázquez Segura

FECHA: 07/15/2025

PALABRAS CLAVE: Coordinación motriz, Deportes básicos, Adolescentes, Educación física, Intervención pedagógica

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



2021

2025

**“DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN MOTRÍZ EN
ADOLESCENTES A TRAVÉS DE DEPORTES BÁSICOS”**

**INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN:
EDUCACIÓN FÍSICA**

PRESENTA:

ISRAEL VÁZQUEZ SEGURA

ASESORA DE DOCUMENTO RECEPCIONAL:

MARAH ETHEL MATA PADRÓN

SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

JULIO DEL 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. –**

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

**"DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN MOTRÍZ EN ADOLESCENTES A TRAVÉS DE DEPORTES
BÁSICOS"**

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

en la generación 2021-2025 para su divulgación, y preservación en cualquier medio, incluido el
electrónico y como parte del Repositorio Institucional de Acceso Abierto de la BECENE con fines
educativos y Académicos, así como la difusión entre sus usuarios, profesores, estudiantes o terceras
personas, sin que pueda percibir ninguna retribución económica.

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

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

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

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

En la Ciudad de San Luis Potosí. S.L.P. a los 11 días del mes de JULIO de 2025.

ATENTAMENTE.

ISRAEL VÁZQUEZ SEGURA

Nombre y Firma

AUTOR DUEÑO DE LOS DERECHOS PATRIMONIALES

San Luis Potosí, S.L.P.; a 08 de Julio del 2025

Los que suscriben, tienen a bien

DICTAMINAR

que el(la) alumno(a): C. VAZQUEZ SEGURA ISRAEL
De la Generación: 2021 - 2025

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

Titulado:

DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN ADOLESCENTES A TRAVÉS DE DEPORTES BÁSICOS

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



DIRECTORA DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS

MTA. MARCELA DE LA CONCEPCION MIRELES
MEDINA

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

DRA. ELIDA GODINA BELMARES

RESPONSABLE DE TITULACIÓN

ASESOR DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL

MTRO. GERARDO JAVIER GUEL CABRERA

DRA. MARAH ETHEL MATA PADRÓN



Agradecimientos

Finalizar esta etapa representa mucho más que la conclusión de un proceso académico; simboliza años de esfuerzo, dedicación, sacrificios y aprendizajes que no hubiera sido posible alcanzar sin el apoyo de quienes caminaron a mi lado.

A mi familia, que ha sido mi mayor fortaleza y mi fuente constante de amor. En especial, a mis padres, Urbano Vázquez Hernández e Irene Segura Esparragoza, gracias por haber creído en mí incluso cuando yo mismo no lo hacía. Hubo momentos en este camino en los que sentí que no era capaz, que el cansancio, la presión o la inseguridad me nublaban el propósito... pero ustedes, con su amor firme y su fe inquebrantable, me recordaron quién soy y de lo que soy capaz. Gracias por cada palabra de aliento, por cada sacrificio silencioso, por estar ahí sin condiciones. Gracias por enseñarme, con su ejemplo, que todo esfuerzo tiene sentido cuando se hace con el corazón. Este logro no es solo mío, también les pertenece a ustedes.

A toda mi familia, que desde cerca o a la distancia me acompañó con cariño, comprensión y apoyo. Gracias por darme fuerza en los momentos de flaqueza y por celebrar cada pequeño avance como si fuera un gran triunfo.

A mis amigos, quienes se convirtieron en una extensión de mi familia. Gracias por estar ahí en los días buenos y en los complicados, por acompañarme con risas, consejos y escucha. Gracias por compartir esta etapa y recordarme, con su presencia, que no estaba solo.

A mis docentes, gracias por su vocación, entrega y guía. Gracias por transmitir su pasión por la enseñanza, por confiar en mí como futuro docente, por cada palabra que me impulsó y por su paciencia cuando más la necesité. Sus enseñanzas trascendieron los contenidos y llegaron al alma.

A la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado (BECENE), mi casa formadora, gracias por brindarme los espacios, los conocimientos, y sobre todo, por forjar en mí el compromiso, la sensibilidad y la responsabilidad que requiere esta noble profesión. Llevaré con orgullo todo lo que he aprendido entre sus pasillos.

Y a mis alumnos, a quienes siempre recordaré con cariño y gratitud. Gracias por ser mi mayor aprendizaje. Gracias por su sinceridad, su energía, su autenticidad. Me mostraron el verdadero sentido de la docencia: estar presente, enseñar con el alma y aprender cada día de ellos. Cada sonrisa, cada logro, cada momento compartido fue una lección invaluable. Ustedes le dieron vida a mi vocación.

Gracias a todas las personas que creyeron en mí, que me alentaron a seguir, que me acompañaron sin juzgar y que me impulsaron a no rendirme. Este logro lleva un pedacito de cada uno de ustedes.

ÍNDICE

I. Introducción.....	6
1.1 Descripción del lugar donde se desarrolló la práctica profesional.....	6
1.2 Justifica la relevancia del tema.....	9
1.3 Interés personal del tema y responsabilidad asumida como profesional de la educación.....	13
1.4 Contextualizar la problemática planteada.....	14
1.5 Objetivo general y objetivos específicos.....	16
1.6 Competencias para desarrollar.....	21
1.7 Describe de manera concisa el contenido del documento.....	22
 II. Plan de Acción:.....	23
2.1 Diagnóstico del grupo.....	26
2.2 Describe y focaliza el tema.....	27
2.3. Plantea los propósitos considerados para el plan de acción.....	28
2.4 Incluye la revisión teórica que argumenta el plan de acción (presupuestos psicopedagógicos, metodológicos y técnicos).....	37
2.5 Plantea el plan de acción donde se describen el conjunto de acciones donde se describen el conjunto de acciones y estrategias que se definieron como alternativas de solución (intención, planificación, acción, observación, evaluación y reflexión).....	39
2.6 Describe las prácticas de interacción en el aula (acciones, estrategias e instrumentos).....	39

III. Desarrollo, Reflexión y Evaluación de la Propuesta de	
Mejora	41
3.1 Plan de acción.....	41
3.2 Actividades a desarrollar.....	42
3.3 Competencias desplegadas en la ejecución de plan de acción.....	42
3.4 Descripción y análisis detallado de las secuencias de actividades consideradas para la solución del problema y/o la mejora considerando sus procesos de transformación.....	45
Actividad 1.....	45
Actividad 2.....	51
Actividad 3.....	58
Actividad 4.....	65
Actividad 5.....	72
IV.Conclusión y Recomendaciones	80
V. Referencias	83
VI. Anexos	87

I. Introducción

En este documento, se encuentra redactado y evidenciado el proceso de un año sobre la coordinación motriz en alumnos de segundo año de secundaria. A lo largo de este año aparte de poder enseñar a mis alumnos, de ellos también aprendí de qué si realmente se quiere trabajar en algo, todo es posible.

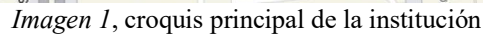
El trabajo comienza desde que tuve observaciones en esta secundaria, el principio de lo que ahora ya es todo un proceso desarrollado.

La coordinación es algo muy fundamental en la vida de todas las personas, un proceso por el cual debemos de haber empezado desde niños a tomarlo en cuenta.

II. Describe el Lugar en que se Desarrolló la Práctica Profesional y las Características de los Participantes.

La Escuela Secundaria “Ignacio Manuel Altamirano”, se encuentra en la Avenida Las Américas número 1, Fraccionamiento Las Palmas, 78435, Soledad de Graciano Sánchez, San Luis Potosí. La institución tiene turno matutino, con clave 24DES0069F, y un horario de 7:00 am a 1:00 pm En su entorno, se observa un ambiente muy pacífico, donde alumnos y maestros mantienen buenas relaciones. Sin embargo, en ocasiones, se presentan comportamientos agresivos por parte de los alumnos hacia los docentes.

Dentro de la institución, el ambiente laboral es bueno, mientras que, en el exterior, la zona es tranquila, rodeada de privadas, aunque en la salida se pueden notar comportamientos diferentes por parte de los alumnos, ya que no se encuentran dentro de la institución en esos momentos.



Los patios, de forma rectangular, incluyen una cancha de educación física que mide 40 x 50 metros, construida en concreto y en estado algo deteriorado. La barda perimetral está compuesta por cuatro muros de concreto, también pintados de blanco, con deterioro visible, y reforzados con una malla que aumenta su altura.

9

actividades en ella. La infraestructura incluye una oficina administrativa, una oficina de trabajo social, un patio para todos los grados, dos cooperativas (una interna y otra externa), dos baños en mal estado, dos bodegas para material de educación física, un almacén de mobiliario en desuso y dos estacionamientos que facilitan la movilidad de docentes, administrativos y alumnos.

La población escolar está conformada por aproximadamente 620 alumnos, atendidos por 22 docentes y personal administrativo, incluyendo un director, un subdirector, una secretaria, un trabajador social, tres prefectos y tres intendentes. La mayoría de los alumnos tiene edades entre 13 y 14 años, lo cual influye en su comportamiento, que varía según su estado de ánimo y las actividades realizadas.

El personal docente cumple funciones de titularidad frente a un grupo, además de participar en eventos escolares y rotar guardias en horarios de entrada y salida, supervisando el comportamiento de los alumnos. Los salones tienen estructura básica, con mesabancos, ventiladores y cámaras de seguridad, pero carecen de proyectores o cañones para presentaciones digitales. Las actividades dentro y fuera del aula incluyen clases, eventos deportivos, culturales y actividades recreativas en el patio y la cancha.

El personal administrativo realiza funciones de planeación y organización de actividades escolares, apoyado por la secretaria y el subdirector, además de contar con la colaboración del presidente de padres de familia. La participación de los padres en aspectos económicos y en el acompañamiento de los alumnos es fundamental.

En cuanto al entorno ecológico, la escuela presenta poca variedad de flora, con palmas, árboles, pinos, pasto y plantas ornamentales. Fuera del plantel, la actividad comercial y cultural es constante, con puestos ambulantes, comercio de alimentos y productos diversos, además de actividades culturales, religiosas y festivales propios de la comunidad.

El acceso a la escuela es mayoritariamente a pie, ya que la mayoría de los alumnos llega caminando, en transporte público, en bicicleta o en transporte privado. La seguridad vial en el entorno es aceptable, y la movilidad durante las horas de entrada y salida es fluida, con espacios de estacionamiento adecuados.

La infraestructura de servicios básicos, como agua, luz, drenaje, alumbrado y agua potable, está presente. Sin embargo, los baños en mal estado y la higiene deficiente constituyen un problema. La escuela cuenta con servicios complementarios, como dos estacionamientos y un pequeño comercio externo en las cercanías, así como actividades culturales y sociales en el entorno. (Ver en Anexos 1)

1.2. Justifica la Relevancia del Tema

Las habilidades motrices básicas son un conjunto de patrones de movimiento que sirven como base para la adquisición de habilidades más complejas. Estas habilidades incluyen principalmente caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar y girar, y son fundamentales para que el ser humano pueda relacionarse activamente con su entorno y participar en diversas formas de actividad física y deporte (Ruiz Pérez, 1994).

Según Gallahue y Ozmun (2006), las habilidades motrices básicas se desarrollan en la infancia y deben consolidarse durante la etapa escolar, ya que constituyen la plataforma sobre la cual se construyen las habilidades motrices específicas o deportivas. Si estas habilidades no se desarrollan adecuadamente, pueden generar limitaciones motrices y afectar la autoestima del alumno al no poder integrarse plenamente en actividades físicas o deportivas escolares.

Por su parte, Blázquez (1999) sostiene que el desarrollo de las habilidades motrices básicas no debe ser dejado al azar, sino que debe ser planificado y orientado desde la educación física, considerando las características evolutivas de los alumnos. El autor destaca que estas habilidades forman parte del aprendizaje motor inicial y son claves en la formación de una motricidad competente y funcional.

Asimismo, Lagardera y Lavega (2003) mencionan que las habilidades motrices básicas tienen un componente tanto biológico como social. No solo dependen de la maduración del sistema nervioso y de la práctica, sino también del contexto en el que el niño o adolescente se desenvuelve. Por ello, el entorno escolar y familiar juega un papel fundamental en su estimulación.

En el contexto educativo, el trabajo con habilidades motrices básicas permite observar y atender la diversidad motriz del alumnado, así como detectar posibles dificultades o retrasos en su desarrollo. De ahí la importancia de diseñar estrategias metodológicas inclusivas y adaptadas a las necesidades de cada grupo.

Dentro del conjunto de habilidades motrices básicas, la coordinación motriz ocupa un lugar central, ya que es la que permite ejecutar los movimientos de forma eficaz, armónica y controlada. Sin un adecuado desarrollo de la coordinación, incluso las habilidades más simples como correr, lanzar o saltar pueden verse afectadas en su calidad de ejecución.

La coordinación no actúa de manera aislada, sino que está presente en prácticamente todas las habilidades motrices básicas. Como señalan Gallahue y Cleland-Donnelly (2003), la coordinación es el “puente invisible” que une los distintos componentes del movimiento, permitiendo al individuo organizar sus acciones con fluidez y adaptarse a las exigencias del entorno. De esta manera, se convierte en una habilidad transversal dentro del desarrollo motor.

Además, Ruiz Pérez (1994) destaca que la coordinación es una de las capacidades más sensibles al entrenamiento en la infancia y adolescencia, por lo que su estimulación desde la educación física tiene un impacto significativo en el rendimiento motriz general de los estudiantes. La mejora de la coordinación facilita la adquisición de nuevas habilidades y permite un mayor dominio corporal, aspectos clave en la formación integral del alumno.

Por tanto, si bien todas las habilidades motrices básicas son importantes, la coordinación motriz actúa como un eje articulador que potencia su desarrollo y funcionalidad. En este sentido, trabajar de forma específica esta habilidad desde edades tempranas no solo mejora el desempeño físico, sino que también contribuye al bienestar general del alumno, promoviendo una participación más activa y segura en la actividad física.

En los adolescentes, algunas capacidades ya se miran bastante reflejadas, una de las más importantes en estos, que se debe de desarrollar desde una temprana edad, es la capacidad motriz de la coordinación.

Esta se desarrolla desde la infancia y se puede mejorar con la práctica de deporte. Se puede dividir en dos tipos:

- Coordinación motora gruesa:

Se refiere a la capacidad de controlar los movimientos grandes del cuerpo, como caminar, correr, saltar o lanzar.

- Coordinación motora fina:

Se refiere a la capacidad de controlar los movimientos pequeños y precisos de las manos y los dedos, como escribir, dibujar, recortar o manipular objetos pequeños.

Recientes investigaciones han sacado a la luz datos alarmantes sobre el aumento de problemas de coordinación motriz en la población infantil y adolescentes. La preocupación por

estas dificultades se ha extendido a nivel internacional, creando todo un campo de investigación que estudia el diagnóstico de estos problemas, conocido bajo las siglas DCD (Developmental Coordination Disorder). El presente estudio se centra en la etapa adolescente, periodo de transición entre la etapa infantil y adulta.

Hay razones importantes con las que se justifican la importancia de la coordinación en esta etapa, las cuales son:

1. Desarrollo motor: La coordinación es esencial para el desarrollo motor, ya que permite la integración de movimientos y acciones para realizar tareas complejas (Gallahue y Ozmun, 2006).

2. Actividad física: La coordinación es fundamental para la participación en actividades físicas y deportes, lo que puede contribuir a la adquisición de hábitos saludables y la prevención de enfermedades crónicas (World Health Organization, 2018).

3. Autoestima y confianza: La coordinación puede influir en la autoestima y la confianza de los adolescentes, ya que la capacidad para realizar movimientos y acciones con precisión y eficacia puede contribuir a la sensación de competencia y logro (Horn, 2004).

4. Desarrollo cognitivo: La coordinación también puede estar relacionada con el desarrollo cognitivo, ya que la práctica de movimientos y acciones puede mejorar la concentración, la atención y la memoria (Diamond, 2000).

5. Prevención de lesiones: La coordinación puede ayudar a prevenir lesiones, ya que la capacidad para realizar movimientos y acciones con precisión y eficacia puede reducir el riesgo de caídas, tropiezos y otros accidentes (McGuine, 2016).

La observación durante mis jornadas de prácticas profesionales y en la práctica, me han facilitado el acercamiento con los estudiantes, lo cual hasta ahora me ha facilitado el conocer y seguir conociéndolos actualmente sus gustos, intereses y áreas de oportunidad.

1.3. Interés Personal Sobre el Tema y Responsabilidad Asumida como Profesional en la Educación

La razón principal que elegí trabajar con este tema, es por que desde que inicié mis practicas profesionales en esta secundaria, me di cuenta de muchos errores, tal vez no errores de los alumnos, si no de los docentes de educación física que les tocó trabajar con ellos, ya que, gracias a esto, se les puede observar a los alumnos de esta secundaria, en especial a el grupo elegido, que es el segundo grado, grupo “F”, este grupo cuenta con un total de 37 alumnos, donde el cual me di cuenta que la mayoría de alumnos no cuenta con una buena coordinación , consecuencia que se otorgó al momento de mis observaciones de esta misma institución.

Como próximo docente en la educación física, siempre he estado interesado en encontrar formas innovadoras y efectivas para promover el desarrollo integral de los estudiantes que me han tocado enseñar. En particular, es interesante trabajar con adolescentes, ya que es una etapa crítica en su desarrollo físico, emocional y social.

La coordinación motriz es un aspecto fundamental del desarrollo motor que puede tener un impacto significativo en la calidad de vida de los adolescentes. Al trabajar a través de los deportes básicos, puedo ayudar a mis alumnos a mejorar la coordinación utilizando deportes básicos al incorporar ejercicios que combinen desplazamientos, lanzamientos, recepciones y cambios de ritmo dentro de juegos como el futbol, el baloncesto y el voleibol, ya que estos deportes permiten desarrollar habilidades motrices de forma integral mientras se divierten, fomentan el trabajo en

equipo y mejoran su capacidad de reacción, equilibrio y control corporal mediante la repetición constante de movimientos variados en un entorno dinámico y motivador.

Los deportes básicos ofrecen una plataforma ideal para fomentar la socialización, el trabajo en equipo y la comunicación efectiva, habilidades que son fundamentales para el éxito en la vida personal y profesional.

El trabajar la coordinación a base de deportes básicos es fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes. Según (Gallahue y Ozmun, 2006), la coordinación es un aspecto esencial del desarrollo motor que permite la integración de movimientos y acciones para realizar tareas complejas.

Los deportes básicos, como el fútbol, el baloncesto y el voleibol, ofrecen una plataforma ideal para trabajar la coordinación, ya que requieren la integración de movimientos y acciones para realizar tareas específicas, como pasar, recibir y lanzar el balón (Horn, 2004).

Además, trabajar la coordinación a base de deportes básicos puede contribuir al desarrollo de habilidades motrices básicas, como la velocidad, la agilidad y la resistencia, que son esenciales para una vida activa y saludable (World Health Organization, 2018).

Entonces, veo muy dinámico y entretenido trabajar la coordinación a base de deportes básicos, ya que es fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes, ya que permite la integración de movimientos y acciones para realizar tareas complejas, y contribuye al desarrollo de habilidades motrices básicas y una vida activa y saludable.

1.4. Contextualiza la Problemática Planteada

Durante mis prácticas, he podido observar que varios de mis alumnos de secundaria presentan dificultades notorias en su coordinación motriz. Esto se refleja principalmente en

actividades que requieren precisión en los desplazamientos, control en los pases y una orientación adecuada dentro del espacio de juego. Aunque muchos de ellos muestran interés por participar, sus movimientos carecen de fluidez y ritmo, lo cual limita su rendimiento en deportes básicos. Considero que esta problemática no solo afecta su desempeño físico, sino también su autoestima y participación en clase.

La coordinación motriz es un aspecto fundamental del desarrollo integral de los estudiantes en esta secundaria. Sin embargo, he observado que muchos estudiantes en este nivel educativo presentan dificultades para coordinar sus movimientos y acciones, lo que puede afectar negativamente su rendimiento académico y su bienestar emocional.

Al momento de observar la primera jornada de prácticas en esta secundaria, me di cuenta de que esta generación de alumnos, son base de la cual, es de las generaciones que fueron principalmente afectados con la pandemia a causa del COVID-19, no obstante, conforme fueron pasando las clases, fui observando más y más alumnos con estas discapacidades motrices.

Principalmente, los alumnos que fueron afectados con esta causa se les nota algo torpes al momento de la actividad física, esto es a causa de la formación que se les otorgó durante este lapso de clases en línea, tal vez que y no se descarta la probabilidad de que haya sido desde un periodo más atrás que el de esta etapa.

El punto de trabajar la coordinación a través de los deportes básicos se hizo algo importante, ya que esto causa algo de más atracción hacia los alumnos, por lo que van a resultar más dinámicas, divertidas y atractivas las actividades que se realicen con ellos.

Es fundamental que los educadores y los profesionales de la educación física trabajen juntos para desarrollar programas y actividades que promuevan la coordinación motriz en los estudiantes de secundaria. Esto puede incluir la práctica de deportes y actividades físicas, la

enseñanza de habilidades motrices básicas y la promoción de la actividad física y el ejercicio regular.

1.5. Objetivo General y Objetivos Específicos

Objetivo General

Fomentar y desarrollar la coordinación motriz en los adolescentes del grupo de 2º "F" a través de la práctica de deportes básicos, mejorando su capacidad para realizar movimientos y acciones precisas y eficaces al momento de la práctica.

Objetivos Específicos

- Mejorar la coordinación motriz general de los estudiantes de 2º "F" demostrando una mejora en su coordinación motriz general, mediante la realización de movimientos y acciones precisas y eficaces en diferentes deportes básicos.
- Desarrollar la coordinación óculo-manual y óculo-pedal de los estudiantes, demostrando una mejora en su coordinación, mediante la realización de movimientos y acciones precisas y eficaces en base a los fundamentos de deportes básicos que requieren la coordinación de la vista y las manos.
- Fomentar la cooperación y el trabajo en equipo de los alumnos de 2º "F" demostrando una mejora en su capacidad para trabajar en equipo y cooperar con sus compañeros, mediante la participación en deportes básicos que requieren la colaboración y la comunicación efectiva.

1.6.Competencias que se Desarrollan Durante la Práctica

El programa del perfil de egreso se constituye con el elemento referencial para la construcción y

diseño del Plan de Estudios. Éste se expresa para lo que el egresado y el profesorado será capaz de realizar al término del programa educativo. Señala los conocimientos, habilidades, actitudes y valores involucrados en los desempeños propios de la profesión. Este está integrado por competencias genéricas, profesionales, así como sus unidades de competencia.

Las competencias se han organizado tomando como referencia las cinco dimensiones enunciadas en el documento PPI (Proyecto pedagógico individual), que son las siguientes:

Dimensiones

- Un docente que conoce a sus alumnos sabe cómo aprenden y lo que deben aprender.
- Un docente que organiza y evalúa el trabajo educativo, y realiza una intervención didáctica pertinente.
- Un docente que se reconoce como profesional que mejora continuamente para apoyar a los alumnos en su aprendizaje.
- Un docente que asume las responsabilidades legales y éticas inherentes a su profesión para el bienestar de los alumnos.
- Un docente que participa en el funcionamiento eficaz de la escuela y fomenta su vínculo con la comunidad para asegurar que todos los alumnos concluyan con éxito su escolaridad.

Competencias Profesionales

Las competencias profesionales sintetizan e integran habilidades, conocimientos y aptitudes que se necesitan para desempeñar un empleo específico o desarrollar determinadas actividades profesionales.

Estas son delimitadas por el ámbito de incumbencia psicopedagógica, socioeducativa y profesional. Estas van a permitir a los egresados a atender situaciones y resolver problemas del contexto escolar, del currículo de la educación obligatoria, 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.

Utiliza conocimientos de la educación física para hacer transposiciones de acuerdo con las características y contextos de los estudiantes a fin de abordar los contenidos curriculares de los planes y programas de estudio vigentes.

- Caracteriza a la población estudiantil con la que va a trabajar para hacer transposiciones didácticas congruentes con los contextos y los planes y programas.
- Utiliza los elementos teórico-metodológicos de la investigación como parte de su formación permanente de la educación física.
- Relaciona sus conocimientos de la educación física con los contenidos de otras disciplinas desde una visión integradora para propiciar el aprendizaje de sus estudiantes.

Diseña los procesos de enseñanza y aprendizaje de acuerdo con el enfoque vigente de la educación física, considerando el contexto y las características de los estudiantes para lograr aprendizajes sustentables

- Reconoce los procesos cognitivos, intereses, motivaciones y necesidades formativas de los estudiantes para organizar las actividades de enseñanza y aprendizaje.
- Propone situaciones de aprendizaje de la educación física, considerando su

enfoque y los planes y programas vigentes; así como los diversos contextos de los estudiantes.

Evalúa los procesos de enseñanza y aprendizaje desde un enfoque formativo para analizar su práctica profesional.

- Valora el aprendizaje de los estudiantes de acuerdo a la especificidad de la educación física y el enfoque vigente.
- Diseña y utiliza diferentes instrumentos, estrategias y recursos para evaluar los aprendizajes y desempeños de los estudiantes considerando el tipo de saberes de la educación física.

Gestiona ambientes de aprendizaje colaborativos e inclusivos para propiciar el desarrollo integral de los estudiantes.

- Emplea los estilos de aprendizaje y las características de sus estudiantes para generar un clima de participación e inclusión.

Actúa con valores y principios cívicos, éticos y legales inherentes a su responsabilidad social y su labor profesional con una perspectiva intercultural y humanista.

- Sustenta su labor profesional en principios y valores humanistas que fomenten dignidad, autonomía, libertad, igualdad, solidaridad y bien común, entre otros
- Soluciona de manera pacífica conflictos y situaciones emergentes.

Competencias Específicas

Las competencias específicas, permiten ayudar a los alumnos a alcanzar los objetivos del currículo, en el ámbito de los campos de formación académica requiere adquirir cada docente para tratar los contenidos del currículum, sus avances en campo de la ciencia, la pedagogía y su didáctica.

Estas también les permiten ampliar sus ámbitos de incidencia laboral más allá de la educación obligatoria, además mantener interlocución con pares de profesionales egresados de otras Instituciones de Educación Superior, con los mismos campos disciplinares.

- Explica y diferencia la educación física, el juego motor y el deporte educativo desde las tendencias actuales.

Utiliza conocimientos derivados del estudio del cuerpo y sus referentes en educación física desde la competencia motriz, la corporeidad, la motricidad, la creatividad, para hacer intervenciones pedagógicas con base en el desarrollo sistemático de niñas, niños y adolescentes.

- Identifica las características fisiológicas, motoras y funcionales de los sistemas del cuerpo humano en el desarrollo integral de los estudiantes.

- Comprende el movimiento y el cuerpo desde explicaciones de las ciencias sociales.

- Aplica estrategias desde la educación física para promover la salud, la gestión emocional y el desarrollo de habilidades socioemocionales.

Sustenta que la competencia motriz es el eje de la intervención pedagógica para el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes.

- Comprende el proceso de desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices, físico-motrices, sociomotrices, habilidades y destrezas motrices de los estudiantes.

- Caracteriza el nivel de desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices, fisicomotrices, sociomotrices, y habilidades y destrezas motrices de los estudiantes.

Diseña proyectos de intervención socioeducativos para promover estilos de vida saludables y de convivencia social con énfasis en la inclusión.

- Reconoce distintos proyectos para adecuar su intervención educativa.
- Elabora diagnósticos para identificar áreas de oportunidad en las que genere acciones innovadoras que promuevan estilos de vida saludable y de convivencia social.
- Gestiona con diversos actores escolares y sociales la implementación de proyectos de intervención.

Reconstruye su intervención didáctica con el uso de la reflexión para argumentarla.

- Caracteriza los componentes pedagógicos y didácticos de la educación física.

Emplea las competencias de la formación inicial del profesional de la educación física para adecuarlas en diversos escenarios laborales.

- Reconoce los ámbitos laborales afines a la actividad física.
- Adquiere herramientas teórico-metodológicas básicas en alguna área afín a la educación física.
- Emprende acciones con posibilidades de construir escenarios laborales.

1.7. Describe de Forma Concisa el Contenido del Documento

Este informe de prácticas está basado en la problemática de la falta de la coordinación motriz, principalmente en el grupo de 2º “F”, de la secundaria Ignacio Manuel Altamirano, en el cual se espera que los alumnos fomenten la coordinación a partir de estrategias que se desarrollaron a partir de las necesidades captadas de los alumnos.

Para empezar con todo esto de la investigación para realizar el documento, lo que se llevó a cabo primeramente fue contextualizar la escuela, ya que esto nos permite adentrarnos más a las necesidades y características tanto de la escuela, como de los alumnos.

La investigación-acción fue primeramente lo que se va a desarrollar, con actividades diagnosticas que me ayudan a percibir, diagnosticar, evaluar y localizar a los principales alumnos con esta problemática, no dejemos a un lado al titular de la materia de educación física, que fue también una gran fuente de información para enfocarme en este tema.

La elaboración de las planeaciones utilizadas, se basan en las áreas de oportunidad de cada uno de los estudiantes y de los deportes que se van a estar viendo a lo largo de las jornadas., y a su vez las estrategias desarrolladas tienen una metodología específica, guiándonos por el ciclo de Smyth, que este nos permite tener una metodología de investigación más profunda a cerca de estas actividades.

2. Plan de Acción

Mi plan de acción está enfocado en ayudar a que mis alumnos de secundaria mejoren su coordinación motriz a través de actividades físicas y juegos deportivos. La idea es que, mientras se divierten y participan activamente, vayan desarrollando habilidades como el equilibrio, la agilidad, la precisión de movimientos y la capacidad de reaccionar ante diferentes estímulos. Para lograrlo, voy a planear ejercicios progresivos, adaptados a su nivel, que incluyan movimientos básicos como lanzar, atrapar, correr, saltar o desplazarse en distintas direcciones. También voy a observar su avance para hacer los ajustes necesarios y asegurarme de que todos estén mejorando de forma integral, tanto en lo físico como en lo social y emocional.

2.1 Diagnostica y Analiza la Situación Educativa Describiendo Características Contextuales

Para poder comenzar con mi intervención docente, fue más que claro tener ya en mente la situación de los alumnos del grupo foco, para esto, se inició observando la forma de trabajo tanto de alumnos, como de personal docente, así como también conocer sus habilidades físicas, fue importante realizar actividades diagnosticas para poder tener en mente habilidades físicas, barreras de aprendizaje o algún detalle que presenten los alumnos, ya sean físicos, sociales o psicológicos.

Me he apoyado del diagnóstico y su procedimiento con el cual se realiza un análisis más profundo acerca de la situación de los alumnos, y se puede llegar a observar en donde realmente nace y parte la problemática.

Según (Ander Egg, 1991) el diagnóstico es una etapa de un proceso por el cual se establece la naturaleza y magnitud de las necesidades, o los problemas que afectan a un sector o aspecto de la realidad que es motivo de un estudio-investigación, con la finalidad de desarrollar programas y realizar una acción que beneficie al alumno.

Un diagnóstico implica un proceso de análisis, un diálogo donde aparecen aspectos positivos, logros obtenidos y situaciones problemáticas con cuestiones a resolver.

Dicho proceso comprende las siguientes dimensiones:

- Identificar el problema.
- Dimensionar el problema.
- Identificar las causas.
- Identificar las consecuencias.
- Seleccionar la/la alternativa/s de solución

Dicho esto, con el diagnostico que me basé primeramente fue con una pequeña entrevista, la cual se le realizó a la maestra titular de la clase de educación física.

En dicha entrevista las preguntas se enfocaban en los alumnos, enfocándonos en sus habilidades, las practicas, frecuencia con la que se practica el deporte, entre otras.

Ya que se realizó esta entrevista, me pude dar cuenta que con el simple echo de observar por primea vez, hay puntos específicos que nosotros como docentes nos percatamos sin que estuviéramos en práctica.

Con una rúbrica de evaluación como actividad diagnostica, puse criterios a evaluar con los resultados obtenidos:

Características del grupo:

- Edad: 13-14 años
- Nivel educativo: 2º F
- Número de estudiantes: 37 alumnos
- Género: 14 hombres y 23 mujeres

Características de la falta de coordinación:

- La mayoría de los estudiantes presentan dificultades para coordinar sus movimientos y acciones en actividades físicas y deportivas.

- Los estudiantes tienen dificultades para realizar movimientos precisos y controlados, como lanzar, recibir y correr.

- La falta de coordinación se manifiesta en la falta de sincronización y ritmo en las actividades físicas y deportivas.

Causas posibles de la falta de coordinación:

- Falta de práctica y actividad física regular.

- Baja motivación e interés en la educación física y los deportes.
- Problemas de salud y discapacidades físicas que pueden afectar la coordinación motriz.

Consecuencias de la falta de coordinación:

- Bajo rendimiento académico y físico.
- Falta de confianza y autoestima.
- Dificultades para participar en actividades físicas y deportivas.
- Mayor riesgo de lesiones y problemas de salud relacionados con la falta de actividad física.

Posteriormente, ya obteniendo estos resultados, al momento de planear para la siguiente jornada de prácticas, para poder enfocarme en esos pequeños problemas que se visualizaron, se tomaron en cuenta actividades conforme a las necesidades de los alumnos, una de las cuales utilizamos para evaluar, fue fundamentos básicos de basquetbol, ya que al momento del diagnóstico, la maestra titular nos otorgó información donde nos dio a entender que los alumnos no podían coordinar el vote al mismo de caminar o con la mano no dominante.

La actividad realizada se desglosa con todo el salón, los alumnos se forman por parejas y se forman inicialmente en una línea de partida, como calentamiento, los alumnos se encuentran en una formación de modo que uno está formado atrás del otro.

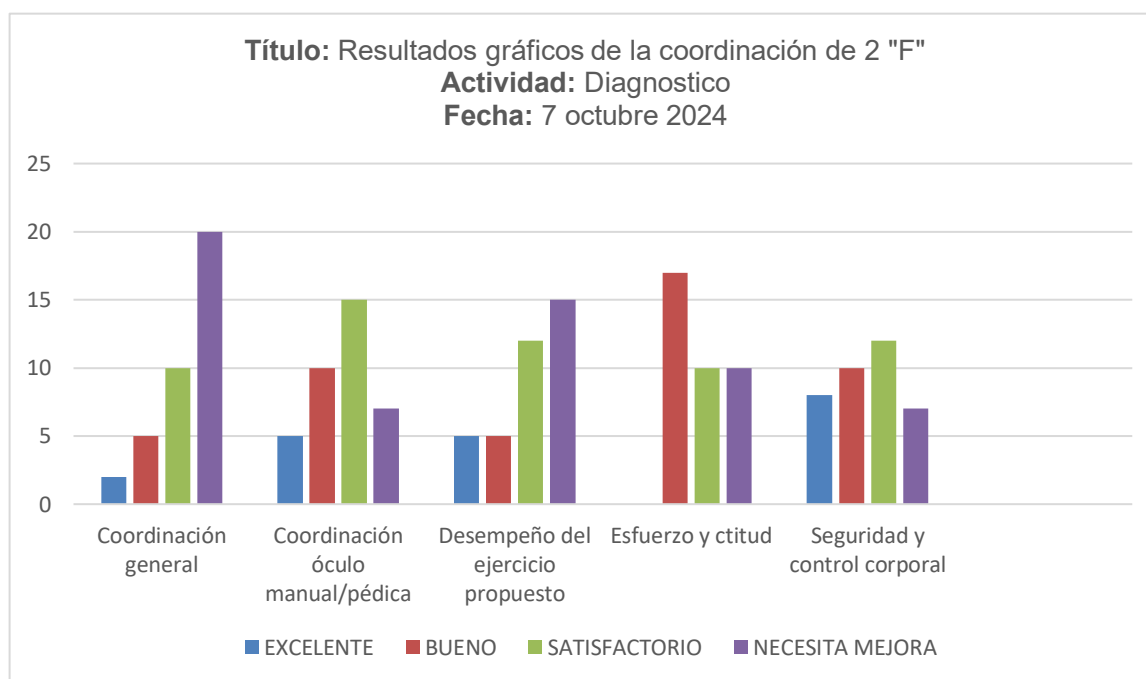
Posteriormente, a la indicación el primero salía caminando, botando el balón con la mano derecha, hasta llegar a una línea meta, a la señal del profesor estos regresan al punto de partida y después, su compañero hace lo mismo.

Ya que terminaban esa actividad (10 min. Aprox) se cambia de mano, ahora con la mano izquierda, donde se miró más dificultad en la mayoría, más mujeres. Al momento de los ejercicios,

se les hacían las correcciones para un mejor dominio en el bote y que este coordine más al momento de avanzar. (10 min aprox)

Posteriormente, el ejercicio que venía era botar el balón con las dos manos combinada, derecha/izquierda, en este ejercicio no se tuvieron tantas intervenciones, ya que, con el mismo paso de las repeticiones, estos lograron adquirir un poco más de técnica. (10 min. Aprox)

Por último, los alumnos lo hicieron otra vez, pero esta vez trotando como prueba final y corriendo, hubo un poco más de intervenciones al momento de realizarse. (15 min.)



Gráfica I, Resultados de la evaluación diagnostica

2.2 Describe y Focaliza el Problema

La falta de coordinación motriz en la secundaria se refiere a la dificultad que presentan algunos estudiantes para realizar movimientos y acciones precisas y controladas, lo que puede afectar negativamente su rendimiento académico y físico. Esta falta de coordinación puede

manifestarse en diferentes áreas, como la educación física, los deportes y las actividades cotidianas.

Aquí, la educación física es muy fundamental para el desarrollo integral de los alumnos, les ayuda a fomentar la motricidad, coordinación y autonomía propia en cada una de las actividades, así como también es un hábito saludable y al mismo tiempo desarrollan aprendizajes significativos al realizar trabajos colaborativos e independientes.

El problema de la falta de coordinación motriz en la secundaria se focaliza en los siguientes aspectos:

1. Dificultades para realizar movimientos precisos y controlados: Los estudiantes con falta de coordinación motriz pueden tener dificultades para realizar movimientos que requieren precisión y control, como lanzar, recibir y correr.

2. Bajo rendimiento en la educación física: La falta de coordinación motriz afecta negativamente el rendimiento de los estudiantes en la educación física.

3. Dificultades para realizar actividades cotidianas: La falta de coordinación motriz afecta la capacidad de los estudiantes para realizar actividades cotidianas, como subir escaleras o caminar sobre una superficie irregular.

El problema de la falta de coordinación motriz en la secundaria puede afectar a cualquier estudiante, independientemente de su edad, sexo o condición física.

2.3 Plantea los Propósitos Considerados para el Plan de Acción

Los propósitos que he considerado obtener durante mis jornadas de prácticas docente y al momento de aplicar mis actividades son:

- Identificar en mi grupo foco mediante el diagnóstico las habilidades motrices básicas que se les dificulta más para coordinar.
- Evaluar y analizar las estrategias implementadas acerca del fomento de las actividades físicas y fundamentos de deportes básicos, a través de los instrumentos de evaluación y observación.
- Desarrollar habilidades motrices básicas a través de fundamentos básicos de los deportes básicos.

2.4 Incluye la Revisión Teórica que Argumenta el Plan de Acción (Presupuestos Psicopedagógicos, Metodológicos y Técnicos)

La coordinación motriz, es una habilidad del cuerpo, si no, puede ser la más importante, ya que esta es la encargada de ejecutar los movimientos de forma controlada, precisa y eficazmente.

Según Meinel y Schnabel (2007), en su teoría del movimiento, propone una comprensión más amena y funcional del movimiento humano y nos hablan de lo importante que se pueden trabajar y desarrollar los movimientos a través del deporte, por ello se considera una de las mas importantes en toda la educación física y el deporte.

Para Meinel y Schnabel, el aprendizaje motor consta de fases, que son 3:

- Fase de iniciación: El alumno reconoce su tarea otorgada y la comienza a explorar a través del movimiento, aunque este cometa errores.
- Fase de afinación: se mejora la ejecución de la tarea y van disminuyendo los errores y se automatizan ciertos elementos de esta.
- Fase de estabilización y variación: El movimiento se consolida y puede adaptarse a diferentes contextos y condiciones.

Es importante que desde niños se hayan trabajado estas capacidades, ya que cuando estamos en esta etapa, es importante desarrollar todas estas capacidades, tomando en cuenta que la coordinación es fundamental para el cuerpo humano. Cuando hablamos del desarrollo integral del niño, la coordinación debe ser sobresaliente y clave para que a este le permita tener una mejor adquisición de habilidades deportivas y sobre todo, de su vida diaria.

Las capacidades coordinativas se dividen en 2:

- Coordinación general: equilibrio, orientación, ritmo.
- Coordinación específica: coordinación óculo-manual, coordinación óculo-pedal.

Meinel y Schnabel (2007), también nos hablan de los movimientos y sus estructuras, estos se refieren a los elementos que se configuran, organizan y definen a un movimiento en el contexto del deporte.

Al entender todas estas estructuras, es clave para analizar, enseñar y perfeccionar las habilidades motrices desde que son niños hasta la adolescencia.

Ellos clasifican los movimientos en tres tipos básicos:

- Movimientos básicos (elementales): Son acciones motoras simples como correr, saltar, lanzar. Constituyen la base de los deportes.
- Movimientos especializados: Son más complejos y están orientados al rendimiento (por ejemplo, una técnica específica de salto en atletismo).
- Movimientos combinados: Integran varias habilidades en situaciones de juego o competencia.

Cada movimiento tiene tres componentes:

- Tarea motriz (lo que se quiere lograr).
- Condiciones externas (materiales, espacio, reglas).

- Capacidades internas del sujeto (coordinación, fuerza, percepción).

Fundamentos de deportes básicos.

En la educación secundaria, trabajar los fundamentos básicos del fútbol, baloncesto y voleibol permite desarrollar la coordinación motriz de forma significativa, lúdica y funcional. Además de que mejora la técnica deportiva, se estimula la percepción, la planificación del movimiento, el control corporal y la capacidad de adaptación, pilares esenciales para el desarrollo integral del adolescente.

Los deportes básicos, en este caso los utilizados, fútbol, baloncesto y voleibol, te ofrecen una plataforma muy extensa para trabajar la coordinación, ya que estos implican movimientos variados, control del cuerpo, manipulación de objetos, desplazamientos y cambios de dirección.

En el baloncesto y voleibol, el manejo del balón con las manos al pasar, lanzar o recibir estimula la coordinación óculo-manual.

En fútbol, el control del balón con los pies desarrolla la coordinación óculo-pedal.

Al ejecutar acciones como un pase, un tiro o una recepción, se integran varios segmentos corporales (brazos, piernas, tronco), mejorando la coordinación intermuscular.

El entrenamiento de movimientos combinados (correr, saltar y lanzar al mismo tiempo) fortalece la coordinación global del cuerpo.

Estas habilidades son fundamentales no solo para el deporte, sino también para la motricidad fina y gruesa necesarias en la vida diaria.

La coordinación en el deporte es un aspecto fundamental, ya que esta requiere de una planificación y ejecución que sean adecuadas para lograr el éxito que esperamos en diferentes deportes.

En los principios psicopedagógicos, según David Ausubel (2002), *“El factor más importante que influye en el aprendizaje es lo que el alumno ya sabe. Averigüese eso y enséñese en consecuencia.”*

Ausubel, nos habla del aprendizaje significativo, es una teoría fundamental en el campo de la pedagogía y la psicología del aprendizaje. Es especialmente útil en contextos escolares, especialmente en el campo formativo de la educación física, ya que orienta la forma en que los alumnos incorporan nueva información o habilidades a su conocimiento previo.

El aprendizaje significativo ocurre cuando una nueva información se relaciona de manera sustancial y no arbitraria con los conocimientos previos del estudiante. Es decir, no se trata solo de memorizar, sino de comprender y conectar lo nuevo con lo que ya se sabe.

Zona de desarrollo próximo (ZDP)

La Zona de Desarrollo Próximo (Vygotsky) es un concepto clave en la teoría sociocultural del aprendizaje, que nos habla de la interacción social y el contexto en el desarrollo cognitivo.

Vygotsky, definió la Zona de desarrollo próximo como lo siguiente:

Lo que un alumno puede hacer por sí solo (zona de desarrollo real) y lo que puede hacer con la ayuda de un adulto o un compañero más competente (zona de desarrollo potencial).

El concepto de ZDP permite generar ambientes de aprendizaje más inclusivos, desafiantes y significativos. Se valora el proceso, se fomenta la colaboración y se adapta la enseñanza a la diversidad de habilidades motrices presentes dentro de las actividades en educación física, lo que resulta en una mejora del rendimiento, la motivación y el desarrollo integral del alumno.

Implicaciones educativas de la ZDP

1. La mediación es fundamental: El aprendizaje es más efectivo cuando el docente actúa como mediador, ofreciendo apoyo adecuado para que el alumno avance más allá de lo que puede hacer solo.

2. Andamiaje: Bruner, retomando a Vygotsky, introdujo el concepto de “andamiaje”, que se refiere a la guía temporal que brinda el maestro o tutor para que el alumno logre ejecutar una tarea dentro de su ZDP. Esta ayuda se retira progresivamente conforme el alumno adquiere autonomía.

3. Aprendizaje activo y contextualizado: La enseñanza debe partir del nivel actual del alumno y ofrecer retos alcanzables, favoreciendo un aprendizaje significativo y progresivo.

4. Importancia de la interacción social: Aprender con otros (compañeros o adultos) enriquece el desarrollo, ya que permite la construcción conjunta del conocimiento.

“Es la distancia entre el nivel real de desarrollo determinado por la capacidad de resolver independientemente un problema, y el nivel de desarrollo potencial, determinado a través de la resolución de un problema bajo la guía de un adulto o en colaboración con otro compañero más capaz”

— Lev Vygotsky, 1978

Motivación intrínseca

Esta se le refiere al impulso que lleva al alumno a participar en una actividad por el placer, interés o satisfacción que le genera en sí misma, sin necesidad de recompensas externas. En el contexto educativo, esto es fundamental para promover aprendizajes duraderos y significativos.

Aplicación en educación física y coordinación motriz.

El juego y el deporte funcionan como estímulos naturales que despiertan la motivación intrínseca, ya que combinan desafío, diversión y participación social. Al trabajar la coordinación

a través de juegos deportivos, se favorece la exploración libre del movimiento, la competencia sana, el logro personal y la cooperación, lo cual fortalece el interés y la implicación activa del alumno.

Esta se puede retomar en actividades y juegos deportivos, ya que permiten que los alumnos se motiven por el reto mismo, disfruten el proceso de mejora y se involucren emocionalmente en la actividad.

Individualización

La individualización consiste en reconocer y atender los ritmos, estilos de aprendizaje y niveles de desarrollo motor de cada estudiante. En educación física, esta premisa es esencial, ya que las diferencias en coordinación, fuerza, flexibilidad o lateralidad son notables durante la adolescencia.

Aplicación en la práctica docente.

El docente debe diseñar tareas con niveles de dificultad ajustables (por ejemplo, distintos tipos de bote en baloncesto según el dominio motor), usar agrupamientos flexibles, y proporcionar retroalimentación diferenciada. Esto permite que cada alumno progrese desde su propio punto de partida, sintiéndose capaz y valorado, lo que impacta directamente en su autoestima motriz. En una actividad de coordinación óculo-pedal, un alumno puede usar un balón más ligero o un espacio delimitado para controlar mejor el movimiento, mientras que otro realiza la misma actividad con variaciones más complejas.

Presupuestos Metodológicos

Metodología lúdica y activa

La educación física en la etapa de secundaria debe fundamentarse en una metodología lúdica, en la que el juego y el movimiento sean los ejes centrales del aprendizaje. Esta metodología

favorece la exploración corporal, la expresión personal y la toma de decisiones, promoviendo el desarrollo de la autonomía del alumno.

Aplicación práctica: Se proponen juegos motores, estaciones con desafíos físicos y dinámicas cooperativas que estimulen la participación y la coordinación motriz sin que el alumno sienta que está siendo evaluado constantemente.

Progresión de la complejidad

Una planificación didáctica efectiva debe seguir una secuencia gradual: de lo simple a lo complejo, de lo individual a lo colectivo, y de lo analítico a lo integrado. Esta progresión respeta el nivel de desarrollo de los estudiantes y permite que adquieran las habilidades coordinativas de forma estructurada.

Ejemplo didáctico: En voleibol, iniciar con lanzamientos y recepciones sin red, luego pasar a juegos de pases en parejas, y finalmente integrar juegos reducidos o partidos con reglas adaptadas.

Enseñanza centrada en el alumno

Este enfoque reconoce que el alumno no es un receptor pasivo del conocimiento, sino un protagonista de su aprendizaje. El docente actúa como guía, mediador y facilitador, observando, adaptando y proponiendo tareas que conecten con los intereses y necesidades del grupo.

Aplicación: Se promueve el diálogo, la autoevaluación, la elección de roles dentro de las actividades deportivas, y la construcción de reglas o variantes en los juegos, fomentando la autonomía y la responsabilidad.

Interdisciplinariedad

El movimiento puede ser una vía para trabajar contenidos de otras asignaturas, favoreciendo un aprendizaje integral. Al integrar saberes de áreas como matemáticas, ciencias o lenguaje, se favorece el desarrollo de múltiples competencias en un mismo contexto.

Presupuestos Técnicos

Selección de contenidos

La planificación didáctica debe contemplar ejercicios que desarrollen tanto la coordinación general como la coordinación específica. Los contenidos deben ser variados y adaptados al nivel del alumnado.

- Coordinación general: Se trabaja mediante saltos, desplazamientos multidireccionales, giros y cambios de ritmo.
- Coordinación específica: Se desarrolla con ejercicios como lanzamientos y recepciones de balón, manejo de implementos o conducción con diferentes segmentos corporales (pies, manos).

Estos contenidos se integran en contextos de deportes básicos como fútbol, baloncesto o voleibol, los cuales permiten la transferencia a situaciones reales de juego.

Estructuración de sesiones

Para un desarrollo coherente y progresivo de la coordinación, se propone una estructura clara en cada sesión:

a) Calentamiento

Es la fase inicial donde se prepara el cuerpo y la mente para la actividad principal. Se deben incluir juegos de ritmo, seguimiento de consignas, ejercicios de reacción y movilidad articular, priorizando la activación neuromuscular y la concentración.

b) Desarrollo

Aquí se aplican tareas motrices dirigidas al desarrollo coordinativo, integradas en fundamentos de deportes básicos. Se pueden utilizar:

- Circuitos motores con estaciones que trabajen distintas formas de coordinación.
- Mini-juegos que impliquen manipulación de objetos o interacción entre compañeros.
- Ejercicios progresivos que combinen habilidades (correr y lanzar, saltar y recibir, etc.).

c) Cierre

En esta etapa se favorece el regreso al estado de reposo mediante actividades suaves. Es importante incluir:

- Ejercicios de respiración y relajación.
- Estiramientos guiados.
- Breves espacios de reflexión o cierre verbal sobre la actividad realizada.

Evaluación formativa

La evaluación debe acompañar el proceso y no centrarse únicamente en el resultado final.

Se utiliza:

- Observación sistemática con listas de cotejo diarios de campo.
- Rúbricas de desempeño motor, que valoren el dominio de habilidades coordinativas según criterios específicos.
- Autoevaluación y coevaluación, para fomentar la reflexión personal y el trabajo colaborativo.

Este tipo de evaluación permite ajustar la enseñanza a las necesidades del grupo y retroalimentar al estudiante para favorecer su mejora a lo largo que aplicaron las actividades.

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)

Intención

La intención principal del plan de acción es mejorar la coordinación motriz general, óculo-manual y óculo-pedal de los estudiantes de 2º “F” mediante la implementación de actividades basadas en los fundamentos de deportes básicos (fútbol, baloncesto y voleibol). Esta propuesta busca fortalecer el desarrollo físico y psicomotor de los adolescentes, potenciar su participación y fomentar una educación física más inclusiva y significativa.

Planificación

La planificación se diseñó tomando en cuenta:

- El diagnóstico inicial del grupo, que evidenció dificultades en la ejecución de tareas coordinativas simples.
- La necesidad de aplicar una metodología lúdica y progresiva.
- La selección de contenidos específicos de deportes básicos, centrados en el trabajo de la coordinación.

Cada sesión está organizada en tres momentos (calentamiento, desarrollo y cierre) y contempla actividades específicas como juegos reducidos y dinámicas en parejas o equipos. Se planificaron dos sesiones semanales de 50 minutos, con objetivos claros, actividades diferenciadas y momentos de evaluación.

Acción

Durante la intervención se llevaron a cabo las siguientes acciones:

- Implementación de ejercicios de bote (baloncesto), pase (baloncesto, fútbol y voleibol), recepción (fútbol), conducción y desplazamiento (fútbol).
- Uso de materiales como balones de distintos tamaños, conos y aros para proponer actividades adaptadas.
- Trabajo en parejas y grupos pequeños para fomentar la cooperación y la observación entre pares.
- Inclusión de juegos como “Carrera de pases”, “Compitiendo por un punto” y “Atrapa y corre” que permitieron trabajar distintas formas de coordinación en contextos lúdicos.

Observación

La observación fue un elemento clave durante mi desarrollo del plan de acción . Se aplicaron los siguientes instrumentos:

- Listas de cotejo para registrar el desempeño motriz de cada alumno en actividades específicas.
- Registro anecdótico de situaciones significativas o comportamientos destacados (diario de prácticas)
- Bitácora docente para documentar avances, dificultades y ajustes necesarios.

Se observó una mejora progresiva en el control motor de los alumnos, especialmente en la coordinación óculo-manual durante el bote y pase de balón en baloncesto.

Evaluación

La evaluación fue de carácter formativo y continua, basada en:

- Rúbricas de desempeño, aplicadas en juegos y tareas motrices.
- Autoevaluación y coevaluación, donde los estudiantes reflexionaron sobre su participación y avances.

- Retroalimentación verbal constante durante las sesiones.

Se consideraron criterios como el control del movimiento, la precisión, el ritmo y la participación.

Reflexión

La reflexión final permitió valorar el impacto del plan de acción:

- Se confirmó que el uso de juegos y deportes básicos aumenta la motivación intrínseca, mejora la participación y facilita el desarrollo coordinativo.
- Los estudiantes mostraron mayor autonomía, seguridad y disfrute en las actividades físicas.
- El proceso evidenció la importancia de adaptar las estrategias a las características del grupo y de establecer metas alcanzables.

El plan sentó las bases para futuras intervenciones más estructuradas, integrando enfoques pedagógicos centrados en el alumno, con un fuerte componente práctico y significativo.

2.6 Describe las Prácticas de Interacción en el Aula (Acciones, Estrategias e Instrumentos)

Durante el desarrollo de mis prácticas docentes, una de las principales problemáticas que identifiqué en el grupo fue la falta de coordinación motriz. Esto se reflejaba en la dificultad de los alumnos para realizar movimientos básicos con precisión, seguir trayectorias o mantener el equilibrio durante actividades físicas simples. A partir de esta observación, enfoqué mi intervención en promover la mejora motriz a través de actividades deportivas básicas, adaptadas y progresivas.

En cuanto a la interacción dentro del aula, procuré mantener una comunicación constante y cercana con los alumnos, guiándolos paso a paso en cada ejercicio. Utilicé demostraciones prácticas, instrucciones claras y reforzamiento positivo para crear un ambiente de confianza y motivación. Esta forma de interactuar permitió que los alumnos se sintieran más seguros al intentar los movimientos y más receptivos al aprendizaje.

Las acciones y estrategias implementadas se centraron en el uso de materiales accesibles como pelotitas de plástico, globos y balones ligeros, que permitieran trabajar la coordinación óculo-manual sin generar frustración. Empecé con juegos sencillos y tareas lúdicas individuales y por parejas, que posteriormente evolucionaron a ejercicios técnicos del voleibol como el pase de antebrazo y de dedos. La progresión gradual, el ritmo adaptado a sus capacidades y el trabajo colaborativo fueron fundamentales para lograr avances.

Para valorar el desarrollo de los alumnos, utilicé diversos instrumentos de evaluación, como listas de cotejo, observaciones directas y rúbricas de desempeño, que me ayudaron a hacer un seguimiento constante del progreso. Estas herramientas también me permitieron ajustar las actividades de acuerdo con las necesidades observadas, y reforzar en clase aquellos aspectos que requerían mayor atención.

III. Desarrollo, Reflexión y Evaluación de la Propuesta de Mejora

3.1 Plan de Acción

Tabla 1

Actividades Para Desarrollar En Mi Plan De Acción

Fases	Actividades	Fecha de Aplicación	Instrumentos de Evaluación
Diagnostico	Aplicar el diagnostico, conforme a trabajar la coordinación	7 de octubre del 2024	Rubrica de valuación
Análisis del diagnostico	Analizar las especificaciones trabajadas de los a los alumnos a través de lo aplicado.	7 de octubre del 2024	Rubrica de evaluación
10 pases, gol	Evaluación a través de actividades estratégicas	23 de octubre del 2024	Rubrica de evaluación
Baloncesto por puntos	Evaluación a través de actividades estratégicas	21 de noviembre del 2024	Rubrica de evaluación
Actividad de las pelotitas	Evaluación a través de actividades estratégicas	19 de febrero del 2025	Rubrica de evaluación
Fundamentos voleibol	Evaluación a través de actividades estratégicas	13 marzo del 2025	Rubrica de evaluación
Voleibol	Evaluación a través de actividades estratégicas	25 de marzo del 2025	Rubrica de evaluación

3.2 Actividades a Desarrollar

Tabla 2

Secuencia Didáctica De Actividades

Actividad	Fecha de Aplicación	Docente	Instrumentos de Evaluación
Diagnostico	7 de octubre del 2024	Israel Vázquez Segura	Rubrica de valuación
Análisis del diagnostico	7 de octubre del 2024	Israel Vázquez Segura	Rubrica de evaluación
10 pases, gol	23 de octubre del 2024	Israel Vázquez Segura	Rubrica de evaluación
Baloncesto por puntos	21 de noviembre del 2024	Israel Vázquez Segura	Rubrica de evaluación
Actividad de las pelotitas	19 de febrero del 2025	Israel Vázquez Segura	Rubrica de evaluación
Fundamentos voleibol	13 de marzo del 2025	Israel Vázquez Segura	Rubrica de evaluación
Voleibol	25 de marzo del 2025	Israel Vázquez Segura	Rubrica de evaluación

Nota. Esta tabla muestra las actividades que se llevarán a cabo para el evaluar de los alumnos.

3.3 Competencias Desplegadas en la Ejecución de Plan de Acción

Como estudiante de la Licenciatura en Educación Física, eh desarrollado una serie de competencias profesionales y específicas que responden a los propósitos formativos del Plan de Estudios 2018. Estas competencias me permiten intervenir de manera crítica, inclusiva y reflexiva en los procesos de enseñanza y aprendizaje, promoviendo el desarrollo integral de los alumnos (DGESPE, 2018).

Competencias Genéricas

- Utiliza el conocimiento y cuidado propio.
- Pone en práctica la convivencia y la ciudadanía con sus compañeros.
- Utiliza el pensamiento crítico y la resolución de problemas.
- Utiliza el aprendizaje autónomo.

Competencias profesionales

Utiliza conocimientos de la educación física para hacer transposiciones de acuerdo con las características y contextos de los estudiantes a fin de abordar los contenidos curriculares de los planes y programas de estudio vigentes.

- Caracteriza a la población estudiantil con la que va a trabajar para hacer transposiciones didácticas congruentes con los contextos y los planes y programas.
- Utiliza los elementos teórico-metodológicos de la investigación como parte de su formación permanente de la educación física.
- Relaciona sus conocimientos de la educación física con los contenidos de otras disciplinas desde una visión integradora para propiciar el aprendizaje de sus estudiantes.

Diseña los procesos de enseñanza y aprendizaje de acuerdo con el enfoque vigente de la educación física, considerando el contexto y las características de los estudiantes para lograr aprendizajes sustentables

- Reconoce los procesos cognitivos, intereses, motivaciones y necesidades

formativas de los estudiantes para organizar las actividades de enseñanza y aprendizaje.

- Propone situaciones de aprendizaje de la educación física, considerando su enfoque y los planes y programas vigentes; así como los diversos contextos de los estudiantes.

Evalúa los procesos de enseñanza y aprendizaje desde un enfoque formativo para analizar su práctica profesional.

- Valora el aprendizaje de los estudiantes de acuerdo a la especificidad de la educación física y el enfoque vigente.
- Diseña y utiliza diferentes instrumentos, estrategias y recursos para evaluar los aprendizajes y desempeños de los estudiantes considerando el tipo de saberes de la educación física.

Gestiona ambientes de aprendizaje colaborativos e inclusivos para propiciar el desarrollo integral de los estudiantes.

- Emplea los estilos de aprendizaje y las características de sus estudiantes para generar un clima de participación e inclusión.

Actúa con valores y principios cívicos, éticos y legales inherentes a su responsabilidad social y su labor profesional con una perspectiva intercultural y humanista.

- Sustenta su labor profesional en principios y valores humanistas que fomenten dignidad, autonomía, libertad, igualdad, solidaridad y bien común, entre otros
- Soluciona de manera pacífica conflictos y situaciones emergentes.

3.4 Descripción y Análisis Detallado de las Secuencias de Actividades Consideradas para la Solución del Problema y/o la Mejora Considerando sus Procesos de Transformación

Aplicación de actividades estratégicas

Actividad No. 1

Nombre: “10 pases, goool”

Descripción

El fútbol, como deporte de conjunto, es una herramienta pedagógica eficaz para desarrollar habilidades motrices fundamentales durante esta etapa del adolescente.

Espinoza, F. (2013), en su artículo nos menciona como a raíz de ejercicios motrices técnicos sobre fútbol, los alumnos pueden ir desarrollando habilidades prácticas no solo en este deporte, si no abarcando una gran importancia en su vida diaria.

En el contexto escolar, el fútbol se adapta pedagógicamente para priorizar el aprendizaje motor para un rendimiento competitivo. Se pueden utilizar juegos reducidos, circuitos y actividades por estaciones para enseñar los fundamentos del fútbol mientras se trabaja la coordinación.

Sus fundamentos básicos son: conducción, pase, recepción y golpeo.

Estas implican una integración de diferentes tipos de coordinación:

- Coordinación óculo-pedal: controlar el balón con los pies mientras se mantiene la vista en el entorno de juego.
- Coordinación dinámica general: para ejecutar movimientos con fluidez durante desplazamientos, cambios de dirección y ritmo.

- Coordinación segmentaria: en el dominio técnico de miembros inferiores y superiores para ejecutar gestos técnicos como pases y remates.
- Coordinación viso motriz: necesaria para anticipar trayectorias y sincronizar movimientos corporales con precisión.

Campo formativo: De lo humano a lo comunitario.

Fecha de aplicación: 23 de octubre del 2024.

Tiempo de sesión: 50 min.

Material utilizado: Balones de futbol y conos para delimitar la cancha, Rúbrica de evaluación

1. “10 pases, gol”

Explicación.

Inicio: 10 min.

La clase comenzó 7:00 am, llegué al salón, los saludé con un “buenos días”, ellos me respondieron.

Y a que estaba adentrado en el salón de clases con ellos, repasamos rápido los fundamentos que ya habíamos trabajado anteriormente en las otras sesiones. Les di la indicación de siempre ya para salir:

DF: “Celulares, carteras, relojes, dinero, se quedan aquí en el salón. Mujeres con el cabello amarrado y todos con los tenis amarrados para pasar a la cancha”.

Posteriormente los alumnos proceden a salir a la cancha.

Ya estando en la cancha, les doy las siguientes indicaciones:

DF: ¡Rápido, hagan un circulo al centro de la cancha para calentar!

Empezamos el calentamiento de forma cefalocaudal y ya que terminamos seguimos a la siguiente parte.

Desarrollo 35 min.

Ya que habíamos terminado el calentamiento, les di indicaciones de lo siguiente que íbamos a hacer.

DF: ¿Alguien recuerda cuales son los fundamentos que estuvimos viendo las clases pasadas?

A1: Si profe, el pase, conducción y golpeo.

DF: ¡Muy bien! ¿Alguien más? Falta uno, recuerden.

TA: ¡La recepción!

DF: ¡Excelente! Entonces vamos a pasar a formarnos por tercias como lo estábamos trabajando para dar un último repaso y de ahí pasamos a la siguiente actividad, ¿vale?

TA: ¡Si profe!

De ahí procedí a entregarles un balón por tercias y repasaron rápidamente los fundamentos ya vistos en las sesiones pasadas. (10 min)

Ya que pasaron aprox. 10 min. Los junté para darles las indicaciones de la siguiente actividad por realiza, que es la de “10 pases, gol”.

DF: Muy bien, acérquense, vamos a hacer 4 equipos, para hacer la siguiente actividad, los equipos deben de estar conformados por hombres y mujeres ¿De acuerdo?

A1. ¿Qué vamos a hacer profe?

DF: Primero hagan los equipos y ahorita les explico, corran.

Los alumnos ya tenían los equipos hechos, en 5 min aproximadamente, de ahí les di las explicaciones del juego.

El juego consiste en tener 4 equipos, en el cual uno se enfrenta a otro, cada dos equipos en una cancha diferente.

La actividad consiste prácticamente como si fuera una mini reta de futbol, solamente que aquí no había porterías, los goles se hacían cuando un equipo hiciera 10 pases seguidos sin que el equipo contrincante toque la pelota, cada que hacían 10 pases, sacaban de en medio el equipo que hizo el uno y así sucesivamente hasta que alguien llegara a 5 goles.

Cierre 5 min.

Para el cierre de la clase, trabajamos ejercicios de recuperación y después lo que fue la retroalimentación y autoevaluación. (Ver en anexos 3)

Análisis

Esta actividad, me resultó muy agradable y logre lo buscado, desde la forma en que la aplique hasta la forma en la cual los alumnos trabajaron.

El objetivo fue claro, ya que desde un principio que observé y trabaje con ello, había alumnos que no tenían la capacidad de patear o correr con el balón, lo cual, en esta actividad, la mayoría se le noto más trabajado y preciso en los pases.

Confrontación

Durante la realización de la actividad, me di cuenta de que, aunque el objetivo era reforzar los fundamentos del pase, tiro y recepción, varios alumnos solo se enfocaban en anotar el gol sin respetar la dinámica de los 10 pases previos. Observé también que algunos estudiantes más hábiles acaparaban el balón, mientras que otros quedaban relegados, participando poco o nada. Esto me hizo preguntarme si realmente estaba cumpliendo el propósito técnico y formativo de la actividad.

Al reflexionar, entendí que no estaba generando un ambiente de aprendizaje equitativo ni asegurando que todos los alumnos trabajaran los fundamentos por igual. Según Delgado Noguera

(1996), el docente debe adaptar sus estrategias para que todos los alumnos, sin importar su nivel, tengan oportunidades reales de participación y aprendizaje. Esta situación me confrontó directamente: ¿estaba promoviendo el desarrollo motriz o solo facilitando una competencia disfrazada de juego?

Además, como menciona Blázquez (1999), el aprendizaje motor no se logra solo con la repetición mecánica, sino con la comprensión y la toma de decisiones en contexto. Vi que varios alumnos ejecutaban pases sin mirar o tiraban de manera precipitada, lo que evidenciaba una falta de comprensión del juego. Fue un llamado de atención sobre cómo estaba estructurando y guiando la actividad.

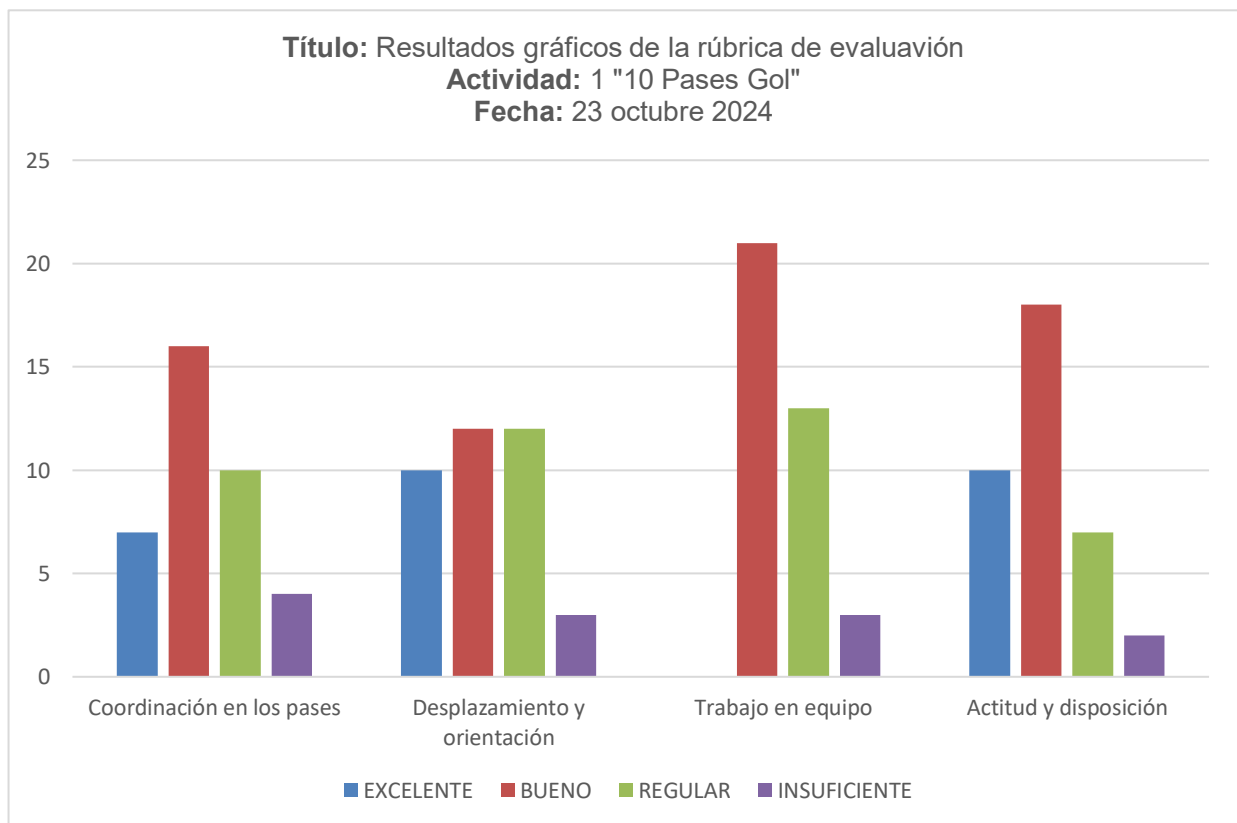
Reconstrucción

A partir de esa confrontación, decidí hacer ajustes significativos en la manera de aplicar la actividad. Para empezar, introduje roles rotativos dentro de los equipos para asegurar que todos tuvieran la oportunidad de practicar cada uno de los fundamentos.

Inspirado en las propuestas de autores como Rink (2010), quien sugiere que las tareas deben estar diseñadas para favorecer la comprensión táctica y la toma de decisiones, modifiqué la dinámica del juego: ahora los equipos solo pueden tirar a gol si realizaron pases efectivos y controlados entre todos sus jugadores. Además, doy puntos adicionales si el equipo completa los 10 pases sin interrupción, priorizando el trabajo colectivo sobre la competencia por anotar.

También comencé a intervenir durante el juego con pausas breves de retroalimentación, tal como recomienda Bunker y Thorpe (1982) en el enfoque del “Teaching Games for Understanding”, donde el juego es el medio para enseñar habilidades, pero también para desarrollar la toma de decisiones y la comprensión del juego.

Gracias a estos cambios, noté un mayor involucramiento de todos los alumnos, incluso de aquellos que antes se mantenían pasivos. Ahora el juego tiene una intención pedagógica más clara, y yo tengo un papel más activo como guía y observador.



Gráfica 2, Resultados de la evaluación de la primera actividad aplicada

Actividad No. 2

Nombre: “Baloncesto por puntos”

Descripción

Este deporte entabla más allá de un trabajo físico, aquí, la coordinación es la base del éxito y de la formación de cada persona que lo trabaja.

Noel Mejía (2020) como entrenador de basquetbol y escritor, nos comenta y nos destaca la importancia de la coordinación motriz en el aprendizaje motor del alumno y con su relación con las capacidades coordinativas. El como entrenador, nos argumenta que es importante trabajar las capacidades motrices básicas desde una edad temprana, ya que al omento de que lleguen a una edad más madura, si estos no están desarrollados, implica un trabajo más ameno y puede que sea más complicado.

Durante la etapa de secundaria, los adolescentes se encuentran en un periodo crucial de desarrollo físico y neuromotor.

Los fundamentos básicos del básquetbol (bote, pase, recepción, tiro) se enseñan mediante actividades motrices progresivas, juegos modificados y actividades en parejas o equipos pequeños. Esto permite al alumno aprender por medio del juego, en un ambiente lúdico y cooperativo.

El básquetbol es un deporte que combina movimientos muy complejos que se involucran con una toma de decisiones constante. Esto ayuda al estudiante a utilizar y mejorar distintas formas de coordinación:

- Coordinación óculo-manual: esencial para pasar, recibir y lanzar el balón a canasta.

Esta forma de coordinación permite sincronizar los movimientos de las manos con la percepción visual.

- Coordinación general dinámica: necesaria para desplazarse, cambiar de dirección y ritmo rápidamente durante el juego.
- Coordinación segmentaria: al utilizar de forma diferenciada y precisa miembros superiores e inferiores.
- Equilibrio y orientación espacial: fundamentales al realizar lanzamientos, saltos y recepciones dentro de un espacio compartido con otros jugadores.

Estas prácticas estimulan la plasticidad cerebral y el desarrollo neuromuscular, claves en esta etapa del crecimiento, y promueven un aprendizaje integral en el ámbito físico, cognitivo y social.

Además de lo motriz, el básquetbol fortalece la comunicación, el trabajo en equipo, la responsabilidad, la autoconfianza y el respeto por las reglas, contribuyendo al desarrollo integral del alumno, como lo promueve el enfoque del Plan de Estudios 2022 de la Nueva Escuela Mexicana

Campo formativo: De lo humano a lo comunitario

Fecha de aplicación: 21 de noviembre del 2024

Tiempo de sesión: 50 min.

Material utilizado: balones de baloncesto y conos para delimitar la cancha, Rúbricas de evaluación

2. “Baloncesto por puntos”

Explicación

Inicio: 10 min.

La sesión casi siempre en estos días es un poco más tardado en empezar, ya que, la sesión va después de la hora de receso, por lo regular, los alumnos terminan entrando 10 48 aproximadamente. El receso termina 10:40.

Cuando los alumnos ya están en el salón, yo llego por ellos y les doy las mismas indicaciones de siempre:

DF: “Muy bien, guarden toda su comida, el receso ya pasó y vamos a continuar con la siguiente actividad pasada de los fundamentos que ya habíamos visto las sesiones anteriores”.

Procedo a darles las indicaciones de siempre (celulares, carteras, relojes, pulseras, anillos, se quedan en el salón, mujeres, cabello, agarrado y todos tenis amarrados)

procedemos a pasar a la cancha.

Ya que estamos ahí en la cancha, les doy las indicaciones claras

DF: Bien, vamos a hacer un círculo para calentar rápido y de ahí pasar a la siguiente actividad.

De aquí empezamos a calentar el cuerpo (calentamiento cefalocaudal), empezando de cabeza a pies.

Ya que terminamos el calentamiento como un poco de retroalimentación, les hago la pregunta:

DF: ¿alguien recuerda cuáles son los fundamentos que ya habíamos visto en las clases pasadas del básquetbol, y cuáles son?

A1: Son 4 profe

DF: Así es, a ver díganmelos

TA: bote, pase, recepción y tiro

DF: muy bien, excelente, entonces pasamos a la siguiente actividad.

Aquí en estos fundamentos de básquetbol, decidí pasar luego a la siguiente actividad, ya que a lo largo de las sesiones, la mayoría de los alumnos mostraron una mejoría bastante buena.

Desarrollo. 35 min

Esta actividad consiste en hacer seis equipos, cada uno integrado por de cinco a seis personas, ya que los alumnos no estaban completos en esta sesión faltaron tres.

Ya que los equipos estaban formados, procedí a darle las indicaciones.

La actividad consiste en ya que los equipos están formados, como son dos canchas, se van a distribuir dos equipos en una cancha y dos equipos en otra cancha, eran seis equipos en total, por lo cual quedan dos, esperando estos dos equipos estarán esperando a que un equipo pierda, ya sea el de la cancha uno o el de la cancha dos.

Esta actividad se juega como si fuera un partido de básquet, solamente que es parecida a la que puse de Fut igual las canastas solamente valen un punto, pero al momento de qué el equipo haga 10 pases, tiene la oportunidad de tirar dos tiros atrás de la línea de falta, esto es para agilizar y que los equipos que están afuera no tarden tanto en participar. El equipo que logre encestar cinco puntos es el que va a seguir jugando y el que no anote los cinco es el que va a salir y así sucesivamente hasta que pasen los 35 minutos esto hace la actividad más dinámica.

Cierre. 5 min

Para concluir la sesión reúno a los alumnos al centro de la cancha, haciendo un círculo, hacemos ejercicios de inhalar y exhalar para la pronta recuperación de su estado físico, después vemos una pequeña retroalimentación sobre su mejoría con los fundamentos básicos del baloncesto y que mejorarían ellos, esto es parte de una autoevaluación Después de eso procedemos a pasar al salón de clases. (Ver en Anexos 3)

Análisis

Al parecer, al principio cuando comencé a ver los fundamentos de basquetbol, pasaba por mi mente que iba a batallar mucho, ya que había alumnos que sorprendentemente no sabían botar un balón con la mano dominante, pero a lo largo de estas sesiones trabajadas con ellos, los resultados me parecieron bastantes buenos.

La actividad resultó muy buena y divertida para ellos, ya que estos alumnos, por la etapa que se encuentran trabajan todo a manera de competitividad, lo cual es algo muy bueno porque ayuda a trabajar más el trabajo en equipo y el trabajo autónomo en la toma de decisiones.

Confrontación

Durante la aplicación, me di cuenta de que, si bien la intención era clara trabajar los fundamentos técnicos como el pase, el bote y la recepción, en la práctica surgieron varios problemas. Algunos alumnos con mayor habilidad tomaban el control del balón, y los menos hábiles apenas tocaban la pelota. Aunque la regla de los 10 pases para contar una canasta tenía como objetivo fomentar el trabajo en equipo, en realidad no estaba logrando una participación equitativa.

Esto me hizo cuestionar si la dinámica realmente estaba ayudando a mejorar la técnica de todos los alumnos o si solo estaba reforzando la habilidad de quienes ya dominaban estos fundamentos. Según Delgado Noguera (1996), uno de los retos del docente es garantizar que las actividades sean inclusivas, significativas y adaptadas al nivel del grupo. En este caso, mi actividad necesitaba ajustes para cumplir con ese principio.

Además, observé que algunos alumnos hacían los pases de forma apresurada, sin mirar a su compañero o sin cuidar la técnica, solo para llegar rápido al pase número diez. Esto me recordó lo que señala Blázquez (1999), quien plantea que la calidad del movimiento es tan importante

como la cantidad. Me di cuenta de que el objetivo se estaba distorsionando, y lo que debía ser una oportunidad para afinar la técnica se estaba convirtiendo en un juego de rapidez sin mucho análisis ni aprendizaje real.

Reconstrucción

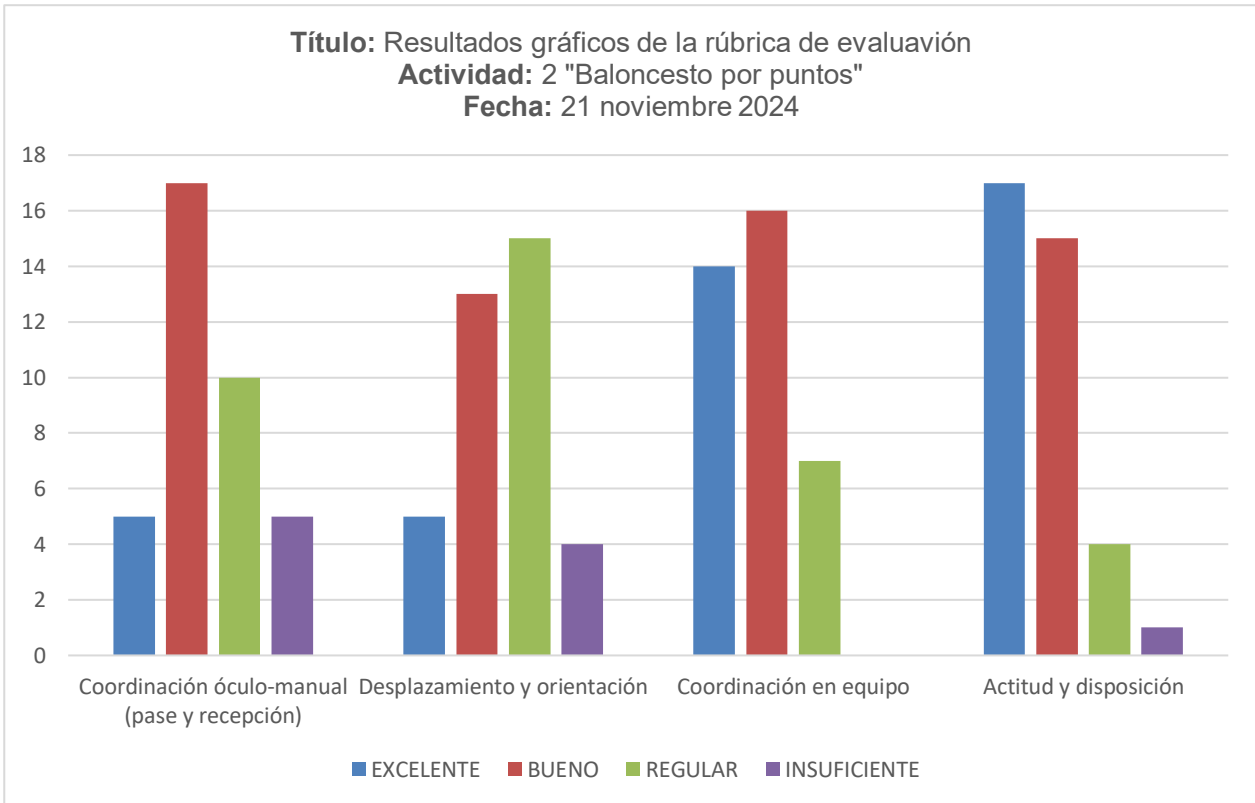
A partir de esta experiencia y reflexión, decidí modificar varios aspectos de la actividad para asegurarme de que el aprendizaje técnico y el desarrollo motriz realmente se dieran. Primero, organicé equipos más equilibrados y asigné roles dentro del juego, como pasador inicial, receptor clave, y encargado del bote, para asegurar que todos los alumnos tuvieran momentos específicos donde debían participar activamente.

También hice ajustes en las reglas: ahora, los 10 pases solo son válidos si incluyen a todos los integrantes del equipo al menos una vez, lo que fomenta la inclusión. Además, introduje pausas breves para retroalimentar aspectos técnicos, como la postura para recibir el balón o el uso correcto del bote. Estas pausas me las inspiró el enfoque de Enseñanza para la Comprensión del Juego de Bunker y Thorpe (1982), que propone usar el juego como medio didáctico, pero interviniendo activamente para guiar el aprendizaje.

Otro cambio importante fue incluir una autoevaluación grupal al final de la actividad, basada en criterios simples: ¿cómo fueron los pases?, ¿todos participaron?, ¿mejoró nuestra comunicación? Esto se basó en Zabala (1999), quien señala que la reflexión del alumno también es clave en el proceso de aprendizaje.

Gracias a estos ajustes, noté que la actividad se volvió más cooperativa, técnica y reflexiva. Ahora siento que realmente estoy utilizando el juego como una herramienta pedagógica, y no solo como un momento recreativo. Esta reconstrucción de mi práctica es parte del proceso continuo de mejora que propone el ciclo de Smith, y que me está ayudando a crecer como

docente y a ofrecer una educación física más formativa.



Gráfica 3. Resultados de la evaluación de la segunda actividad aplicada

Actividad No. 3

Nombre: “Actividad con pelotitas”

Descripción

Durante mis prácticas docentes, utilicé pelotitas de plástico como recurso inicial para trabajar la coordinación motriz, especialmente como preparación para los fundamentos básicos del voleibol y como diagnostico para analizar y evaluar la coordinación inicialmente. Esta estrategia me permitió observar cómo, a través de actividades simples como lanzar, atrapar o botar pelotitas, los estudiantes mejoraban significativamente su control corporal y precisión.

Como lo mencionan autores como Blázquez (2017), antes de enseñar el deporte formal, es importante trabajar habilidades motrices generales y coordinativas que permitan una transición más natural hacia lo específico. Por su parte, Schmidt y Wrisberg (2008) explican que el control fino de los movimientos mejora cuando se trabaja desde acciones simples y repetitivas, como las que permiten las pelotitas.

Desde mi experiencia, este tipo de tareas favorece mucho la coordinación óculo-manual, ya que los alumnos deben mantener la vista en la pelotita mientras ajustan el movimiento de sus manos. Esto es esencial para ejecutar más adelante técnicas propias del voleibol como el pase de dedos, el antebrazo o el saque. Además, permite que los alumnos se familiaricen con el ritmo del movimiento, algo clave en un deporte tan dinámico.

También noté que manipular pelotitas ayuda a trabajar la lateralidad, ya que muchas actividades se realizan alternando el uso de ambas manos, lo cual resulta muy útil cuando en el voleibol se requiere movilidad y respuesta rápida en ambos lados del cuerpo. A nivel grupal, estas tareas fueron bien recibidas porque se prestan para el juego, el reto y la colaboración.

Desde lo pedagógico, entendí que este tipo de ejercicios no son solo “juegos”, sino actividades predeportivas que preparan al alumno para ejecutar mejor los fundamentos técnicos. Estas actividades también me ayudaron a identificar el nivel motriz de cada estudiante, adaptando la clase de manera más inclusiva. Algunos alumnos que al principio se mostraban inseguros al lanzar o recibir el balón grande de voleibol, se sintieron mucho más cómodos manipulando pelotitas pequeñas, lo cual reforzó su confianza.

Fecha de aplicación: 19 de febrero del 2025

Tiempo de sesión: 50 minutos

Material utilizado: pelotitas de plástico, Rúbricas de evaluación

3. “Actividad con pelotitas”

Explicación

Inicio: 10 min

Ese día comienza desde las 7:00 A.M. cuando me toca clase con el grupo, como ya es de costumbre, los alumnos saben que cuando nos toca entrando, ya deben de tener todas las indicaciones que se les da todos los días previamente antes de salir a la cancha.

Al momento en el que yo llego al aula, los alumnos, la mayoría ya saben lo que tienen que hacer, aquí es donde entro yo y primero que nada lo saludo:

DF: ¡Buenos días chavos! ¿Como están?

TA: Buenos días profe, bien, ¿y usted?

DF: ¿me da mucho gusto, listos para pasar a la cancha?

TA: ¡si!

DF: muy bien, entonces ya saben celulares, cartera de relojes, pulseras y anillos, se quedan mujeres cabello agarrado y todos los tenis amarrados, pasamos a la cancha.

Muy bien, aquí se inicia el calentamiento, hacemos un círculo todos al centro de la cancha y hacemos el calentamiento cefalocaudal.

Al momento de terminar el calentamiento, me acerco a los alumnos y les reitero que vamos a hacer la actividad con las pelotitas que ya habíamos manejado al principio de mi jornada de mi primera jornada de prácticas.

DF: muy bien, como ya lo saben, vamos a trabajar otra vez con las pelotitas, ya que a continuación de estas actividades con la pelotita vamos a trabajar con los fundamentos básicos del voleibol y he notado que a muchos les fallan todavía, entonces por eso vamos a trabajar una vez más con estas pelotitas, espero que en esta sesión se vea mejoría de su coordinación con las manos, ¿está bien?, si no es así, vamos a trabajar más sesiones, ¿están de acuerdo?

TA: si profesor

Aquí procedo a darles una pelotita a cada uno.

Desarrollo 35 min.

Muy bien, esta actividad consta de varias ramas que vamos a trabajar primero ya que les entregué la pelota, los alumnos van a estar en un punto fijo de la cancha y comenzarán a manipular la pelotita con su mano dominante, seguido de esto ya que los alumnos hayan estado dominando la pelota. Van a pasar a hacerlo con la mano, no dominante.

Después de esto, ya que se vio que los alumnos concentraron su coordinación en las manos, vamos a hacerlo ahora con las dos manos, pero caminando y desplazándose por toda la cancha.

Por último, los alumnos se van a poner por pareja y se estarán pasando la pelota primero con la mano derecha y después de un rato con la mano izquierda. Esto con la finalidad de que la pelota no caiga y vayan reforzando la coordinación y conocimientos previos de los fundamentos de Volibol que es el saque golpeo y recepción.

Cierre 5 min.

Como cierre se llevó a cabo retroalimentación de lo que vimos en la clase, pregúntales a los alumnos, qué fundamentos fueron los que trabajaron con las pelotitas y a qué les va a ayudar al momento de practicar el deporte de volibol. (Ver en Anexos 3)

Análisis

Al final de la clase, me di cuenta de que trabajar constantemente con este tipo de ejercicios, realmente facilita la preparación para actividades predijiste deportivas, como lo son los fundamentos de volibol.

La actividad resultó al principio un poco dispersa y difícil para mí como docente, ya que los alumnos lo tomaban a juego y era difícil que se concentraran. Al paso de los minutos en la clase se fueron dando diferentes resultados y comportamientos de los alumnos, ya que a lo mejor entendieron el verdadero significado de la actividad y al final resultó muy práctico y divertido, tanto para ellos como a mí.

Confrontación

Cuando apliqué la actividad con pelotitas, mi intención era clara: trabajar la coordinación bilateral de mis alumnos usando ambas manos, tanto de manera individual como en parejas, como una forma de prepararlos para los fundamentos del golpe bajo, el saque y el voleo en voleibol. Sin embargo, al observar su desarrollo, noté que varios alumnos no tomaban la actividad con la seriedad que esperaba. Algunos se distraían, otros la hacían con poca intención, y en general el nivel de exigencia no parecía suficiente para todos.

Esto me llevó a cuestionarme si la actividad realmente estaba cumpliendo su propósito o si solo era una especie de “juego previo” sin impacto real. Según Blázquez (1999), para que una actividad tenga valor educativo, debe tener una intención clara, estar bien estructurada y conectar

con un objetivo motor específico. En mi caso, sentí que la transición entre esta actividad y los fundamentos técnicos que quería enseñar después no estaba bien marcada.

También me di cuenta de que no todos los alumnos entendían la importancia de este tipo de ejercicios. Algunos incluso preguntaban para qué servía, lo cual me hizo reflexionar sobre mi forma de comunicar los objetivos. Como menciona Delgado Noguera (1996), el alumnado aprende mejor cuando comprende el sentido de lo que hace. Me enfrenté al hecho de que, aunque la actividad tenía un buen propósito, faltaba claridad metodológica y conexión pedagógica con el resto de la clase.

Reconstrucción

Después de esta experiencia, decidí hacer varias mejoras. Primero, comencé a explicar con mayor claridad la intención de la actividad antes de iniciarla: les comento que estas acciones con las pelotitas no son solo juegos, sino ejercicios específicos para desarrollar la coordinación que necesitarán en el golpe bajo, el voleo y el saque. Esto generó un cambio de actitud en los alumnos, ya que comprendieron que estaban entrenando una habilidad clave para el deporte que veríamos después.

Además, estructuré mejor la progresión de la actividad. Empecé con ejercicios individuales simples (botar con una mano, luego con la otra), luego los combiné (alternando manos, lanzamientos cruzados) y después pasé a dinámicas en pareja que exigían mayor concentración y trabajo en equipo. Esta progresión está basada en lo que proponen Gallahue y Ozmun (2006), quienes señalan que el desarrollo motor debe pasar por etapas de exploración, estabilización y aplicación contextual.

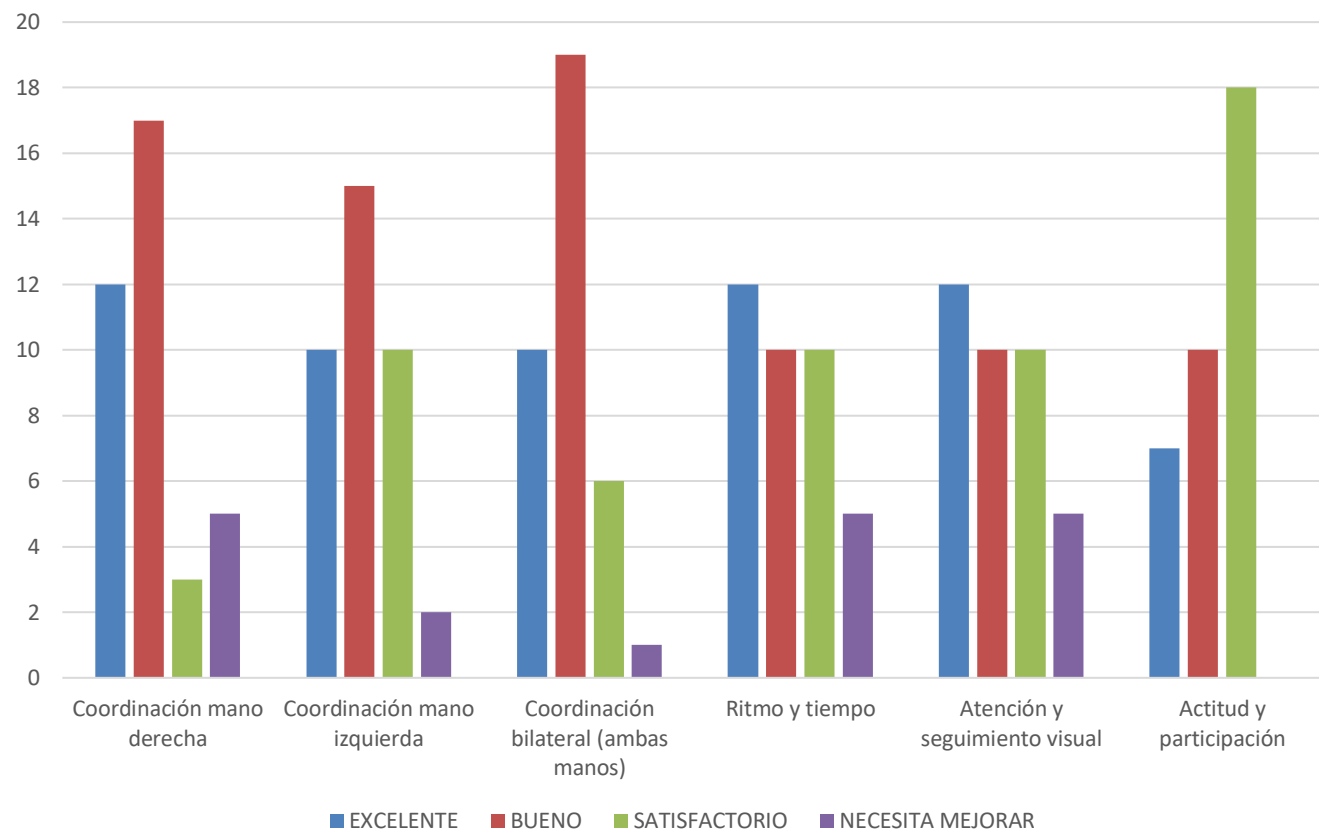
También empecé a incluir desafíos dentro de la actividad, como contar cuántos pases seguidos pueden lograr sin que se caiga la pelotita, o realizar ciertas tareas con los ojos

semicerrados para aumentar la percepción espacial. Esto aumentó el nivel de compromiso de los alumnos y, a la vez, me permitió observar avances reales en su coordinación.

Finalmente, hago pequeños momentos de reflexión al final, donde preguntamos: ¿qué parte te costó más?, ¿sentiste diferencia al usar cada mano?, ¿cómo crees que esto te ayudará al jugar voleibol? Así conectamos la actividad con el contenido posterior, siguiendo la propuesta de Zabala (1999), quien plantea que el aprendizaje significativo ocurre cuando el alumno puede relacionar la actividad con su aplicación práctica.

Gracias a esta reconstrucción, la actividad con pelotitas dejó de ser solo un ejercicio de calentamiento para convertirse en una herramienta didáctica con un propósito claro, conectado con los objetivos técnicos del bloque de voleibol. Esta experiencia me reafirma que reflexionar sobre la práctica, como lo sugiere Smith (1991), no solo mejora mis clases, sino también mi forma de enseñar y de acompañar el aprendizaje de mis alumnos.

Título: Resultados gráficos de la rúbrica de evaluación
Actividad: 3 "Actividad con pelotitas"
Fecha: 19 febrero 2025



Gráfica 4. Resultados de la evaluación de la tercera actividad aplicada

Actividad No. 4

Nombre: “Fundamentos de voleibol”

Descripción

Durante mi práctica docente en el nivel secundaria, observé que trabajar los fundamentos técnicos del voleibol (como el voleo, el saque y los desplazamientos básicos) no solo permite que los alumnos conozcan un deporte colectivo, sino que también representa una excelente oportunidad para desarrollar su coordinación motriz.

Desde mi experiencia en el aula, noté que cuando los estudiantes practican estos fundamentos, mejoran considerablemente su coordinación óculo-manual, ya que deben estar atentos al balón mientras realizan movimientos controlados con las manos y los brazos. Este tipo de coordinación es esencial en el voleibol, donde el tiempo de reacción y la precisión son determinantes.

También pude comprobar que el voleibol permite trabajar la coordinación general dinámica y segmentaria, ya que requiere combinar desplazamientos con movimientos específicos del tren superior e inferior del cuerpo. Por ejemplo, al realizar un pase de antebrazo, los alumnos deben flexionar las rodillas, mantener el equilibrio y mover los brazos de forma coordinada. Estas acciones fortalecen su control corporal y mejoran su respuesta motriz ante diferentes estímulos.

Entendí que este deporte ayuda a los estudiantes a adaptarse al ritmo del juego, a ubicarse en el espacio en función de sus compañeros, y a anticipar la trayectoria del balón. Esto implica un trabajo constante de percepción espaciotemporal, que va más allá del movimiento físico, ya que también involucra procesos cognitivos como la toma de decisiones y la resolución de problemas motrices.

Autores como Gallahue y Ozmun (2006) destacan que las habilidades manipulativas y perceptivo-motrices, como las que se trabajan en el voleibol, son fundamentales en el desarrollo de la coordinación motriz. A su vez, Blázquez (2017) menciona que los deportes colectivos, cuando se trabajan desde un enfoque educativo, contribuyen al desarrollo integral del alumnado, ya que combinan lo técnico, lo físico, lo social y lo emocional.

Por otro lado, el Plan de Estudio 2022 de la SEP también respalda este tipo de propuestas, al promover una Educación Física que no solo se centre en la competencia deportiva, sino que priorice el desarrollo de capacidades corporales y sociales mediante el juego y la práctica motriz.

En conclusión, considero que los fundamentos del voleibol son una herramienta pedagógica muy valiosa para favorecer la coordinación motriz en los adolescentes, especialmente cuando se trabajan de forma progresiva, adaptada y significativa. Esta experiencia me permitió comprobar que enseñar voleibol en secundaria no se trata solo de aprender un deporte, sino de potenciar habilidades motrices que impactan directamente en el desarrollo físico y personal de los estudiantes.

Campo formativo: De lo humano a lo comunitario.

Fecha de aplicación: 13 de marzo del 2025

Tiempo de sesión: 50 min.

Material utilizado: Balones de Voleibol, Rúbrica de evaluación

4. “Fundamentos de voleibol”

Explicación.

Inicio: 10 min.

La clase comenzó a las 7:30, los alumnos ya tenían entendido que esa clase ya íbamos a trabajar con el balón.

Tras las sesiones anteriores, estuvimos trabajando con las pelotitas.

Cuando entro al salón, les doy la explicación de los fundamentos básicos del voleibol, que ya antes yo se los había mencionado. Entro al salón. Lo saludo, y empiezo a explicarles un poco de lo que consiste el voleibol. Fundamentos básicos: golpeo bajo, voleo y recepción.

Anteriormente, esos fundamentos se los había explicado con la actividad de las pelotitas, pero ahora se retomarán ya con el balón.

Les doy las indicaciones de siempre, y aquí procedemos a pasar a la cancha.

DF: excelente, hacemos todos un círculo para calentar rápido.

Procedemos a hacer el ejercicio, cefalocaudal y terminando de las siguientes:

DF: se acomodan por parejas, como habíamos trabajado con las pelotitas, y en orden, va a pasar uno por parejas y yo le voy a entregar un valor para trabajar.

A1: ¿ya vamos a ver los fundamentos de voli?

DF: así es

DF: listos, acomódense para empezar

Desarrollo 35 min.

Aquí ya que tienen el balón, los alumnos proceden a realizar el primer fundamento que les enseñé que es golpeo bajo o saque, así estuvieron aproximadamente de cinco a siete minutos, ya que la mayoría de los alumnos le salía muy bien.

Después de este ejercicio, procedí a enseñarles el voleo, ese ejercicio, al principio, se les dificultó un poco, porque algunos alumnos lo hacían con la palma de la mano, hasta después que les hice correcciones a todos, y empezaron a hacerlo bien.

Ya que pasaron estos dos. Por último, los puse a que realizan estos dos fundamentos juntos, al momento de qué el balón vaya por abajo, estos iban a golpear y recibir con golpe abajo y se iba

por arriba, los alumnos tenían que volar. Esta fue la última actividad de los fundamentos de voleibol vistos en esta clase.

Cierre 5 min

Cómo cierre, ya que habíamos terminado los fundamentos básicos vistos, hicieron un círculo e hicimos una pequeña autoevaluación, los alumnos, el cual yo les pregunté qué tanto se les había dificultado el pasar dos o tres sesiones con pelotitas y ahora con el balón de volibol, a lo cual algunos me respondieron:

DF: ¿qué les pareció la actividad difícil o fácil?

A1: al principio difícil, Profe, ya que nunca había golpeado un balón de voleibol y me duele aquí en la mano.

A2: a mí me pareció súper fácil, Profe, ya que yo de niño practicaba voleibol con mi tía.

DF: muy bien, eso que te duele del brazo es porque no hiciste el ejercicio correcto y así pasa igual cuando no están acostumbrados, ya que el balón de piel y a veces tienen una textura que nos puede dañar cuando no estamos acostumbrados.

DF: los felicito chavos, la mayoría de los lo hicieron muy bien, a pesar de que con las pelotitas al principio batallaron mucho.

Después de esto, todos los alumnos proceder a pasar al salón de clases.

(Ver en Anexos 3)

Análisis.

Con esa actividad, al final me di cuenta de que los resultados no fueron como lo esperaba, fueron mucho mejor.

Al principio, como lo comenté, temía porque los alumnos no pudieran trabajar de manera correcta los fundamentos, ya que como lo comento también con anterioridad, al principio al

momento de trabajar con las pelotitas, lo tomaban como juego, y para algunos asombrosamente se les dificultaba hacerlo.

Conforme al paso del tiempo de la actividad, los alumnos fueron mejorando su técnica y su manera de realizarlo. Eso me ayudó a comprenderme a mí mismo, ya que yo como docente información, he sabido trabajar el acercamiento de los alumnos, lo que se me facilita en momentos como por ejemplo al dar indicaciones o trabajar con alumnos que se les dificulta alguna cosa.

Creo que esta actividad junto con la del básquetbol me ayudaron a ayudarme a mí mismo, ya que con la confianza al momento de explicar las cosas paso a paso, me di cuenta de que los alumnos si realmente quieren aprender en realidad lo van a hacer.

Confrontación

En donde trabajamos el golpe bajo, el saque y el voleo en parejas, me di cuenta de que, a pesar de que la mayoría de los alumnos participaban, muchos no ejecutaban los gestos técnicos correctamente. Algunos hacían el golpe bajo con los brazos muy separados, otros volean sin usar la yema de los dedos, y en el saque, la mayoría no coordinaba bien el lanzamiento con el golpeo.

Esto me llevó a cuestionar si estaba guiando bien la parte técnica o si simplemente estaba dejando que los alumnos repitieran movimientos sin una corrección precisa. Según Blázquez (1999), no basta con realizar una actividad: es necesario que el docente observe, corrija y acompañe constantemente para asegurar el aprendizaje técnico. En mi caso, creo que me faltó intervenir más y dar retroalimentación en el momento justo.

También observé que, al trabajar en parejas, algunas duplas funcionaban muy bien, pero otras se frustraban rápidamente si uno de los dos no dominaba el movimiento. Esto generaba desmotivación en algunos alumnos, lo cual va en contra del principio de inclusión y equidad en el

aula. Como señala Delgado Noguera (1996), es responsabilidad del docente adaptar el entorno de aprendizaje para que todos puedan participar activamente, sin sentirse excluidos.

Me enfrenté entonces a la realidad de que, aunque el objetivo técnico de la actividad era válido, la forma en que la llevé a cabo no estaba generando el aprendizaje ni el ambiente positivo que yo esperaba.

Reconstrucción

A partir de esta confrontación, decidí hacer varios ajustes importantes en la forma de desarrollar esta actividad. Primero, antes de comenzar, hago una demostración clara de cada fundamento técnico, explicando con calma y utilizando apoyos visuales cuando es posible. También hago énfasis en los puntos clave del gesto: posición de los brazos en el golpe bajo, empuje con las piernas en el voleo, y coordinación en el saque.

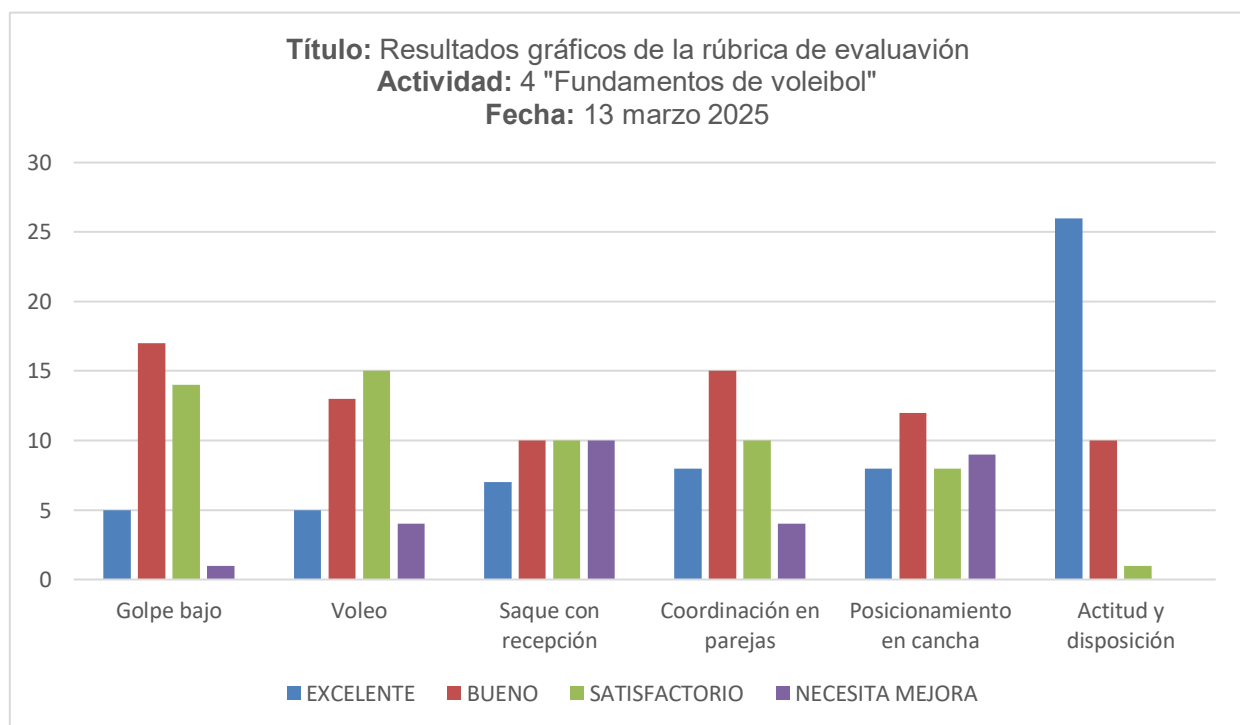
Inspirado por las propuestas de Gallahue y Ozmun (2006), que indican que el aprendizaje motor requiere práctica guiada y progresiva, decidí dividir la actividad en tres bloques cortos, uno por cada fundamento, y hacer rotaciones para que todos practiquen todo, pero con descansos y retroalimentación entre cada uno.

Para mejorar la dinámica en parejas, formé duplas con niveles similares de habilidad al principio, para que se sintieran más cómodos y seguros. Luego, a medida que ganaban confianza, fui mezclando los grupos para trabajar la cooperación y la empatía. Además, comencé a incluir pequeñas metas por pareja, como lograr cinco voleos seguidos sin que caiga el balón, o realizar un saque válido tres veces consecutivas. Esto ayudó a mantener la motivación y la concentración.

También incorporé momentos breves de reflexión grupal, donde preguntamos cosas como: ¿qué parte del movimiento te costó más?, ¿cómo lo resolviste?, ¿qué podrías mejorar para la

próxima vez? Este tipo de reflexión está respaldado por Zabala (1999), quien afirma que el aprendizaje se profundiza cuando el alumno toma conciencia de su propio proceso.

Gracias a estas modificaciones, ahora siento que la actividad realmente cumple su propósito: los alumnos no solo están practicando los fundamentos del voleibol, sino que lo hacen en un ambiente más colaborativo, con mejor técnica y con mayor conciencia de su propio aprendizaje. Esta reconstrucción me hace valorar más el proceso de reflexión sobre la práctica, tal como lo propone Smith (1991), porque me permite crecer como docente y ofrecer clases más efectivas y significativas.



Gráfica 5. Resultados de la evaluación de la cuarta actividad aplicada

Actividad No. 5

Nombre: “Voleibol”

Descripción

Como parte del cierre de la unidad didáctica enfocada en la coordinación motriz, desarrollé una actividad final basada en el juego de voleibol, integrando los fundamentos técnicos previamente trabajados: pase de antebrazo, pase de dedos, desplazamientos y control del balón. Esta actividad no solo me permitió observar el progreso de mis alumnos en cuanto a habilidades motrices, sino también evaluar cómo aplicaban lo aprendido de manera funcional y en equipo.

A lo largo de las sesiones anteriores, realicé ejercicios progresivos de coordinación con pelotitas de plástico y actividades técnicas específicas del voleibol. Esto preparó a los estudiantes tanto física como cognitivamente para enfrentarse a una situación más real de juego. En esta última actividad, noté que los alumnos mostraron un mejor control corporal, coordinación óculo-manual y mayor precisión en los pases, lo cual evidenció que la coordinación motriz se había fortalecido significativamente.

Desde el punto de vista teórico, el voleibol es un deporte que exige altos niveles de coordinación, tanto general como específica, debido a la constante relación entre la percepción visual, el tiempo de reacción, los movimientos de piernas y brazos, y la necesidad de anticipar acciones. Según Gallahue y Ozmun (2006), *“la coordinación óculo-manual y la capacidad de adaptación al ritmo y al espacio son fundamentales en los deportes con balón, ya que implican respuestas motrices complejas que deben ser aprendidas y automatizadas progresivamente”*.

Además, el voleibol permite desarrollar la coordinación segmentaria, ya que los jugadores deben ejecutar movimientos precisos con distintas partes del cuerpo de manera simultánea. Blázquez (2017) menciona que *“los deportes colectivos son una oportunidad ideal para*

consolidar habilidades motrices básicas dentro de una estructura lúdica y cooperativa”, y considero que eso fue exactamente lo que logré con esta actividad.

El enfoque del Plan de Estudios 2022 de la SEP también respalda este tipo de propuestas, pues promueve una Educación Física centrada en el desarrollo integral del alumnado, considerando tanto lo motriz como lo social y emocional. En esta última actividad, además de evaluar su coordinación, pude ver cómo los alumnos trabajaban en equipo, se comunicaban, se animaban mutuamente y resolvían problemas de juego de forma autónoma.

El voleibol como actividad final me permitió no solo evaluar el avance individual y grupal en la coordinación motriz, sino también cerrar el proceso de forma significativa, activa y formativa. Me dejó claro que cuando se estructura bien una secuencia didáctica, y se parte de lo básico hacia lo complejo, los estudiantes no solo aprenden, sino que disfrutan y se sienten capaces.

Campo formativo: De lo humano a lo comunitario.

Fecha de aplicación: 26 de marzo del 2025

Tiempo de sesión: 50 min.

Material utilizado: Balones de Voleibol, redes de voleibol, Rúbricas de evaluación.

Explicación

Inicio 10 min.

Desde el momento que llegué a la secundaria, ya estaba mentalizado en que esta actividad final iba a salir bien, ya que, con los resultados anteriores, los alumnos me mostraron una gran mejoría en ellos.

Al momento de entrar en el aula, estuve con los alumnos un rato aproximadamente tres minutos a cinco minutos y estuve hablando con ellos sobre lo que íbamos a trabajar, era la actividad de voleibol.

Lo cual consistía en poner en práctica los fundamentos que ya habíamos trabajado con anterioridad, pero esta vez sería en forma de un mini partido.

Al momento de decirle esto a mis alumnos, lo tomaron de una buena manera, ya que para ellos la competitividad es algo muy esencial en sus clases y actividades de educación física. Aparte se notaron muy emocionados, ya que algunos querían poner en práctica ya lo trabajado antes.

Procedí a darle las indicaciones de siempre (tenis, amarrados, mujeres, cabello, celulares, carteras, relojes, pulseras y anillos, se quedan en el salón) esta vez les dije que salieran todos sin chamarra, ya que el calor estaba un poco fuerte, y aparte para que no sudarán tanto al momento de estar haciendo las actividades.

Estando en la cancha, realizamos el calentamiento con los alumnos, ya formando un círculo en ese calentamiento, fue fundamental, calentar los brazos y manos ya, en el voleibol, esto se utilizan bastante y para evitar.

Desarrollo 35 min

Terminando el calentamiento, escogí a seis alumnos, 3 hombres y 3 mujeres de ahí procedimos a jugar piedra papel o tijera para ver cuál equipo iba a escoger primero.

Ya que los equipos estaban formados, había 3 redes en las dos canchas. Los equipos estaban conformados por seis alumnos, hubo uno donde faltó un alumno, ya que ese día no estaban todos completos y los equipos solamente hubo uno que era de cinco.

Con los equipos ya realizados y ya colocados en las canchas con las redes, procedí a darles las siguientes indicaciones:

DF: muy bien, aquí es momento de demostrar que lo he aprendido, no solamente fue que se quedarán en las clases, sino que demuestran que realmente lo aprendieron y lo están haciendo correcta, el chiste no es hacerlo perfectamente sin errores, sino hacer lo posible, por tomarlo en

cuenta y ponerlo en práctica, quiero ver cómo hacen el golpe bajo voleo, e igual vamos a tratar de qué en cada punto vamos a ir rotando como se hace en un partido de voleibol, ¿entendieron lo que vamos a hacer?

A1: Prof. Entonces cada que un equipo haga un punto ¿nos vamos a cambiar de lugar?

DF: así es, como ya se lo había comentado antes en las reglas del voleibol, cada que un equipo contrario anota y pierde el punto, el equipo que le toque sacar van a ir girando hacia su lado derecho.

A2: entonces a todos nos toca sacar, ¿verdad?

DF: sí, así es todos, cuando les toque estar en el lugar de saque les va a tocar

DF: ¿están listos?

TA: si Profe hay que empezar.

Mientras jugaban, me movía entre las canchas observando, animando y dando indicaciones puntuales:

“Muy bien ese pase, ahora baja más las piernas”,

“Recuerden comunicarse antes de ir por el balón”,

“Excelente desplazamiento, llegaste justo a tiempo.”

Me sorprendió gratamente ver que muchos alumnos aplicaban lo aprendido de forma espontánea, se organizaban entre ellos y corregían detalles técnicos entre compañeros. Algunos, que al inicio del ciclo escolar se mostraban inseguros o distraídos, hoy participaban con confianza, manteniendo el ritmo y colaborando con el grupo.

Cierre 5 min

Para el cierre invité a todos los alumnos a hacer un círculo, les pregunté cómo se habían sentido y como manera de retroalimentación les pregunté cómo se habían sentido y qué tal les

había parecido la clase a lo que la mayoría me dijo que bien algunos cansados algunos felices y algunos a uno muy convencidos de qué les gusta jugar voleibol.

Los invité a que cada uno a manera de autoevaluación se diera una calificación del uno al 10 de la manera en que observó su desempeño en este pequeño partido, después de ahí, procedieron a pasar al salón de clases. (Ver en Anexos 3)

Análisis

La actividad final de esta secuencia didáctica consistió en un juego de voleibol modificado, en el que los alumnos pusieron en práctica los fundamentos trabajados durante las sesiones anteriores. Esta clase fue especialmente significativa porque funcionó como cierre y evaluación del proceso de desarrollo de la coordinación motriz.

Durante la dinámica observé que la mayoría de los alumnos aplicaron con seguridad los fundamentos técnicos: el pase de antebrazo, el pase de dedos y los desplazamientos cortos dentro de la cancha. Además, demostraron un buen control corporal, coordinación visual y trabajo en equipo, lo que evidenció una mejora clara respecto a las primeras sesiones.

Fue notorio que las actividades previas con pelotitas, donde se trabajó la coordinación óculo-manual, dieron resultados positivos. Los estudiantes respondieron mejor a las trayectorias del balón, mantuvieron su atención en el juego y anticiparon los movimientos con mayor precisión.

En general, los resultados fueron más buenos que malos. Aunque hubo detalles que mejorar, como la comunicación entre algunos equipos o el control del balón en ciertas situaciones, puedo decir con certeza que el grupo mostró un avance significativo en su coordinación motriz y en la aplicación de los fundamentos del voleibol.

Confrontación

Durante la clase en la que realizamos el partido de voleibol, mi intención era aplicar en situación real los fundamentos que habíamos venido trabajando: el golpe bajo, el saque y el voleo. Sin embargo, al observar el desarrollo del juego, noté que en muchos casos estos fundamentos no se estaban aplicando correctamente. Algunos alumnos evitaban el balón, otros usaban técnicas poco adecuadas (como golpear con la palma o con los brazos descoordinados), y había muy poca comunicación entre los integrantes del equipo.

Esto me hizo cuestionar si el paso al juego formal se había dado en el momento adecuado. Me di cuenta de que muchos alumnos aún no dominaban los gestos técnicos ni entendían bien la lógica del juego. Como menciona Rink (2010), el rendimiento en situaciones reales depende de una base sólida de habilidades motoras y comprensión táctica. En mi caso, creo que adelanté la fase de juego sin que todos tuvieran esa base.

Además, observé que los alumnos más hábiles eran quienes participaban activamente, mientras que los demás se mantenían en zonas de poco contacto o simplemente dejaban que el balón cayera. Esto no solo afectó el nivel técnico del juego, sino también el ambiente de participación. Según Delgado Noguera (1996), una clase inclusiva debe ofrecer oportunidades reales de intervención para todos los estudiantes, no solo para los más hábiles.

Me enfrenté entonces a una realidad importante: aunque el juego es una herramienta motivadora, si no se estructura bien, puede convertirse en una barrera para el aprendizaje técnico y la integración del grupo.

Reconstrucción

Después de reflexionar, decidí replantear la manera de organizar los partidos de voleibol para que realmente sirvan como una extensión del aprendizaje técnico y no solo como una actividad final o recreativa. Empecé por hacer una revisión previa de los fundamentos, con

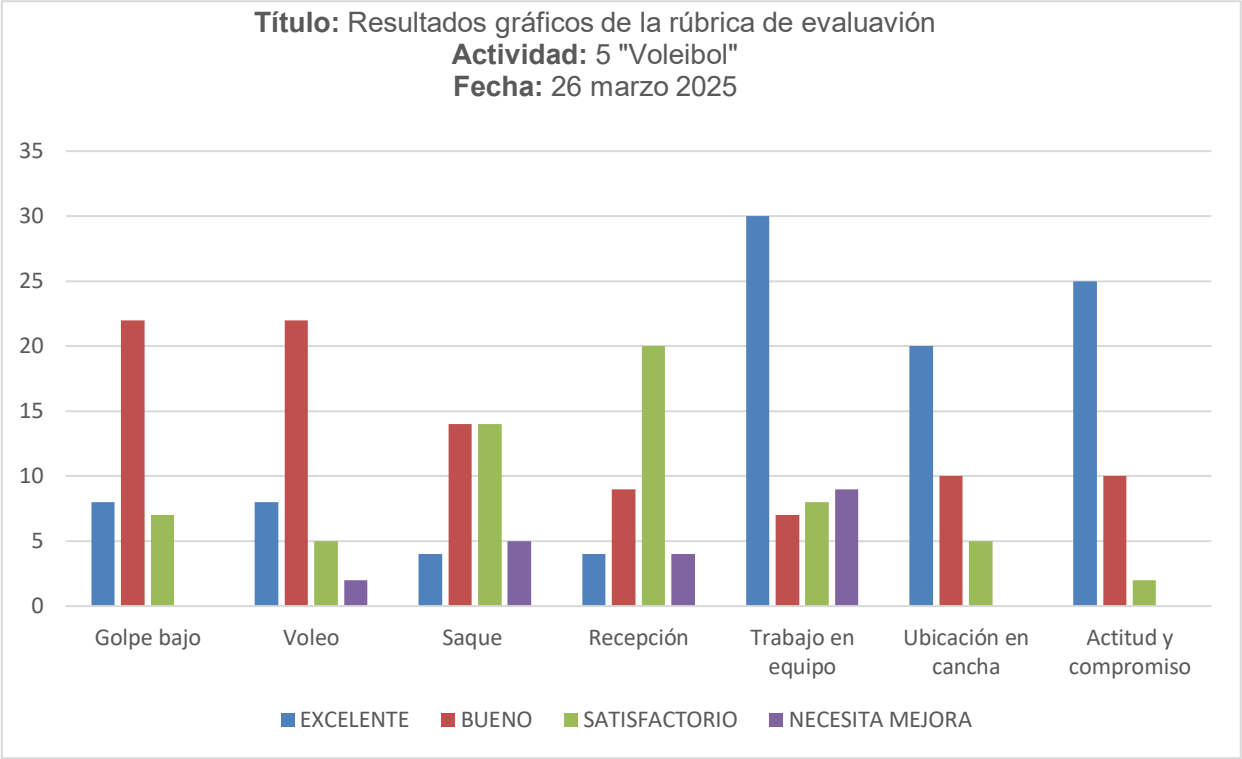
ejercicios breves antes de comenzar el juego, especialmente enfocándome en los errores más comunes que observé, como la posición de brazos en el golpe bajo o la técnica del saque.

Tomando en cuenta el enfoque de enseñanza comprensiva del juego (Bunker y Thorpe, 1982), dividí el partido en fases. Por ejemplo, en el primer set solo se permitía iniciar con un saque por abajo, y cada punto válido debía incluir al menos un golpe por cada integrante del equipo. Esto obligaba a rotar y a involucrar a todos, no solo a los más participativos. De este modo, el juego también se convierte en una situación de aprendizaje guiado.

También implementé rotaciones obligatorias dentro del equipo cada cierto minuto, para asegurar que todos los alumnos pasaran por diferentes posiciones en la cancha. Esto se relaciona con lo que señala Blázquez (1999), quien plantea que la variabilidad en la práctica ayuda al desarrollo motor y al entendimiento del juego desde distintos ángulos.

Además, incluí espacios breves de retroalimentación y reflexión durante el partido: pausábamos el juego para comentar qué decisión fue buena, qué técnica se usó bien, o cómo podrían mejorar su comunicación en equipo. Esta reflexión activa, como lo menciona Zabala (1999), permite que el alumno no solo ejecute, sino que entienda y reinterprete lo que hace.

Gracias a estos cambios, el partido dejó de ser solo una “recompensa” o una simple competencia, y se transformó en una herramienta didáctica rica en contenido, participación y reflexión. Esta reconstrucción de la actividad, desde el análisis crítico que propone Smith (1991), me ha permitido hacer ajustes que impactan directamente en el aprendizaje de mis alumnos y también en mi crecimiento como docente.



Gráfica 6. Resultados de la evaluación de la quinta actividad aplicada

IV. Conclusiones y Recomendaciones

Como profesional en la educación, asumo con compromiso y responsabilidad la tarea de ofrecer a mis estudiantes una educación de calidad, una educación que no se limite solo a transmitir conocimientos, sino que realmente les permita desarrollarse como personas, descubrir sus capacidades, superar sus límites y alcanzar su máximo potencial. Creo firmemente que cada estudiante tiene habilidades que pueden florecer si se les brinda el acompañamiento adecuado, por eso mi papel como docente va más allá del aula: consiste en generar un ambiente de aprendizaje seguro, inclusivo, dinámico y estimulante, donde todos los alumnos, sin importar su nivel o sus experiencias previas, se sientan capaces, valorados y motivados para crecer.

En este sentido, trabajar la coordinación motriz en adolescentes a través de los deportes básicos no solo representa un interés personal dentro de mi formación como educador físico, sino que también se ha convertido en una responsabilidad profesional que asumo con entusiasmo y total dedicación. Soy consciente de que la coordinación es una base fundamental para que los jóvenes se desenvuelvan con mayor seguridad tanto en la actividad física como en su vida diaria. Por eso, al introducir a mis estudiantes en deportes como el básquetbol, el fútbol y el voleibol, me enfoqué no solo en enseñarles reglas o técnicas, sino en ayudarles a mejorar su control corporal, su conciencia del espacio, su capacidad para anticiparse, tomar decisiones y colaborar con otros.

A la par de estos aprendizajes técnicos y motrices, me ha parecido igual de importante fomentar en ellos valores como el respeto, la empatía y la motivación mutua. Considero que estos aspectos humanos son esenciales dentro del trabajo en equipo y del ambiente escolar en general. Me esfuerzo por crear un espacio donde todos se sientan escuchados, donde los errores no se castiguen, sino que se comprendan como parte del proceso, y donde cada logro por pequeño que sea, sea reconocido y celebrado.

Durante este proceso, he podido observar transformaciones reales y valiosas. Muchos de mis alumnos llegaron sin experiencia previa en actividades físicas estructuradas, con inseguridades o con poca confianza en sus propias habilidades. Pero al comenzar con lo más básico, juegos sencillos, ejercicios de coordinación, dinámicas en parejas o en grupo, poco a poco fueron soltándose, reconociendo su cuerpo, ganando agilidad y confianza. Lo más bonito de todo ha sido ver cómo esas mejoras no se quedaron solo en lo físico: también empezaron a reflejarse en su actitud, en su forma de relacionarse entre ellos, en su disposición a participar, en su ánimo. Vi cómo algunos que al principio evitaban tocar el balón ahora levantan la mano para ser los primeros en jugar; cómo otros que se quedaban al margen empezaron a integrarse, a proponer ideas, a reírse y disfrutar.

Por eso, desde mi experiencia, recomiendo a futuros docentes que trabajen con adolescentes que tengan paciencia. Que no se frustren si al principio parece que no hay avances, porque todo cuenta: cada pase, cada intento, cada corrección suma. Es muy importante que las actividades sean divertidas, variadas, accesibles, y sobre todo que el docente esté ahí no solo como guía técnico, sino como acompañante emocional, alguien que cree en las capacidades de sus alumnos incluso cuando ellos todavía no lo hacen.

A los padres de familia les diría que su apoyo es fundamental: que animen a sus hijos a moverse, a asistir a clases, a no rendirse cuando algo les cuesta, porque la educación física no solo mejora el cuerpo, también fortalece la mente, las emociones, la autoestima, y eso repercute positivamente fuera de la escuela.

Y a mis propios alumnos, si pudieran leerme, les diría que no tengan miedo de equivocarse, que no se comparen con otros, que cada uno tiene su ritmo y que todos empezamos desde cero. Lo importante es seguir, esforzarse un poco más cada día y disfrutar el camino.

Hoy, más que nunca, entiendo que enseñar educación física no es solo enseñar a correr, saltar o golpear un balón. Es enseñar a conocerse, a respetarse, a trabajar en equipo, a superar miedos y a descubrir el placer de moverse, de mejorar y de compartir. Y eso para mí, es una de las formas más auténticas y valiosas de educar

V. Referencias

Ausubel, D. P. (2002). *Adquisición y retención del conocimiento: Una perspectiva cognitiva*.

Paidós.

Blázquez, D. (2017). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. INDE Publicaciones.

Blázquez Sánchez, D. (1999). *La educación física: Fundamentos y aplicaciones*. INDE.

Delgado Noguera, M. A. (2004). *Didáctica de la educación física*. INDE.

Delgado Noguera, M. A. (1996). *La educación física en la educación obligatoria: Fundamentos y propuestas curriculares*. INDE.

Diamond, A. (2000). Estrecha interrelación entre el desarrollo motor y el desarrollo cognitivo, así como entre el cerebelo y la corteza prefrontal. *Desarrollo Infantil*, 71(1), 44–56.

Dirección General de Educación Superior para Profesionales de la Educación. (2018). *Plan de estudios 2018: Licenciatura en Educación Física*. SEP.

<https://dgesum.sep.gob.mx/storage/recursos/Planes%202018/LEF/M0ieuUjjet-LEF703.pdf>

EFDeportes. (s.f.). *Capacidades físicas básicas: Evolución, factores y desarrollo*.

<https://efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>

Mejía, N. F. M. (2020). *Fundamentos teóricos del aprendizaje de la coordinación motriz*.

Lecturas: Educación Física y Deportes, 25(271).

<https://www.efdeportes.com/efd271/aprendizaje-de-la-coordinacion-motriz.htm>

Gallardo, J., & Morales, V. (2010). *Deporte escolar: Una propuesta educativa*. Wanceulen.

Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). *Comprensión del desarrollo motor: Bebés, niños, adolescentes y adultos* (6.^a ed.). McGraw-Hill.

Gobierno de México. (2013). *Diseño curricular por competencias*.

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/182548/libro_diseno_curricular-por-competencias_anfei.pdf

Hernández, J. (2014). *Psicomotricidad y desarrollo motor*. Editorial Síntesis.

Meinel, K., & Schnabel, G. (2013). *Teoría del movimiento: Fundamentos para una didáctica de la motricidad* (13.^a ed.). Estadio Editorial.

López Ros, V. (2002). *La enseñanza de los deportes de equipo: Una perspectiva constructivista*.

INDE.

McGuine, T. A. (2016). *Prevención de lesiones en el deporte*. Revista de Entrenamiento Atlético, 51(5), 422–426.

Otero, I. (2015). *La coordinación motriz en la adolescencia y su relación con el IMC, hábitos de práctica y motivación en EF: Estudio transversal y longitudinal* [Tesis doctoral, Universidad Politécnica de Madrid]. <https://doi.org/10.20868/UPM.thesis.37228>

Pérez, L. (2020). *El desarrollo de la coordinación motriz en la etapa adolescente a través de juegos deportivos* [Tesis de grado, Universidad de Valencia].

Sánchez, A. (2019). *Importancia del trabajo coordinativo en la educación física escolar* [Trabajo de fin de grado, Universidad Autónoma de Madrid]. <https://repositorio.uam.es/handle/10486/889586>

Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor learning and performance* (4th ed.). Human Kinetics.

Secretaría de Educación Pública (SEP). (2022). *Plan de Estudio para la Educación Básica 2022*. https://www.dgespe.sep.gob.mx/public/pemc2022/plan_de_estudios_2022.pdf

Seirullo Vargas, F. (2004). *La preparación física en el deporte contemporáneo*. Paidotribo.

Zabala, A. (1999). *Enfoque globalizador y pensamiento complejo: Una propuesta para el currículo escolar*. Graó.

VI. Anexos
Anexos 1

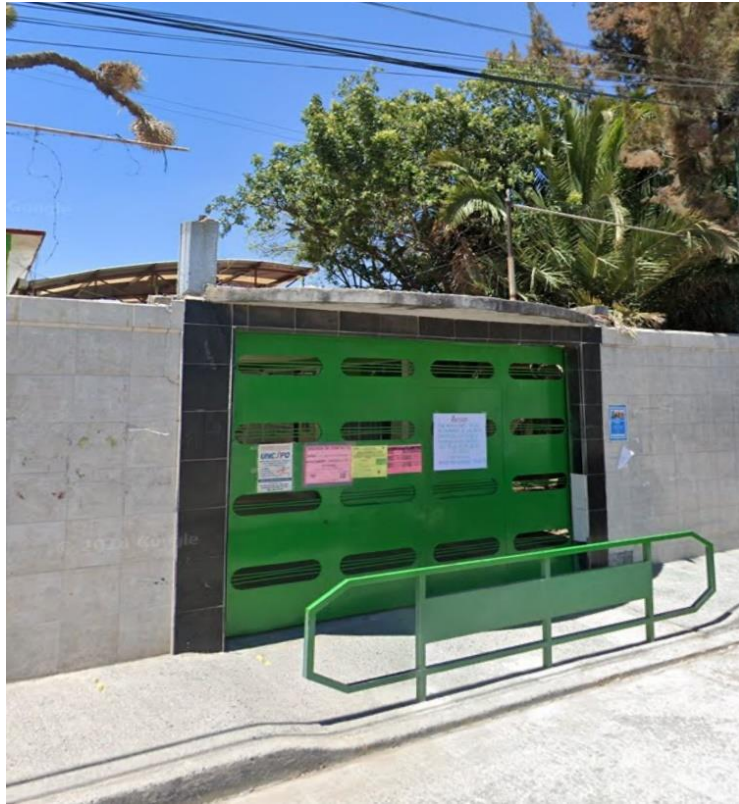


Imagen 1, Entrada principal de la institución



Imagen 2, Área de salones de segundo grado



Imagen 3, patio techado de la institución



Imagen 4, honores en la cancha techada de la institución



Imagen 5, salón de clases de la institución

Criterio	Excelente (4 pts)	Bueno (3 pts)	Satisfactorio (2 pts)	Necesita mejorar (1 pt)
Coordinación general	Realiza todos los movimientos con precisión, ritmo y fluidez.	Presenta buena coordinación con leves errores de ritmo o sincronía.	Coordinación básica, con varios errores en ritmo o ejecución.	Desorganización notoria en movimientos, falta de ritmo o sincronía.
Coordinación óculo-manual/pédica	Controla con precisión objetos (pelotas, aros, etc.) usando manos o pies según se requiera.	Controla bien los objetos, con errores mínimos.	Dificultad en controlar objetos en movimiento.	No logra coordinar correctamente el uso de las manos o pies.
Desempeño del ejercicio propuesto	Cumple todas las instrucciones de forma autónoma y eficaz.	Cumple el ejercicio con pequeñas ayudas o correcciones.	Requiere supervisión constante y correcciones frecuentes.	No completa el ejercicio o lo realiza de forma incorrecta.
Esfuerzo y actitud	Muestra entusiasmo, disposición y se esfuerza al máximo durante toda la actividad.	Participa con buena actitud y se esfuerza en general.	Participa con poco entusiasmo o compromiso.	Muestra desinterés o abandono de la actividad.
Seguridad y control corporal	Mantiene control de su cuerpo y del espacio sin riesgos para sí o sus compañeros.	Generalmente mantiene el control, con leves descuidos.	Tiene varios momentos de descontrol que afectan la ejecución.	Riesgo constante por falta de control corporal o desatención.

Figura 1, Rúbrica de evaluación de la actividad diagnóstica

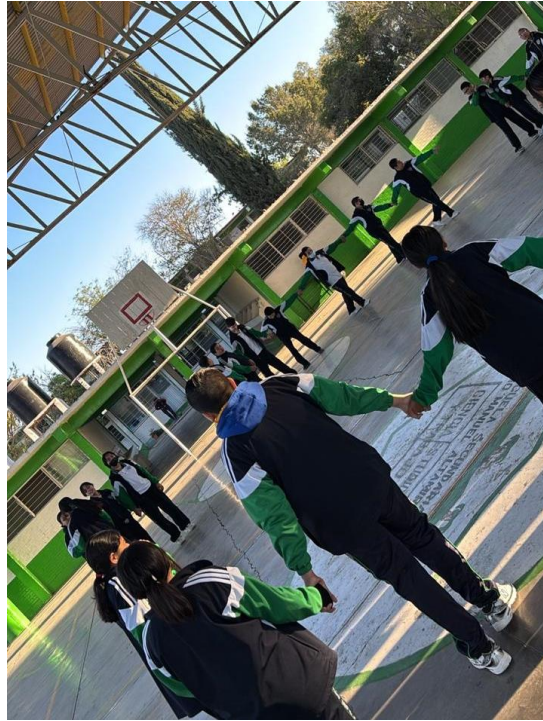


Imagen 6, Calentamiento previo para el diagnostico



Imagen 7, actividad diagnostica

Anexos 3



Imagen, Actividad primera aplicada “10 pases gol”

Criterio	Excelente (4)	Bueno (3)	Regular (2)	Insuficiente (1)
Coordinación en los pases	Ejecuta pases precisos y controlados en movimiento, manteniendo ritmo constante.	Realiza pases correctos en su mayoría, con pocos errores de control o ritmo.	Hay varios errores de control, ritmo o dirección en los pases.	Tiene muchas dificultades para coordinar los pases correctamente.
Desplazamiento y orientación	Se desplaza con fluidez y se ubica estratégicamente para recibir y dar el pase.	Se mueve adecuadamente, aunque con pequeños errores de ubicación.	Tiene dificultad para ubicarse o moverse con el grupo durante la actividad.	No logra orientarse bien ni acompaña el ritmo de juego con sus desplazamientos.
Trabajo en equipo	Se comunica constantemente y coopera de forma activa con sus compañeros.	Participa y coopera, aunque con poca comunicación verbal o gestual.	Participa poco y no coopera activamente con el grupo.	No participa o dificulta la dinámica grupal.
Actitud y disposición	Muestra entusiasmo, respeto por las reglas y actitud positiva todo el tiempo.	Tiene buena disposición con pequeños momentos de distracción.	Su actitud es variable y necesita recordatorios para seguir las reglas.	Muestra desinterés o actitud negativa durante la actividad.

Figura 1, Rubrica de evaluación sobre la actividad 1 “10 pases gol”.



Imagen 2, Evidencia sobre la actividad 2 “Baloncesto por puntos”

Criterio	Excelente (4)	Bueno (3)	Regular (2)	Insuficiente (1)
Coordinación óculo-manual (pase y recepción)	Ejecuta pases precisos y controlados en movimiento, manteniendo ritmo constante.	Realiza pases correctos en su mayoría, con pocos errores de control o ritmo.	Hay varios errores de control, ritmo o dirección en los pases.	Tiene muchas dificultades para coordinar los pases correctamente.
Desplazamiento y orientación	Se desplaza con fluidez y se ubica estratégicamente para recibir y dar el pase.	Se mueve adecuadamente, aunque con pequeños errores de ubicación.	Tiene dificultad para ubicarse o moverse con el grupo durante la actividad.	No logra orientarse bien ni acompaña el ritmo de juego con sus desplazamientos.
Coordinación en equipo	Coordina eficazmente con compañeros en pases y desplazamientos..	Coordina bien, aunque a veces pierde sincronización con el grupo..	Tiene dificultad para mantener el ritmo con el grupo.	No logra coordinar sus movimientos con los demás. .
Actitud y disposición	Muestra entusiasmo, respeto por las reglas y actitud positiva todo el tiempo.	Tiene buena disposición con pequeños momentos de distracción.	Su actitud es variable y necesita recordatorios para seguir las reglas.	Muestra desinterés o actitud negativa durante la actividad.

Figura 2, Rúbrica de evaluación de la segunda actividad aplicada, “Baloncesto por puntos”



Imagen 3, Evidencia de la actividad 3, “Actividad con pelotitas”

Criterio	Excelente (4)	Bueno (3)	Satisfactorio (2)	Necesita Mejora (1)
Coordinación mano derecha	Realiza los lanzamientos y recepciones con la derecha con total control y precisión.	Realiza los movimientos con control, aunque con pequeños errores.	Evidencia dificultades en el control del movimiento con la derecha.	No logra controlar la pelotita con la mano derecha.
Coordinación mano izquierda	Realiza los movimientos con la izquierda con precisión y ritmo constante.	Ejecuta la mayoría de los movimientos correctamente con la izquierda.	Tiene dificultad para controlar la pelotita con la izquierda.	No logra realizar correctamente los movimientos con la izquierda.
Coordinación bilateral (ambas manos)	Alterna entre manos con fluidez, precisión y ritmo constante.	Alterna manos con cierto control, aunque con errores esporádicos.	Le cuesta mantener el ritmo al alternar manos.	No logra alternar manos de forma coordinada.
Ritmo y tiempo	Se adapta perfectamente al ritmo de la actividad, manteniendo un tempo constante.	Mantiene el ritmo con pocas interrupciones.	Pierde el ritmo en varias ocasiones durante la actividad.	No logra seguir el ritmo propuesto.
Atención y seguimiento visual	Sigue la trayectoria de la pelotita con atención constante.	En general mantiene la atención visual en la pelotita.	Se distrae con facilidad y pierde de vista la pelotita.	No logra mantener la atención en la actividad.
Actitud y participación	Muestra entusiasmo, atención y compromiso activo.	Participa con interés y colabora en la actividad.	Participa de forma pasiva o intermitente.	No muestra interés en participar.

Figura 3, Rúbrica de evaluación de la tercera actividad aplicada, “Actividad con pelotitas”



Imagen 4, Evidencia de la actividad 4, “Fundamentos de voleibol”

Criterio	Excelente (4)	Bueno (3)	Satisfactorio (2)	Necesita Mejora (1)
Golpe bajo	Ejecuta el golpe con técnica adecuada, buena postura y dirección precisa.	Buena ejecución técnica con algunos errores menores en postura o dirección.	Ejecución irregular, con dificultades para controlar la dirección del balón.	No logra ejecutar correctamente el golpe bajo.
Voleo	Realiza el voleo con técnica correcta, buen control y sin faltas.	Ejecuta el voleo con precisión aceptable, aunque con pequeñas fallas técnicas.	Control irregular del balón y postura inadecuada en el voleo.	No logra realizar el voleo correctamente.
Saque con recepción	Saca con precisión y fuerza adecuada; además, recibe de forma controlada.	El saque y la recepción son mayormente efectivos, con leves errores.	Dificultades evidentes en el saque o la recepción.	No logra ejecutar el saque ni controlar la recepción.
Coordinación en parejas	Trabaja eficazmente con su compañero/a, manteniendo ritmo y comunicación constante.	Se coordina bien con su pareja con algunos momentos de desajuste.	Le cuesta adaptarse al ritmo del compañero/a.	No logra mantener una coordinación funcional con su pareja.
Posicionamiento en cancha	Se ubica correctamente según la jugada y anticipa movimientos.	Generalmente está bien posicionado, aunque reacciona tarde en ocasiones.	Tiene dificultades para posicionarse adecuadamente en la cancha.	No muestra comprensión del posicionamiento básico.
Actitud y disposición	Participa activamente, con entusiasmo, respeto y disposición al	Buena actitud y disposición, aunque con momentos de desmotivación.	Participación irregular o pasiva.	Muestra desinterés o negatividad en la actividad.

Figura 4, Rúbrica de evaluación de la cuarta actividad aplicada, “Fundamentos de voleibol”



Imagen 5, Evidencia de la actividad 5 “Voleibol”

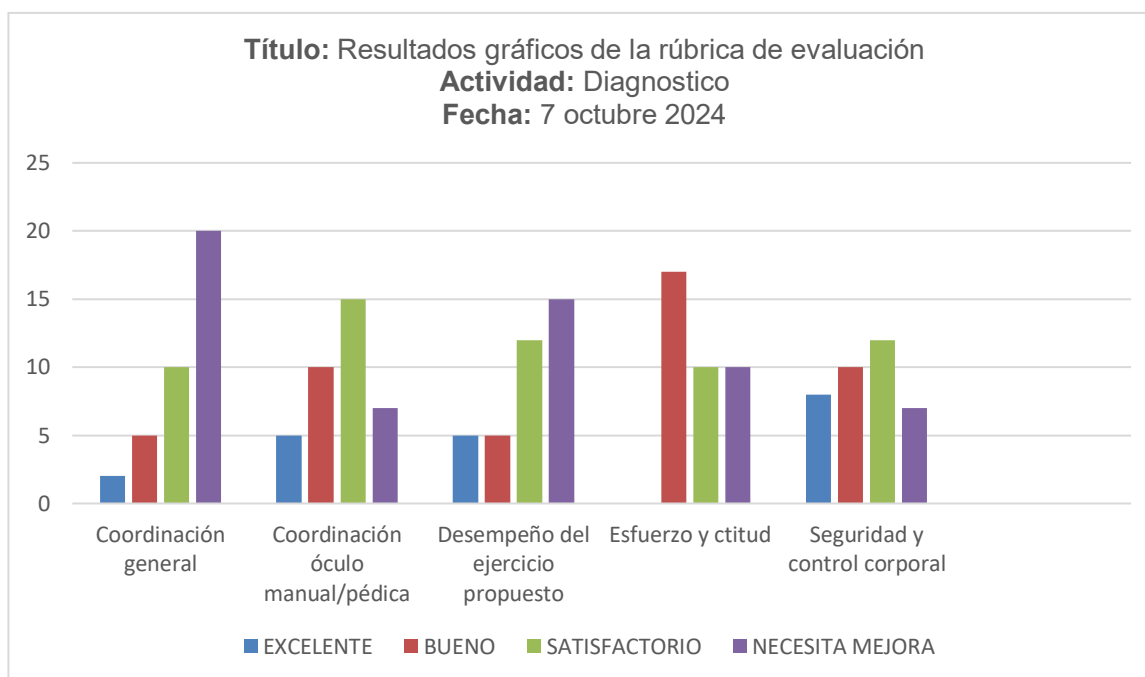


Imagen 6, Evidencia de la actividad 5 “Voleibol”

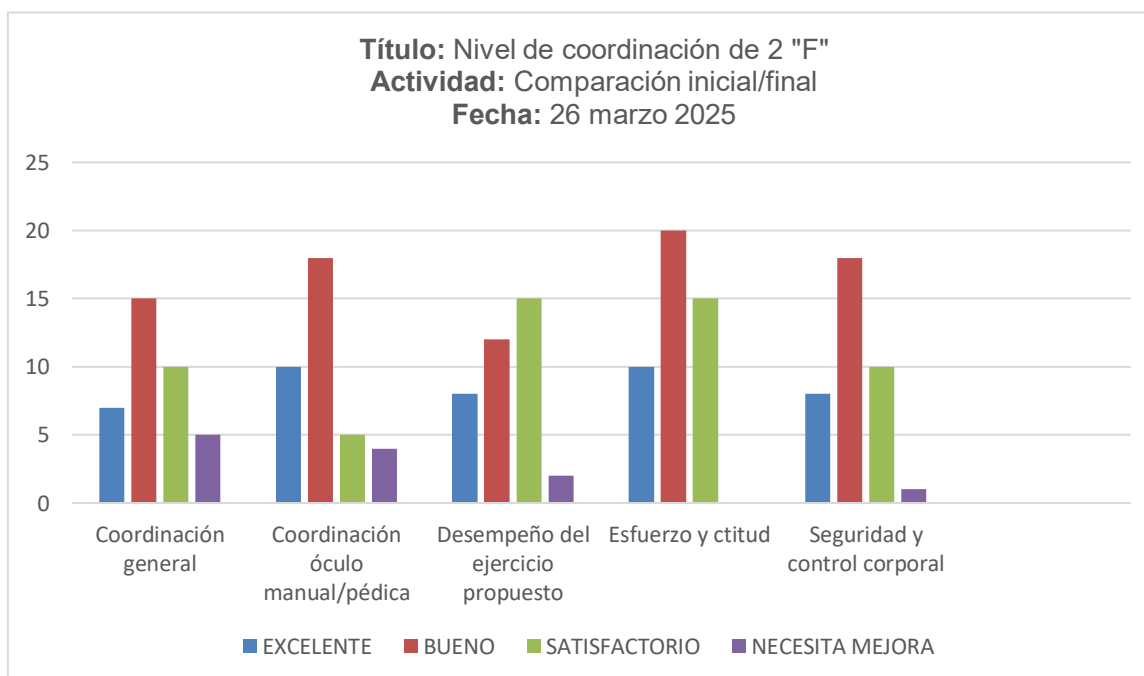
Criterio	Excelente (4)	Bueno (3)	Satisfactorio (2)	Necesita Mejora (1)
Golpe bajo	Realiza el golpe bajo con excelente técnica, control y dirección en todo momento.	Buena técnica con algunos errores de control o postura.	Ejecución inestable, con dificultades para controlar la pelota.	No realiza el golpe correctamente o falla en su ejecución.
Voleo	Volea con precisión, técnica correcta y sin infracciones.	Realiza el voleo con efectividad, aunque con algunas fallas técnicas.	Presenta dificultades para mantener la técnica o el control.	No logra realizar el voleo correctamente o comete faltas.
Saque	Ejecuta saques consistentes, precisos y con buen nivel de dificultad.	Realiza saques correctos con algunos errores de colocación.	Dificultades para controlar fuerza o dirección del saque.	Saques ineficaces o repetidamente fallidos.
Recepción	Recibe con precisión, anticipación y buena postura.	Generalmente controla bien los balones recibidos.	Tiene problemas para controlar algunos balones.	Falla la mayoría de las recepciones.
Trabajo en equipo	Se comunica activamente, coopera y respeta a sus compañeros.	Participa en la dinámica grupal con buena disposición.	Se comunica poco o muestra poca integración.	No colabora ni se coordina con el equipo.
Ubicación en la cancha	Se posiciona adecuadamente según la jugada y rota correctamente.	Se ubica bien la mayoría del tiempo.	A veces está fuera de lugar o rota incorrectamente.	No respeta la ubicación ni las rotaciones del juego.
Actitud y compromiso	Muestra entusiasmo, respeto, perseverancia y actitud positiva todo el partido.	Buena actitud en general, con leves momentos de distracción.	Participación irregular o poco entusiasta.	Muestra desinterés o actitud negativa hacia el juego y el equipo.

Figura 5, Rúbrica de evaluación de la quinta actividad aplicada, “Voleibol”

Comparación De Resultados De La Coordinación De 2 “F”



Gráfica 1, Resultados de la evaluación diagnostica.



Gráfica 2, Resultados finales.

Nota: Esta gráfica contiene los resultados de la misma rúbrica de evaluación diagnostica, , para así comparar los resultados iniciales que se obtuvieron.