



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

TITULO: Ejercicios de motricidad para potenciar el desarrollo del deporte escolar en 2do año de secundaria

---

AUTOR: Juan Diego Ovalle Cruz

---

FECHA: 07/15/2025

---

PALABRAS CLAVE: Motivación, Motricidad, Deportes, Actitudes del Estudiante, Aceptación social

---

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

“EJERCICIOS DE MOTRICIDAD PARA POTENCIAR EL  
DESARROLLO DEL DEPORTE ESCOLAR EN 2DO AÑO DE  
SECUNDARIA” INFORME DE PRACTICA CORRESPONDIENTE  
AL PROGRAMA DE ESTUDIO  
PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN  
FÍSICA

PRESENTA:

JUAN DIEGO OVALLE CRUZ

ASESOR:

Aaron David González Sandoval

SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

20 de septiembre 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 Juan Diego Ovalle Cruz  
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la  
utilización de la obra Titulada:

**EJERCICIOS DE MOTRICIDAD PARA POTENCIAR EL DESARROLLO DEL DEPORTE EN 2DO DE  
SECUNDARIA**

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 15 días del mes de Julio de 2025.

ATENTAMENTE.

**Juan Diego Ovalle Cruz**

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. OVALLE CRUZ JUAN DIEGO  
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:  
EJERCICIOS DE MOTRICIDAD PARA POTENCIAR EL DESARROLLO DEL DEPORTE EN 2DO DE SECUNDARIA

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

### ATENTAMENTE COMISIÓN DE TITULACIÓN

DIRECTORA ACADÉMICA



DIRECTORA DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS

MTRA. 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

MTRO. GERARDO JAVIER GUEL CABRERA

ASESOR DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL

DR. AARON DAVID GONZÁLEZ SANDOVAL



## Agradecimientos

En el presente documento no habría sido posible sin el apoyo de varias personas a las que quiero demostrar mi agradecimiento y dedicarles este trabajo.

En primer lugar, deseo expresar mi más profundo agradecimiento a mis padres, la señora Josefina Cruz y el señor Juan Ovalle, por ser un pilar fundamental en mi formación personal y académica. Son, sin duda, unos padres excepcionales, cuya entrega, amor incondicional y compromiso constante han sido determinantes para que hoy me encuentre culminando esta etapa tan significativa de mi vida. A pesar de las dificultades económicas y personales que enfrentamos como familia, siempre buscaron brindarme lo mejor, en especial una educación de calidad, aún cuando ello implicara sacrificios personales. Les agradezco profundamente por su apoyo incondicional, por confiar en mí, por sus palabras de aliento en los momentos más difíciles y por enseñarme con el ejemplo el valor del esfuerzo y la perseverancia. Gracias a ellos, este documento recepcional no solo es un logro académico, sino también un testimonio del amor y respaldo familiar que me ha sostenido hasta el día de hoy.

Asimismo, quiero agradecer de manera muy especial a mi hermana Karen Ovalle, quien ha sido una inspiración constante para mí. Desde pequeño admiré su esfuerzo y dedicación, al verla convertirse en licenciada en Derecho. Su ejemplo me motivó a seguir mis propios sueños académicos y a aspirar a convertirme también en un profesional. Anhelaba poder compartir con orgullo el hecho de que, al igual que ella, yo también lograría obtener una licenciatura. Hoy, ese sueño se materializa y sé que gran parte de ello se debe a su ejemplo y a su apoyo. También extendiendo mi agradecimiento a mi sobrina, quien, con sus sonrisas, su ternura y alegría fue una fuente de luz en mis días más complicados, dándome ánimo cuando más lo necesitaba.

De igual manera, reconozco el acompañamiento y la amistad sincera de mis compañeros de clase, quienes formaron parte de este camino académico. Agradezco especialmente a mi mejor amiga, cuya presencia fue clave en los momentos de crisis emocional. Su comprensión, palabras de aliento y compañía

hicieron que la experiencia escolar se transformara en un espacio de disfrute y crecimiento personal. Sin su apoyo, el proceso habría sido mucho más difícil de sobrellevar. Gracias por brindarme no solo apoyo académico, sino también una verdadera amistad.

A mi mejor amigo, Israel Vázquez, le extiendo un agradecimiento muy sentido. Su disposición para escucharme en los momentos en los que me sentía perdido o abrumado fue invaluable. Siempre estuvo presente con una palabra de ánimo, un consejo oportuno o simplemente su compañía, recordándome que no estaba solo. Su apoyo constante y sincero es algo que valoro profundamente.

Quiero también reconocer a una persona muy especial que fue esencial durante el proceso de elaboración de este documento recepcional. A pesar de que no era su responsabilidad, se comprometió de manera generosa con mi proyecto, acompañándome en los momentos de bloqueo, corrigiendo mis avances y motivándome constantemente a continuar. Su ayuda fue clave para no rendirme. Fue quien, con paciencia y cariño, me animó a avanzar incluso cuando dudaba de mis capacidades. Ella sabe cuánto la quiero y valoro su apoyo y cuánto le agradezco, no solo por su colaboración, sino por el afecto sincero con el que me acompañó en este camino.

Finalmente, extiendo mi más sincero agradecimiento a mi asesor, el Profesor Aarón David González Sandoval, por su acompañamiento académico durante todo el proceso de elaboración de este trabajo recepcional. Su orientación, disponibilidad, paciencia y confianza en mis capacidades fueron fundamentales para concluir esta etapa. Agradezco profundamente sus observaciones, su capacidad para escucharme y su manera de guiarme con firmeza y empatía. Gracias a su asesoría comprometida, este documento logró consolidarse con calidad y sentido.

A todos ustedes, gracias por formar parte de este proceso y por dejar huella en mi vida académica y personal. Este logro también es de ustedes.

## INDICE

|                                                                                                                                                                                                                                                                          |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| INTRODUCCIÓN.....                                                                                                                                                                                                                                                        | pág. 8  |
| 1.1 Descripción del lugar donde se desarrolló la práctica profesional.....                                                                                                                                                                                               | pág. 9  |
| 1.2 Relevancia del tema.....                                                                                                                                                                                                                                             | pág. 14 |
| 1.3 Interés personal del tema y responsabilidad asumida como profesional<br>de la educación.....                                                                                                                                                                         | pág. 17 |
| 1.4 Contextualizar la problemática planteada.....                                                                                                                                                                                                                        | pág. 24 |
| 1.5 Objetivo general y objetivos específicos.....                                                                                                                                                                                                                        | pág. 26 |
| 1.6 Competencias para desarrollar.....                                                                                                                                                                                                                                   | pág. 28 |
| 1.7 Describe de manera concisa el contenido del documento.....                                                                                                                                                                                                           | pág. 30 |
| <br>II. PLAN DE ACCIÓN: .....                                                                                                                                                                                                                                            | pág. 32 |
| 2.1 Diagnóstico del grupo.....                                                                                                                                                                                                                                           | pág. 34 |
| 2.2 Describe y focaliza el tema.....                                                                                                                                                                                                                                     | pág. 37 |
| 2.3. Plantea los propósitos considerados para el plan de acción.....                                                                                                                                                                                                     | pág. 39 |
| 2.4 Incluye la revisión teórica que argumenta el plan de acción<br>(presupuestos psicopedagógicos, metodológicos y técnicos) .....                                                                                                                                       | pág. 40 |
| 2.5 Plantea el plan de acción donde se describen el conjunto de acciones<br>donde se describen el conjunto de acciones y estrategias que se definieron<br>como alternativas de solución (intención, planificación, acción, observación,<br>evaluación y reflexión) ..... | pág. 43 |
| 2.6 Describe las prácticas de interacción en el aula (acciones, estrategias e<br>instrumentos) .....                                                                                                                                                                     | pág. 47 |
| 2.7 Referentes teóricos y metodológicos para explicar situaciones<br>Relacionadas con el aprendizaje.....                                                                                                                                                                | pág. 49 |
| <br>III. DESARROLLO, REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE<br>MEJORA.....                                                                                                                                                                                            | pág. 55 |
| Actividad 1 .....                                                                                                                                                                                                                                                        | pág. 55 |
| Actividad 2 .....                                                                                                                                                                                                                                                        | pág. 60 |
| Actividad 3 .....                                                                                                                                                                                                                                                        | pág. 64 |
| Actividad 4 .....                                                                                                                                                                                                                                                        | pág. 68 |
| Actividad 5 .....                                                                                                                                                                                                                                                        | pág. 72 |
| Actividad 6 .....                                                                                                                                                                                                                                                        | pág. 76 |

|                                       |         |
|---------------------------------------|---------|
| IV. CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES..... | pág. 80 |
| V. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....    | pág. 85 |
| VI. ANEXOS.....                       | pág. 87 |

## 1.INTRODUCCION

Durante las primeras experiencias del docente frente a grupo en el área de Educación Física, particularmente en la jornada de observación en segundo grado de secundaria, vivo una situación que marcó profundamente su visión como futuro docente. Mientras realizaban una dinámica de coordinación básica con balones, noto que varios estudiantes no podían seguir instrucciones tan simples como botar un balón mientras caminaban o lanzar y atrapar de forma controlada. Uno de ellos, visiblemente frustrado, me comentó: “Nunca he sido bueno para esto, siempre me eligen al último”. Esa frase lo hizo reflexionar no solo sobre sus habilidades físicas, sino sobre su autoestima y el impacto que puede tener el bajo desarrollo motriz en otras áreas de su vida escolar y emocional. Esta experiencia fue el detonante que lo motivó a centrar su trabajo de intervención en los ejercicios de motricidad para potenciar el desarrollo del deporte escolar, con el firme objetivo de contribuir al bienestar integral de los alumnos a través del movimiento.

Desde las primeras sesiones de observación en el grupo 2º 'E', conformado por 40 estudiantes entre 13 y 14 años, se aplicó una rúbrica de evaluación motriz que reveló datos alarmantes: más del 65% del grupo presentó dificultades para ejecutar desplazamientos básicos como correr en línea recta sin perder el equilibrio o lanzar un objeto con precisión. Asimismo, el 72% de los alumnos no logró coordinar movimientos al botar un balón mientras se desplazaban, y aproximadamente el 60% mostró confusión al distinguir entre izquierda y derecha durante las actividades motrices.

Estos resultados, obtenidos a través de la observación directa y el uso de listas de cotejo, evidencian una clara necesidad de intervención focalizada en el fortalecimiento de las habilidades motrices básicas, especialmente en lo relacionado con la coordinación, el equilibrio y el control corporal. Esta realidad del grupo fue el sustento para planear una propuesta pedagógica centrada en ejercicios motrices progresivos y adaptados al nivel real de los estudiantes.

**• DESCRIBE EN EL LUGAR EN EL QUE SE DESARROLLA LA PRÁCTICA PROFESIONAL Y LAS CARACTERÍSTICAS DE LOS PARTICIPANTES:**

En el presente informe de prácticas, se ha plasmado de manera analítica y reflexiva el proceso de intervención docente llevado a cabo durante el periodo asignado. Las acciones, estrategias y procedimientos fueron implementados en la Escuela Secundaria Ignacio Manuel Altamirano, ubicada en Av. Las Américas #1, Fracc. Las Palmas, 78435 Soledad de Graciano Sánchez, S.L.P., con turno matutino, clave 24DES0069F (Anexo 1), y un horario comprendido entre las 7:00 a.m. y la 1:00 p.m.

A lo largo del documento, se describen y analizan las experiencias obtenidas, así como las estrategias y métodos que fueron aplicados en el grupo de segundo grado, grupo “E”, asignado al practicante. De igual forma, se han destacado las habilidades y competencias que fueron desarrolladas durante el proceso formativo en la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado.

La intervención docente fue realizada en el grupo de segundo grado, grupo “E”, integrado por cuarenta estudiantes: quince niños y veinticinco niñas, cuyas edades se encuentran entre los trece y catorce años. La práctica fue iniciada con la elaboración de una guía de observación, acompañada por observación directa y el uso de un diario de prácticas. En este último, fue registrada la limitada motricidad observada en el alumnado, ya que, al momento de ejecutar ejercicios relacionados con esta habilidad, estos no eran realizados de manera adecuada. Asimismo, se construyó un marco de referencia con el fin de permitir una comprensión más profunda de los elementos que configuran el entorno educativo de la escuela secundaria.

La institución cuenta con un terreno de 400 m<sup>2</sup>, el cual está elaborado en su mayoría con concreto y se encuentra pintado de color blanco. El techado de las canchas y pasillos es de laminado, mientras que el resto de las estructuras es de concreto. La escuela dispone de pavimentación en la mayor parte de sus instalaciones, donde se llevan a cabo diversas actividades como clases normales, laboratorios, talleres, tecnologías y énfasis en informática.

Los patios presentan una estructura rectangular, la cancha de educación física cuenta con medidas de 40x50 m, está construida con concreto y muestra signos de deterioro. La institución está delimitada por cuatro bardas de concreto, que rodean todo el terreno. Estas bardas están pintadas de color blanco, aunque la pintura ya se encuentra deteriorada. Además, cuenta con una malla que permite aumentar la altura de la barda.

La institución dispone de dieciocho salones en total, que se dividen entre una sala de conferencias utilizada para diversas actividades como obras de teatro, presentaciones de grupos, cantos musicales, etc.; dos laboratorios donde se imparten talleres de electricidad y costura, una cancha para todos los grados, que presenta cierto deterioro debido al paso del tiempo, con el piso agrietado en diferentes puntos y el techo desgastado por el uso de esta misma, ya que está elaborada de lámina, cuenta con una oficina administrativa donde se encuentran el director, subdirectora, contadoras y el área administrativa encargada de la documentación de los alumnos, cuenta con una oficina para el área de trabajo social, donde se brinda apoyo a los alumnos que requieran justificantes por ausencias o por algún motivo personal, cuentan con un patio para todos los grados, utilizado para recesos o actividades de asignaturas, cuentan con dos cooperativas (una interna y otra externa, pero dentro de la institución), cuya higiene y calidad de los alimentos no son óptimas, cuenta con dos baños, uno de hombres y otro de mujeres, que se encuentran en mal estado y con un olor desagradable, ya que todos los grados los utilizan y se asean solo una vez al día, cuentan con dos bodegas para material de la clase de educación física, una de uso personal de la maestra tutora y otra compartida con otros maestros de educación física, que también es utilizada por los maestros del turno vespertino.

Se cuenta con un almacén donde se colocan los diferentes mesabancos que ya no sirven o ya no se utilizan, y a veces se observa escombros que va saliendo de la institución. Además, la institución dispone de dos estacionamientos de tamaño grande que permiten estacionar diferentes vehículos, ubicados en las distintas salidas de la institución, lo que facilita una buena fluidez vehicular a la hora de la salida.

En la institución se encuentran alrededor de 620 alumnos en total, atendidos por aproximadamente veintidós maestros de las diferentes asignaturas.

El personal administrativo está compuesto por un director, un subdirector, una secretaria, una trabajadora social, tres prefectos y tres intendentes. La mayoría de los alumnos tiene un rango de edad de catorce y trece años, lo que genera comportamientos en constante cambio, dependiendo de su estado de ánimo, y estos se reflejan al momento de realizar las actividades dentro y fuera del aula de clases.

Los profesores tienen la comisión de ser los titulares frente a grupo y, en ocasiones, se encargan de los actos cívicos o de algún evento organizado por la institución. También se rotan en las guardias a la hora de la entrada y salida, y están al pendiente de los alumnos durante el receso.

Los salones de clases tienen la estructura básica, constando de mesabancos para cada alumno, un ventilador y no cuentan con algún cañón para proyectar ciertas actividades. Todos los salones están equipados con una cámara de seguridad y ventanas. En ocasiones, se realizan juntas en el respectivo salón del grupo con el tutor, donde se tratan asuntos como la entrega de boletas de calificaciones o temas relacionados con los eventos organizados por la institución.

Dentro del aula, los maestros imparten su asignatura. en la cancha y en el patio se observan a los alumnos para asegurarse de que se comporten adecuadamente y, en caso contrario, los llevan con los encargados correspondientes. También pueden impartir sus asignaturas en la cancha o en el patio.

Los alumnos, en las aulas, llevan a cabo sus materias, en el patio se lleva a cabo el receso o diferentes actividades asignadas por los profesores y en la cancha se llevan a cabo las clases de educación física. Además, en la cancha se pueden realizar los diferentes eventos organizados por la institución.

Por lo general, el personal administrativo es gestionado por la secretaria y el subdirector, quienes se apoyan con el presidente de padres de familia. El director general tiene la función de encabezar la escuela, repartir actividades y supervisar todo lo relacionado con la institución. La encargada de planificar y desarrollar actividades dentro de la escuela es la coordinadora correspondiente.

Los padres de familia son los encargados de generar y manejar los recursos económicos destinados a las utilidades de la escuela, mantenimiento, kermeses, actividades, festivales y otros gastos. Juegan un papel importante en la vida de los alumnos, ya que muchos dependen de ellos para poder asistir a la secundaria.

Dentro de la institución, se puede encontrar una variedad limitada de fauna, como palmas, árboles, pinos, pasto, árboles frutales y plantas. Fuera de la institución, se observa poca fauna, ya que está completamente construida a su alrededor.

Los alumnos de la institución llegan de distintas maneras: caminando (la mayoría de los alumnos llega de esta forma), en transporte público, en transporte personal y en bicicleta. El lugar es relativamente seguro para transitar caminando, ya que no cuenta con un tránsito vehicular que provoque descontrol vial.

A la hora de la salida, los padres de familia pasan a recoger a los alumnos, o algunos alumnos llegan por sí solos o son llevados por el transporte público. Algunas veces, a la entrada, se citan a los padres para tratar algunos asuntos; a la salida, los padres de familia recogen a sus hijos o algunos se van solos o llega el transporte por ellos. También se pueden tratar algunos asuntos pendientes. En ocasiones, los alumnos, al salir, compran en los puestos ambulantes que se encuentran afuera de la institución.

Durante las jornadas en las que se realizó la intervención, la relación docente-alumno fue agradable, ya que se mostró una comunicación adecuada, es decir, en todo momento fue respetuosa y empática. Los alumnos mostraron comodidad y confianza. La relación con los docentes fue complicada, ya que muchas veces no se prestaba al diálogo y se presentaron algunas inconformidades, lo cual representó un reto durante la estancia del practicante en la secundaria. A pesar de ello, siempre se mostró respeto en la institución.

La institución cuenta con todos los servicios: agua, luz, drenaje, alumbrado y agua potable. Fuera de la institución, se puede notar que los habitantes tienen un comportamiento estable; dependen de las situaciones en las que se encuentren, pero en general, se puede decir que son respetuosos y tienen buenos hábitos.

Alrededor de la escuela y en el ambiente, se encuentran distintos fraccionamientos; algunos son de clase media, por el tipo de infraestructura y su fachada, mientras que otros presentan viviendas más humildes y una infraestructura más deteriorada

- **JUSTIFICA LA RELEVANCIA DEL TEMA:**

Este tema es relevante porque la motricidad no solo es parte de la educación física, sino que está directamente relacionada con el desarrollo integral del adolescente. Un alumno que tiene buena motricidad se desenvuelve mejor en su entorno, se relaciona con mayor seguridad, participa con más confianza en clase y tiene mejores herramientas para cuidar su salud física y emocional. Por el contrario, cuando hay dificultades motrices, también pueden aparecer problemas como el desinterés, la frustración o la falta de motivación.

Desarrollo físico y motriz: En la etapa los alumnos de secundaria experimentan un crecimiento físico, donde la motricidad es entendida como una capacidad para realizar movimientos y habilidades físicas de control. La práctica regular de ejercicios motrices contribuye a mejorar la coordinación, el equilibrio, la agilidad y la fuerza, lo cual es importante para que los alumnos desarrollen habilidades deportivas avanzadas.

*Patiño y otros (2012)*, plantean que: "la psicomotricidad se relaciona directamente con el cuerpo y sus experiencias". Así, se considera como una técnica que facilita "la manifestación las capacidades relativas al movimiento, del propio cuerpo, descubriendo su entorno y de los otros".

Este tema es muy común en los alumnos cuando enfrentan actividades o movimientos que anteriormente no habían realizado o que pensaban que estaban fuera de su alcance. Muchas veces, los estudiantes experimentan una sensación de inseguridad o duda al intentar algo nuevo, ya sea en actividades físicas, artísticas o incluso en tareas académicas. Sin embargo, cuando logran llevar a cabo esas acciones con éxito, se sorprenden a sí mismos y sienten una gran satisfacción por haber superado sus propias expectativas. Este proceso de descubrimiento personal tiene un impacto muy positivo en su autoestima y confianza.

Promoviendo la salud para todos y presentando como principal objetivo el incentivar la práctica cotidiana de la actividad física de forma moderada o regular, disminuyendo el impacto de las enfermedades crónicas que, junto con la abstención del tabaco y el hábito

de una dieta sana, conforman una estrategia global para prevenir numerosas enfermedades no transmisibles (*Pérez, 2014*).

Motivación para la práctica deportiva: En la secundaria los alumnos comienzan a ver sus intereses y sus talentos, proponerles ejercicios de motricidad en el deporte escolar, permite que los alumnos exploren diversas disciplinas deportivas de manera accesible y divertida, esto no solo ayuda a potenciar el desarrollo físico sino también el despertar el interés por practicar deporte a nivel competitivo o recreativo en el futuro.

Cada alumno se motiva por razones diferentes, pero lo que sí está demostrado (*Lozano, García-Cueto y Gallo, 2000*) es que la motivación por el aprendizaje parte del grado de aproximación a las realidades que suscitan gusto, curiosidad e interés por el descubrimiento.

El docente cumple un rol fundamental en este aspecto en como manejamos el interés en los alumnos, es por eso que cuando llegamos a un grupo primero hacemos un análisis extenso en donde identificamos los gustos de los alumnos para al momento de llevar las propuestas de las actividades sean llamativas para ellos y fomentar esa curiosidad e interés y se puedan desarrollar de manera que ellos las disfruten.

A pesar de que numerosos estudios revelan que la práctica de actividad físico-deportiva moderada posee unos efectos positivos sobre la salud innegables, tanto a nivel físico como psicológico (*American College of Sports Medicine, 2000*) el sedentarismo se está configurando como un importante problema en la infancia y en la adolescencia (*Blasco, 1994*).

Durante la experiencia de práctica docente, el practicante observó con mayor claridad cómo ciertos aspectos relacionados con el orden, la coordinación y el control motor se ven afectados en los alumnos.

Por ejemplo, se observó que algunos de ellos tenían dificultades para distinguir cuál era su derecha y cuál su izquierda, lo cual se reflejaba en diferentes actividades, especialmente en aquellas que requerían movimientos coordinados o instrucciones que involucraban orientación espacial.

Esta situación llevo al practicante a una reflexión en cómo estas habilidades básicas son fundamentales para el desarrollo integral de los niños y cómo su ausencia puede afectar su desempeño en el aula y en otras áreas de su vida.

Además, cuando se comenzó a implementar ejercicios de motricidad, como actividades que involucraban coordinación de movimientos, equilibrio y control corporal, se observó que muchos alumnos tenían dificultades para realizar estos ejercicios de manera fluida. Algunos no lograban coordinar sus manos y pies, o tenían problemas para mantener el equilibrio, lo que dificultaba la ejecución de las tareas propuestas. Esto llevo al practicante a reflexionar sobre las causas de estas dificultades, el practicante considera que una de las principales razones es el sedentarismo que han vivido durante varios años.

Muchos de estos niños no han tenido la oportunidad de practicar deportes o realizar actividades físicas de manera regular, ya sea por falta de acceso, motivación o simplemente por un estilo de vida que no favorece la actividad física. La falta de movimiento y ejercicio constante ha afectado su desarrollo motriz, su capacidad de coordinación y, en general, su control sobre el propio cuerpo. Esto, a su vez, ha tenido un impacto en su rendimiento escolar y en su bienestar emocional, ya que la actividad física también ayuda a liberar tensiones y a mejorar el estado de ánimo.

En definitiva, esta experiencia permitió al practicante comprender la importancia de fomentar hábitos de vida activos desde temprana edad, no solo para mejorar las habilidades motrices, sino también para potenciar su desarrollo emocional, social y académico. La educación física y las actividades motrices deben ser una parte integral del proceso educativo, ya que contribuyen significativamente a la formación de niños más saludables, seguros y felices.

- **INTERÉS PERSONAL SOBRE EL TEMA Y RESPONSABILIDAD ASUMIDA COMO PROFESIONAL DE LA EDUCACIÓN:**

El practicante mostró interés en el tema de los ejercicios de motricidad para potenciar el desarrollo del deporte escolar en 2º de secundaria se fundamenta en la profunda convicción de que la educación física es una pieza clave e indispensable para el desarrollo integral de los estudiantes. La educación física no solo promueve la adquisición de habilidades motrices básicas y avanzadas, sino que también contribuye significativamente a la formación de valores, actitudes y habilidades sociales que son fundamentales en la vida de los adolescentes.

En este sentido, el practicante considera que el deporte y los ejercicios motrices tienen un impacto positivo y duradero en la vida de los jóvenes, ya que fomentan aspectos como la salud física, la disciplina, el trabajo en equipo, la perseverancia y la responsabilidad. La participación activa en actividades deportivas ayuda a los estudiantes a desarrollar una mayor conciencia sobre la importancia de mantener un estilo de vida saludable, además de mejorar su autoestima y confianza en sí mismos. Asimismo, los ejercicios motrices y el deporte escolar ofrecen un espacio para que los adolescentes experimenten el éxito, aprendan a gestionar la frustración y desarrollen habilidades de liderazgo y cooperación. Estos aspectos son esenciales para su crecimiento personal y para prepararlos para los desafíos que enfrentan en diferentes ámbitos de su vida cotidiana.

Desde la perspectiva del practicante, potenciar el desarrollo del deporte escolar en esta etapa es fundamental para crear una cultura de actividad física que trascienda las aulas y se convierta en un hábito de vida. La implementación de programas específicos de ejercicios motrices, adaptados a las necesidades y capacidades de los estudiantes de 2º de secundaria, puede facilitar su participación activa y motivada, promoviendo así un desarrollo físico equilibrado y una actitud positiva hacia la actividad física.

Además, se considera que el trabajo en esta área puede contribuir a reducir problemas relacionados con el sedentarismo, la obesidad y otras enfermedades relacionadas con el estilo de vida, que son cada vez más frecuentes en la adolescencia

. La promoción de la motricidad y el deporte en la escuela no solo beneficia la salud física, sino que también favorece el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes, ayudándolos a manejar el estrés, la ansiedad y las presiones propias de esta etapa de la vida.

En definitiva, el interés en este tema surge de la firme creencia de que la educación física, a través de ejercicios motrices y actividades deportivas, puede ser un motor de cambio positivo en la formación de los adolescentes, preparándolos no solo para ser mejores deportistas, sino también para convertirse en individuos más saludables, responsables y socialmente comprometidos.

Si es bien es cierto que han sido numerosos trabajos científicos los que han tratado de describir y explicar la relación entre la práctica de actividad física-deportiva y la salud física y psicológica, también lo es, que en general, los efectos del ejercicio sobre la salud física están mejor establecidos en la literatura científica que aquellos otros que supuestamente produce sobre el bienestar psicológico (*Jiménez, Martínez, Miró, y Sánchez, 2008*).

-Los ejercicios de motricidad ofrecen una amplia gama de beneficios para los estudiantes, incluyendo:

- Mejora de la salud física: Los ejercicios de motricidad pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades físicas y a mejorar su salud en general. El confinamiento ha sido una de las estrategias de salud pública internacionales para detener la propagación del COVID-19, la cual consiste en el aislamiento social y resguardo de las personas en sus hogares, implicando un cambio drástico en las actividades y en los comportamientos en la vida cotidiana, entre ellos, el trabajo y la educación en línea, así como las restricciones en la práctica de actividades fuera de casa, obligando a los ciudadanos a implementar nuevas formas de vida dentro del hogar ante esta contingencia (*World Health Organization, 2020*).

- Desarrollo de habilidades esenciales: Los ejercicios de motricidad pueden fomentar habilidades esenciales como la disciplina, la perseverancia, la resolución de problemas y la cooperación.

- Mejora del bienestar emocional: Los ejercicios de motricidad pueden contribuir a la mejora del bienestar emocional y la autoestima de los estudiantes. Las emociones positivas traen consigo múltiples beneficios que repercuten sobre la labor docente: facilitan una mejor relación con el estudiante, reducen el estrés, ayudan a gestionar los conflictos, a mejorar la participación y el estudio, y a comunicar los contenidos de una manera más eficaz, puesto que estimulan la atención, la creatividad y la memoria (*García Fernández-Abascal, 2009*).

- Fomento del trabajo en equipo: Los ejercicios de motricidad pueden fomentar el trabajo en equipo y la colaboración entre los estudiantes. El trabajo en equipo según Cardona (*citado en Díaz de la Buelga, 2020*) radica en colaborar de forma organizada para lograr un objetivo común, donde cada persona del equipo posee una aptitud y posición concreta.

Todas estas personas se relacionan entre sí de manera coordinada conforme al objetivo propuesto. En esa misma línea (*Ballenato, 2005*) sostiene que el trabajo en equipo permite el desarrollo de habilidades tan diversas como la comunicación, la motivación, el liderazgo, la delegación, el asertividad, y la solución de problemas.

El practicante considera que es fundamental diseñar actividades que sean inclusivas y accesibles para todos los estudiantes, independientemente de su nivel de habilidad o experiencia en el deporte. La inclusión en la educación física no solo implica ofrecer oportunidades iguales para todos, sino también reconocer y valorar la diversidad de capacidades, intereses y ritmos de aprendizaje que cada alumno presenta. Esto significa que, al planificar las actividades, es necesario tener en cuenta las diferentes necesidades y potencialidades de los estudiantes, asegurando que cada uno pueda participar activamente y beneficiarse de la experiencia.

Para lograr esto, es esencial ofrecer ejercicios de motricidad que se adapten a las necesidades específicas de cada alumno, permitiendo que cada uno pueda participar y desarrollarse a su propio ritmo. Esto puede implicar la modificación de las actividades, la utilización de diferentes materiales o la implementación de diferentes niveles de dificultad, de modo que todos puedan sentirse incluidos y motivados.

La idea es crear un ambiente en el que ningún estudiante se sienta excluido o frustrado por sus limitaciones, sino que vea en la actividad una oportunidad para aprender, mejorar y disfrutar del movimiento.

Además, promover la inclusión en las actividades motrices ayuda a fomentar valores como la empatía, el respeto y la solidaridad entre los estudiantes. Cuando todos participan en igualdad de condiciones, se fortalece el sentido de comunidad y pertenencia, lo cual es fundamental para el desarrollo emocional y social de los adolescentes. También es importante que el docente esté atento a las diferentes formas de aprendizaje y a las posibles barreras que puedan presentar algunos alumnos, ofreciendo apoyo adicional o adaptaciones específicas cuando sea necesario.

Otra estrategia clave es involucrar a los estudiantes en la planificación y en la toma de decisiones sobre las actividades, promoviendo su autonomía y sentido de responsabilidad. Esto les permite expresar sus intereses y preferencias, y sentirse más motivados a participar activamente. Además, el uso de metodologías variadas y creativas puede facilitar la participación de todos, haciendo que las actividades sean más atractivas y significativas para cada alumno.

En definitiva, como educador, el compromiso es crear un entorno inclusivo donde cada estudiante tenga la oportunidad de explorar sus capacidades motrices, desarrollar habilidades físicas y disfrutar del movimiento sin sentirse limitado por sus habilidades o experiencias previas. La inclusión en la educación física no solo enriquece la experiencia de aprendizaje, sino que también contribuye a formar individuos más respetuosos, empáticos y conscientes de la diversidad que caracteriza a nuestra sociedad.

Valores que se Promueven a través del Deporte Escolar:

A través de los ejercicios de motricidad, los estudiantes no solo mejoran su destreza física, sino que también aprenden sobre valores esenciales como:

- Trabajo en equipo: La colaboración y la cooperación son fundamentales en el deporte escolar.
- Respeto: El respeto por los demás y por las reglas del juego es esencial en el deporte escolar.

- Perseverancia: La perseverancia y la determinación son habilidades valiosas que se pueden desarrollar a través del deporte escolar.

- Liderazgo: El deporte escolar puede ser una excelente oportunidad para que los estudiantes desarrollen habilidades de liderazgo.

La tarea como educador es inspirar a los estudiantes a que descubran el disfrute de moverse y realizar actividad física. El practicante sostiene firmemente que la motricidad no debe ser vista únicamente como una habilidad técnica o un conjunto de movimientos que se aprenden en la escuela, sino como una forma de expresión, diversión y desarrollo integral de la persona. La actividad física puede ser una fuente de alegría, bienestar y autoconocimiento, y es responsabilidad del docente crear un ambiente en el que los estudiantes puedan experimentar y valorar estos aspectos.

Es fundamental que los alumnos comprendan que el ejercicio y el movimiento no son solo obligaciones o tareas académicas, sino que pueden convertirse en una parte vital de su vida cotidiana, ayudándolos a mantener una buena salud física y mental. La motivación y el interés por la actividad física surgen cuando los estudiantes sienten que lo que hacen tiene un significado personal y les proporciona satisfacción.

Por eso, la labor del docente en formación es facilitar experiencias que sean divertidas, variadas y adaptadas a las diferentes necesidades e intereses de cada alumno, para que puedan descubrir el placer de moverse y de superarse a sí mismos.

Además, el practicante considera que el deporte escolar no debe limitarse únicamente a la competencia o a la obtención de resultados, sino que debe ser visto como una oportunidad de crecimiento personal. A través del deporte, los estudiantes aprenden valores como la perseverancia, el trabajo en equipo, la responsabilidad, la disciplina y el respeto por los demás.

También es un espacio para que experimenten el éxito y aprendan a gestionar la frustración, fortaleciendo su autoestima y confianza en sí mismos.

La responsabilidad del docente en formación es guiar a los estudiantes en este proceso, ayudándolos a descubrir sus propias capacidades y a valorar el esfuerzo y la constancia.

Se busca que los estudiantes comprendan que el deporte y la actividad física son herramientas para su desarrollo integral, que pueden acompañarlos en diferentes etapas de su vida y que, más allá de la competencia, lo importante es el proceso de aprendizaje, la participación activa y el disfrute del movimiento. En definitiva, el objetivo es fomentar en los estudiantes una actitud positiva hacia la actividad física, promoviendo que la vean como una fuente de bienestar, diversión y crecimiento personal.

Se busca que cada uno de ellos descubra que moverse no solo es saludable, sino que también puede ser una experiencia enriquecedora y llena de significado, que contribuya a su felicidad y a su desarrollo como individuos plenos y responsables. Es inspirar a los estudiantes a que descubran el disfrute de moverse y realizar actividad física.

La motricidad no debe verse solo como una habilidad técnica, sino como una forma de expresión, diversión y desarrollo personal. Es la responsabilidad del docente ayudarles a descubrir que el ejercicio puede ser una parte vital de su vida cotidiana y que el deporte escolar no solo es competitivo, sino una oportunidad de crecimiento personal.

#### CONCLUSIÓN:

En resumen, considero que los ejercicios de motricidad son una herramienta valiosa para potenciar el desarrollo del deporte escolar en 2º de secundaria. Al diseñar actividades que sean inclusivas y accesibles, y al promover valores esenciales como el trabajo en equipo, el respeto, la perseverancia y el liderazgo, podemos ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades físicas y emocionales que les beneficien a lo largo de su vida. Como educador, la responsabilidad es inspirar a los estudiantes a que descubran el disfrute de la actividad física y a que desarrollen una relación positiva con el deporte escolar.

Además, es fundamental entender que la motricidad no solo contribuye al desarrollo físico, sino que también tiene un impacto significativo en aspectos cognitivos y sociales. La participación en ejercicios motrices ayuda a mejorar la coordinación, la agilidad y la resistencia, pero también fomenta habilidades como la comunicación efectiva, la resolución de problemas y la gestión emocional.

Estas competencias son esenciales para su crecimiento integral y para afrontar los desafíos tanto dentro como fuera del ámbito escolar.

Por otro lado, promover un entorno inclusivo en las actividades motrices garantiza que todos los estudiantes tengan la oportunidad de participar activamente, independientemente de sus capacidades o niveles previos.

Esto fortalece el sentido de pertenencia y autoestima, creando un clima escolar más positivo y motivador.

Además, al integrar diferentes tipos de ejercicios adaptados a las necesidades individuales, se puede estimular el interés por la actividad física en todos los alumnos.

Es importante también destacar que el deporte escolar debe ser visto como una herramienta educativa que trasciende lo meramente competitivo. Su objetivo principal debe ser fomentar hábitos saludables, promover valores éticos y fortalecer las relaciones interpersonales. Como educadores, debemos actuar como modelos a seguir y facilitar espacios donde los estudiantes puedan experimentar el éxito personal y colectivo.

En definitiva, invertir en programas de motricidad bien estructurados no solo mejora las capacidades físicas de los jóvenes, sino que también contribuye a su formación integral como personas responsables, respetuosas y perseverantes. El compromiso como docente es seguir promoviendo estas prácticas con entusiasmo y dedicación para preparar a los estudiantes no solo para el deporte escolar, sino también para afrontar con confianza los retos futuros en todos los ámbitos de su vida.

- **Contextualiza la problemática planteada:**

Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2022), más del 56% de los adolescentes mexicanos entre 12 y 17 años realiza menos de los 60 minutos diarios de actividad física recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), lo cual contribuye a un bajo desarrollo motriz y a un incremento en los niveles de sedentarismo. Además, el informe del Observatorio de la Actividad Física en Niños y Adolescentes de México (2021) señala que cerca del 40% de los estudiantes de secundaria presenta dificultades para realizar actividades básicas como correr, saltar o lanzar, lo que coincide con lo observado en el grupo 2° E. Estas estadísticas respaldan la necesidad urgente de diseñar e implementar intervenciones motrices específicas en el ámbito escolar, especialmente en zonas donde los estilos de vida inactivos se han normalizado entre los jóvenes.

Durante del periodo de prácticas profesionales del docente en formación que se llevó a cabo en la escuela secundaria Ignacio Manuel Altamirano, tuve la oportunidad de convivir y trabajar directamente con los alumnos en el área de educación física. A lo largo de este proceso, se observó una situación que me llamó especialmente la atención y que, el compromiso como educador fue, representa una problemática que debe ser atendida con urgencia: la falta de desarrollo motriz en los estudiantes.

Desde las primeras sesiones de observación y participación, se observó que varios alumnos presentaban serias dificultades para ejecutar movimientos básicos que, en teoría, ya deberían estar consolidados a su edad. Actividades como correr, lanzar, saltar o simplemente coordinar movimientos en juegos grupales resultaban complicadas para muchos de ellos.

Lo que más preocupante fue observar cómo esta falta de motricidad no solo limitaba su rendimiento físico, sino que también afectaba otros aspectos como su seguridad, su interés por la clase y su relación con los compañeros. Muchos alumnos se mostraban desmotivados, e incluso incómodos, al no sentirse capaces de realizar correctamente los ejercicios propuestos. En algunos casos, la frustración era evidente, lo cual generaba rechazo hacia la actividad física.

Desde su experiencia, el practicante considera que esta problemática puede estar relacionada con varios factores. Entre los más evidentes está el sedentarismo, provocado en gran parte por el tiempo excesivo que los adolescentes dedican al uso de celulares, videojuegos o redes sociales. También influye la falta de espacios adecuados para la práctica libre de movimiento fuera del horario escolar, y en algunos casos, la poca atención que se le da al trabajo motriz desde los niveles educativos anteriores. Incluso dentro de la misma clase de educación física, se observó que muchas veces se priorizan los deportes o competencias, sin considerar que no todos los estudiantes cuentan con una base motriz sólida.

Por eso creo que se deben implementar estrategias didácticas específicas que partan del nivel real de cada alumno, y que se enfoquen en reforzar las habilidades motrices desde lo más básico.

- **PLANTEA LOS OBJETIVOS DE ELABORACIÓN DEL DOCUMENTO:**

**OBJETIVO GENERAL:**

Implementar y evaluar estrategias didácticas basadas en ejercicios de motricidad en el contexto del deporte escolar, con el propósito de favorecer el desarrollo físico, emocional y social de los estudiantes de segundo grado de secundaria,

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

1. Fortalecer las habilidades de coordinación motriz fina y gruesa en alumnos de secundaria, mediante la implementación de actividades basadas en la práctica de deportes básicos.

2. Diseñar una Propuesta de Ejercicios de Motricidad Aplicables al Deporte Escolar: Desarrollar un conjunto de actividades y ejercicios motrices adecuados para esta etapa escolar, que promuevan una progresión adecuada en el desarrollo de las habilidades físicas de los estudiantes, fomentando la participación y el disfrute en el deporte.

3. Planificar e implementar actividades motrices integradas al deporte escolar que favorezcan la mejora de habilidades físicas como la motricidad fina y gruesa

Para que se garantice el cumplimiento de los objetivos planteados, se establecieron los siguientes mecanismos de evaluación:

- Para el objetivo general de implementar y evaluar estrategias didácticas basadas en ejercicios de motricidad, se utilizarán rúbricas de evaluación motriz antes y después de la intervención, que permitirán medir los avances en coordinación, equilibrio, fuerza y control corporal.
- En cuanto al objetivo específico de fortalecer las habilidades de coordinación motriz fina y gruesa, se aplicarán listas de cotejo y registros anecdóticos durante las sesiones prácticas, enfocándose en la ejecución correcta de actividades como botar, lanzar, atrapar o desplazarse. (ANEXO 4)

- Para evaluar el diseño de una propuesta de ejercicios de motricidad aplicables al deporte escolar, se utilizará una bitácora docente que registre la aceptación, participación activa y respuesta motriz de los alumnos ante las actividades implementadas. También se considerará la retroalimentación cualitativa de los estudiantes.
- Finalmente, para el objetivo de planificar e implementar actividades motrices integradas al deporte escolar, se aplicará una evaluación formativa continua a lo largo de la intervención, complementada por sesiones de autoevaluación y coevaluación que permitan valorar tanto el desarrollo físico como el disfrute y la actitud positiva hacia la actividad física.

**• IDENTIFICA LAS COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLARON DURANTE LA PRÁCTICA:**

**COMPETENCIAS PROFESIONALES**

- Diseñar experiencias formativas centradas en la motricidad: Se espera que el docente planee situaciones de aprendizaje que integren el juego, el deporte educativo y la recreación, vinculando los contenidos motrices con contextos reales y significativos para los estudiantes.
- Evaluar el desarrollo motriz con enfoque integral: El profesorado debe utilizar instrumentos válidos y confiables para registrar, valorar y retroalimentar el progreso en habilidades motrices gruesas y finas, así como en coordinación y control corporal, durante el ciclo escolar.
- Fomentar estilos de vida activos y valores deportivos: Se busca que el docente promueva la participación sustentada en principios de inclusión, respeto, equidad de género y salud, a través de actividades deportivas básicas y juegos motrices que fortalezcan la cohesión grupal.

**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 ESPECIFICAS**

- Competencia motriz adaptativa y coordinativa: Adaptar capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas de manera progresiva y autónoma, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos variados y deportivos.

- Competencia motriz reflexiva: Realizar prácticas motrices conscientes y saludables, reflexionando sobre el propio cuerpo, los recursos personales y las reglas del deporte, con apego a criterios científicos y formativos.
- Competencia corporal y de entorno: Reconocer y desarrollar el esquema corporal, las capacidades condicionales y coordinativas, así como nociones espaciales y perceptivas, para resolver distintas situaciones motrices en deportes y juegos.
- Autonomía y autorregulación motriz: Planificar y ajustar progresivamente su participación en actividades deportivas básicas, favoreciendo una autorregulación corporal eficaz y propiciando hábitos motrices sostenibles.
- Competencia socio motriz y cultural deportiva: Integrar dinámicas deportivas y motrices valorizando la cooperación, la equidad y la diversidad cultural, promoviendo valores sociales a través del movimiento compartido.

- **DESCRIBE DE FORMA CONCISA EL CONTENIDO DEL DOCUMENTO:**

Durante el desarrollo de las prácticas profesionales, en la escuela secundaria Ignacio Manuel Altamirano, el practicante tuvo la oportunidad de observar de manera directa diversas situaciones relacionadas con el desempeño motriz de los alumnos. A lo largo de las clases de educación física, se observó que una parte considerable del alumnado presenta dificultades evidentes en aspectos básicos de la motricidad, tanto fina como gruesa. Estas dificultades se reflejan en una ejecución limitada de movimientos que, en esta etapa de su desarrollo, ya deberían estar dominados o al menos consolidados.

Entre las principales manifestaciones observadas destacan la falta de coordinación, el escaso control corporal, problemas de equilibrio, movimientos torpes y lentos, así como la falta de ritmo al realizar ejercicios que requieren sincronización. Incluso en actividades simples como correr, lanzar, atrapar o desplazarse lateralmente, fue notoria la inseguridad y poca fluidez con la que algunos alumnos actuaban. En actividades que implicaban el uso de implementos (pelotas, cuerdas, conos), también se evidenció una carencia de habilidades básicas para manipularlos correctamente.

Una de las causas que considero relevante en esta problemática es el estilo de vida sedentario que actualmente predomina en muchos adolescentes. El uso excesivo del celular, videojuegos y dispositivos electrónicos ha reducido considerablemente el tiempo que los jóvenes dedican al movimiento libre o al juego físico. Esto se ve agravado cuando no se les brinda un acompañamiento adecuado en el desarrollo corporal, ni dentro ni fuera del aula. La educación física, por tanto, se convierte en uno de los pocos espacios donde pueden estimularse estas habilidades, pero no siempre se le otorga la prioridad ni el enfoque necesario para lograrlo.

Esta falta de motricidad no solo afecta el rendimiento físico, sino que también repercute en otros aspectos del desarrollo del adolescente. Alumnos con bajo dominio corporal suelen mostrar menor autoestima, poca disposición para participar en clase y, en algunos casos, temor a la crítica o al ridículo frente a sus compañeros. Esto limita su integración grupal y reduce sus oportunidades de aprendizaje, tanto motriz como emocional y social.

A partir de estas observaciones, el practicante considero pertinente centrar el documento recepcional en esta problemática, con la intención de reflexionar sobre su origen, impacto y posibles estrategias para abordarla. A través del trabajo con deportes básicos, busco contribuir al fortalecimiento de la coordinación motriz en los alumnos, de manera progresiva, divertida y adaptada a sus necesidades. El propósito final es fomentar en ellos no solo un mejor control de su cuerpo, sino también mayor confianza, participación y gusto por la actividad física

## **PLAN DE ACCION**

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

Durante la intervención se trabajó con actividades centradas en el bote de balón con ambas manos y en la técnica de encestar el balón a dos manos, como parte del desarrollo de habilidades básicas del baloncesto. En una de las primeras sesiones, se aplicó un recorrido en línea recta donde los alumnos debían botar el balón con la mano dominante, luego con la no dominante y finalmente con ambas manos alternadas. Al inicio, se observó que más del 60% de los estudiantes presentaba dificultades para mantener el control del balón, especialmente con la mano no dominante y al alternar manos en movimiento.

Ante esta situación, se realizaron ajustes metodológicos: se redujo la velocidad del desplazamiento, se marcaron trayectorias más cortas y se ofrecieron demostraciones visuales previas. Además, se permitió practicar en estático antes de realizar el movimiento en desplazamiento. Como resultado, los estudiantes ganaron confianza y mejoraron su coordinación óculo-manual, y al final de la semana, más del 70% logró completar el recorrido sin perder el balón.

Posteriormente, se trabajó la actividad de encestar el balón con ambas manos desde una posición fija frente al aro. Al comienzo, varios alumnos lanzaban sin control de fuerza ni dirección, lo que causaba frustración. Como ajuste, se propuso primero realizar lanzamientos más cortos y a menor altura utilizando balones de menor peso y aros móviles. Se introdujo también una técnica progresiva: primero con balón sostenido, luego con impulso controlado de piernas y finalmente el lanzamiento completo.

Esta secuencia permitió automatizar el movimiento y generar una sensación de logro. Al concluir la cuarta sesión, se registró que el 82% de los alumnos lograba encestar al menos una de cada tres veces, y mostraban mayor entusiasmo y participación.

Estas experiencias evidenciaron cómo la adaptación de las actividades motrices y la atención al ritmo individual permitieron a los estudiantes no solo mejorar su técnica, sino también fortalecer su motivación y percepción positiva del trabajo físico. Las reacciones más destacadas incluyeron expresiones como “¡ya puedo botar sin que se me escape!” o “ahora sí me sale el tiro”, lo cual reafirma el impacto positivo de una intervención didáctica flexible y centrada en el alumno.

## **2.1: DIAGNOSTICA Y ANALIZA LA SITUACIÓN EDUCATIVA DESCRIBIENDO CARACTERÍSTICAS CONTEXTUALES:**

Para poder comenzar con la intervención docente, fue fundamental para el practicante tener en claro la situación específica del grupo foco, en este caso, la falta de motricidad evidenciada en los alumnos del grupo 2° E. Para ello, se inició con un proceso de observación tanto del trabajo de los alumnos como del personal docente, así como la identificación de sus habilidades motrices básicas, especialmente en lo que respecta a la coordinación, el equilibrio y el control corporal. (ANEXO 2)

Resultó esencial la aplicación de actividades diagnósticas con el fin de identificar habilidades físicas, barreras de aprendizaje y otros aspectos relevantes que pudieran afectar el desempeño de los estudiantes.

Se contó con el apoyo de un diagnóstico estructurado y un procedimiento metodológico que permitió realizar un análisis más profundo sobre la realidad del grupo. A partir de este proceso fue posible observar dónde se origina y cómo se manifiesta la problemática motriz en los estudiantes.

*Según Ander Egg (1991)*, el diagnóstico es una etapa de un proceso mediante el cual se establece la naturaleza y magnitud de las necesidades o problemas que afectan a un sector o aspecto de la realidad, con la finalidad de desarrollar programas y realizar acciones que beneficien al alumno.

Este proceso implica un análisis reflexivo, en el que surgen tanto logros como situaciones problemáticas que requieren intervención.

Dicho diagnóstico incluye las siguientes dimensiones:

- \* Identificar el problema.
- \* Dimensionar el problema.
- \* Identificar las causas.
- \* Identificar las consecuencias.
- \* Seleccionar alternativas de solución.

Como parte del diagnóstico inicial, se aplicó una rúbrica de evaluación motriz (ANEXO 2.2), en la que se establecieron criterios para medir el desempeño en motricidad, desplazamiento y coordinación.

#### CARACTERÍSTICAS DEL GRUPO:

- \* Edad: 13-14 años
- \* Nivel educativo: 2° E
- \* Número de estudiantes: 40 alumnos
- \* Género: 17 hombres y 23 mujeres

#### CARACTERÍSTICAS OBSERVADAS DE LA FALTA DE MOTRICIDAD:

- \* La mayoría de los estudiantes presentan dificultades para coordinar movimientos durante actividades físicas.
- \* Se identificaron problemas al realizar movimientos precisos y controlados, como lanzar, recibir, botar y correr.
- \* Se evidenció falta de ritmo y sincronización en las actividades deportivas.

#### CAUSAS POSIBLES:

- \* Escasa práctica de actividad física en el entorno familiar.
- \* Baja motivación hacia la asignatura de Educación Física.
- \* Uso excesivo de dispositivos electrónicos y estilo de vida sedentario.
- \* En algunos casos, posibles condiciones de salud no diagnosticadas que afectan la coordinación.

#### CONSECUENCIAS OBSERVADAS:

- \* Bajo rendimiento motriz y desinterés en la participación activa.
- \* Disminución en la confianza personal y autoestima.
- \* Riesgo de aislamiento en dinámicas grupales.
- \* Mayor probabilidad de lesiones por falta de control corporal.

Con base en los resultados obtenidos, la planificación de la siguiente jornada de prácticas fue diseñado con la intención de atender las necesidades motrices detectadas. Una de las actividades empleadas para reforzar la coordinación fue la práctica de fundamentos básicos del baloncesto, específicamente el dominio del bote de balón.

Según la información proporcionada por la docente titular, los alumnos manifestaban dificultades para botar el balón mientras caminaban, especialmente con la mano no dominante, lo cual indicaba un claro déficit en coordinación bilateral.

Actividad aplicada: (ANEXO 3)

Los alumnos se organizaron en parejas, formando una fila en la línea de partida.

- Primera parte: Bote con mano dominante (derecha) mientras caminan hasta una línea de meta y regresan. Luego su compañero repite.
- Segunda parte: Bote con mano no dominante (izquierda). Aquí se observó mayor dificultad, especialmente en las alumnas. Se realizaron correcciones individualizadas durante la actividad.
- Tercera parte: Bote alternado con ambas manos (derecha/izquierda). Se notó mejora progresiva con la repetición.
- Cuarta parte (prueba final): Bote trotando y corriendo. En esta etapa se observaron más errores e intervenciones, pero también progreso en la técnica.

La secuencia de ejercicios permitió observar avances paulatinos en algunos alumnos y reafirmó la necesidad de seguir trabajando sistemáticamente en la coordinación motriz, adaptando las actividades según el ritmo de aprendizaje del grupo.

## **2.2 : DESCRIBE Y FOCALIZA EL PROBLEMA:**

En el contexto escolar actual, ha sido identificada una problemática significativa relacionada con la falta de motricidad en los alumnos de segundo de secundaria. Esta situación se observó principalmente en las clases de Educación Física, donde una parte considerable de los alumnos presenta dificultades para ejecutar movimientos básicos y coordinar acciones motrices esenciales.

La falta de motricidad ha sido caracterizada por la baja coordinación, el escaso equilibrio, la debilidad en el control postural y la dificultad para realizar desplazamientos efectivos. Estas limitaciones han sido evidenciadas a través de actividades diagnósticas simples, donde se ha observado que muchos estudiantes no logran dominar habilidades motrices fundamentales como correr, lanzar, saltar, botar un balón o mantener el ritmo en ejercicios repetitivos.

Diversas causas han sido identificadas como origen o factor contribuyente a esta situación. Entre ellas, se destacan:

- El sedentarismo creciente, favorecido por el uso excesivo de dispositivos electrónicos y la falta de hábitos activos fuera del entorno escolar.
- La baja variedad en los programas escolares de Educación Física, que muchas veces se centran en deportes tradicionales, sin fomentar el desarrollo de todas las capacidades físicas.
- El escaso apoyo familiar hacia la práctica del ejercicio físico, así como la falta de espacios adecuados en casa o en la comunidad para su realización.
- La falta de autoestima motriz, generada por experiencias previas de frustración o comparación con compañeros más habilidosos.

La falta de motricidad no solo ha afectado el desempeño físico de los estudiantes, sino que también ha provocado consecuencias en otras dimensiones del desarrollo:

- Se ha producido un descenso en la participación activa durante las sesiones de Educación Física, con una actitud de evitación o desinterés hacia las actividades propuestas.
- Ha sido afectada la autoestima de los alumnos, al sentirse poco capaces frente a sus compañeros.

- Se ha observado una menor integración social durante dinámicas en equipo, generando aislamiento en algunos casos.
- También ha sido afectado el desarrollo saludable de los estudiantes, al mantenerse un estilo de vida sedentario que compromete su bienestar físico y emocional.

La situación descrita ha sido focalizada en el grupo de estudiantes de 2 E de secundaria que se encuentran en una etapa crítica de desarrollo físico y emocional. Es durante la adolescencia cuando deben ser reforzadas las habilidades motrices con mayor énfasis, ya que esta etapa está marcada por rápidos cambios corporales, hormonales y psicosociales. Si no se atiende esta carencia a tiempo, es probable que se prolongue hacia etapas posteriores, limitando el acceso a una vida saludable, activa y equilibrada.

### **2.3: PLANTEA LOS PROPÓSITOS CONSIDERADOS PARA EL PLAN DE ACCIÓN:**

El objetivo es potencializar la coordinación, el equilibrio, la velocidad, la agilidad, la resistencia y la fuerza en los estudiantes, a través de ejercicios específicos que promuevan el desarrollo integral. Esto se logrará mediante la implementación de:

- Utilizar el deporte escolar como medio pedagógico para desarrollar y fortalecer las habilidades motrices básicas y específicas en los estudiantes de secundaria.
- Promover la participación activa, el trabajo en equipo y la mejora de la autoestima motriz mediante actividades deportivas adaptadas al nivel del grupo.
- Favorecer el gusto por la actividad física a través de experiencias deportivas accesibles, variadas y significativas para todos los estudiantes, sin distinción de género o nivel motriz.
- Fomentar hábitos saludables y la continuidad de la práctica deportiva más allá del horario escolar, contribuyendo a un estilo de vida activo y equilibrado.

## **2.4 : INCLUYE LA REVISIÓN TEÓRICA QUE ARGUMENTA EL PLAN DE ACCIÓN:**

### **1. Teoría del Desarrollo Motor (Gesell y McGraw):**

La teoría del desarrollo motor plantea que el desarrollo motor en los niños y adolescentes ocurre de manera secuencial y gradual. Esto significa que las habilidades motoras deben ser adquiridas de forma progresiva y ajustada a las capacidades del individuo en cada etapa. Es fundamental considerar esta teoría en la planificación de ejercicios de motricidad, ya que permite respetar el ritmo de cada estudiante y asegurar un desarrollo motor integral. *(Gesell, 1940)*

#### **Opinión:**

Elegí esta teoría porque creo que es esencial considerar la progresión natural del desarrollo motor en los estudiantes. Al ofrecer ejercicios diferenciados y progresivos, podemos asegurar que los estudiantes desarrollen habilidades motoras básicas y complejas de manera efectiva. Además, esta teoría me permite diseñar programas que se adapten a las necesidades individuales de cada estudiante, lo que es fundamental para promover un desarrollo motor integral.

### **2. Teoría del Aprendizaje Motor (Fitts y Posner):**

La teoría del aprendizaje motor establece que el aprendizaje de nuevas habilidades motrices sigue tres fases: la fase cognitiva, la fase asociativa y la fase autónoma. Me parece crucial considerar esta teoría en la planificación de programas de ejercicios de motricidad, ya que destaca la necesidad de crear programas que permitan a los estudiantes pasar por fases de aprendizaje de forma efectiva. *(Fitts y Posner, 1967)*

#### **Opinión:**

Elegí esta teoría porque creo que es fundamental proporcionar retroalimentación continua y adaptar los ejercicios al nivel de habilidad de los estudiantes. Al hacerlo, podemos asegurar que los estudiantes avancen hacia una mayor autonomía en sus habilidades motrices y desarrollen una mayor confianza en sí mismos.

### **3. Teoría del Desarrollo Psicosocial (Erikson):**

La teoría del desarrollo psicosocial establece que, durante la adolescencia, los jóvenes enfrentan una crisis de identidad vs confusión de roles.

Me parece importante considerar esta teoría en la planificación de ejercicios de motricidad, ya que destaca la importancia de promover un desarrollo integral que involucre tanto el bienestar físico como el bienestar emocional. (*Erick Erikson, 1950*)

Opinión:

Elegí esta teoría porque creo que es fundamental promover un desarrollo integral que involucre tanto el bienestar físico como el bienestar emocional. Al diseñar programas de ejercicios de motricidad que favorezcan un desarrollo motriz del estudiante y promuevan la salud integral, podemos ayudar a los estudiantes a desarrollar una imagen positiva de sí mismos y fortalecer su autoestima.

#### 4. Teoría de la Autoeficacia (Bandura):

La teoría de la autoeficacia establece que la creencia en la propia capacidad para realizar una tarea o alcanzar un objetivo es fundamental para el éxito. Me parece importante considerar esta teoría en la planificación de ejercicios de motricidad, ya que destaca la importancia de promover la confianza en sí mismo y la autoeficacia en los estudiantes. (*Self Efficacy: The Exercise of Control, 1997*)

Opinión:

Elegí esta teoría porque creo que es fundamental promover la confianza en sí mismo y la autoeficacia en los estudiantes. Al diseñar programas de ejercicios de motricidad que fomenten la autoeficacia, podemos ayudar a los estudiantes a desarrollar una mayor confianza en sus habilidades y a alcanzar sus objetivos.

#### 5. Teoría de la Motivación Intrínseca (Deci y Ryan):

La teoría de la motivación intrínseca establece que la motivación para realizar una tarea o actividad proviene de la propia satisfacción y disfrute de la actividad en sí misma.

Me parece importante considerar esta teoría en la planificación de ejercicios de motricidad, ya que destaca la importancia de promover la motivación intrínseca en los estudiantes. (*Edwar L. Deci y Richard M. Rian, 1985*)

Opinión:

Elegí esta teoría porque creo que es fundamental promover la motivación intrínseca en los estudiantes.

Al diseñar programas de ejercicios de motricidad que sean divertidos y desafiantes, podemos ayudar a los estudiantes a desarrollar una mayor motivación para participar en actividades físicas y deportivas.

#### 6. Teoría del Aprendizaje Social (Bandura):

La teoría del aprendizaje social establece que el aprendizaje ocurre a través de la observación y la imitación de los demás. Me parece importante considerar esta teoría en la planificación de ejercicios de motricidad, ya que destaca la importancia de promover un entorno de aprendizaje positivo y de apoyo. (*Bandura, 1977*)

#### Opinión:

Elegí esta teoría porque creo que es fundamental promover un entorno de aprendizaje positivo y de apoyo. Al diseñar programas de ejercicios de motricidad que fomenten la colaboración y el apoyo entre los estudiantes, podemos ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades sociales y emocionales importantes.

#### 7. Teoría del Movimiento (Enrique Pacheco):

Plantea que la motricidad no solo debe ser entendida desde una perspectiva biomecánica o fisiológica, sino como un lenguaje del cuerpo que permite al ser humano relacionarse con su entorno y construir conocimiento. Desde su enfoque, la educación motriz debe contemplar el desarrollo integral del sujeto, reconociendo las emociones, la identidad y el contexto sociocultural como elementos que influyen directamente en el aprendizaje motor. Pacheco sostiene que: “la motricidad es una forma de expresión del pensamiento y de las emociones; es lenguaje que articula el cuerpo con la historia personal del alumno”. (*Pacheco, 2015*)

#### Opinión:

Elegí esta teoría ya que esta complementa las teorías clásicas del desarrollo motor al integrar una dimensión afectiva, comunicativa y social, lo que resulta clave para una intervención motriz significativa en contextos escolares latinoamericanos, como el del grupo 2º E, donde las emociones, la autoestima y las condiciones sociales inciden directamente en el rendimiento físico.

## **2.5 : PLANTEA EL PLAN DE ACCIÓN:**

Intención:

El objetivo de este plan de acción es mejorar el desarrollo de las habilidades motrices en los estudiantes de 2º de secundaria, fortaleciendo su participación en actividades físicas y deportivas, mejorando su motivación y promoviendo un aprendizaje activo y colaborativo.

### **Diagnóstico Inicial**

Acciones:

- Aplicación de una rúbrica de habilidades motrices (equilibrio, coordinación, agilidad, fuerza).
- Observación de actitudes, intereses y disposición hacia el deporte escolar.

### **Planificación**

Acciones:

- Se identificarán ejercicios que estimulen las habilidades motoras gruesas y finas.
- Se seleccionarán actividades con progresión secuencial (de lo más simple a lo más complejo).

Se diseñarán circuitos de motricidad, juegos cooperativos y deportes adaptados, promoviendo el desarrollo físico y la socialización. 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.

Durante la aplicación de las actividades planteadas, se observaron avances significativos en el desempeño motriz de los alumnos. Por ejemplo, tras cuatro sesiones centradas en el bote de balón, el 68% de los alumnos mejoró su coordinación óculo - manual según la rúbrica aplicada, mientras que un 22% mostró progresos parciales.

En actividades de desplazamiento y pase, el 75% de los alumnos logró realizar correctamente la secuencia de movimientos indicados con ambos lados del cuerpo, lo cual refleja una mejora en la lateralidad y control corporal.

Asimismo, en ejercicios que involucraron el trabajo en parejas (como 'carrera de pases' y 'atrapa y corre'), se observó una mejora del 60% en la precisión de los pases y una reducción del 30% en los errores relacionados con el ritmo y la sincronización motriz.

Las evaluaciones realizadas al finalizar cada semana permitieron identificar que los alumnos con menor desempeño inicial fueron los que presentaron los mayores avances relativos, lo cual demuestra la efectividad de las estrategias diferenciadas implementadas.

#### Diseño de la Estrategia Didáctica

##### Acciones:

- Se planificarán clases dinámicas con aprendizaje activo y gamificación.
- Se integrará la retroalimentación continua, el modelado técnico y el aprendizaje basado en problemas (ABP).
- Las actividades estarán centradas en la resolución de desafíos motrices reales de forma colaborativa.

#### Establecimiento de Metas y Objetivos

##### Acciones:

- Se definirán metas claras y medibles por sesión (por ejemplo, “lograr 10 repeticiones correctas en un circuito de coordinación”).

#### Ejecución (Acción)

Durante la intervención se llevaron a cabo las siguientes acciones:

- Implementación de ejercicios de bote (baloncesto), pase (baloncesto y voleibol), conducción y desplazamiento (baloncesto).
- 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.

Acciones:

- Se dará reconocimiento verbal y gestual inmediato.
- Se promoverá la evaluación entre pares con enfoque constructivo.
- Se realizarán momentos breves de reflexión grupal tras las actividades.

Observación: La observación fue un elemento clave durante el 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.

Para evaluar si se fortaleció la coordinación motriz, se aplicó un circuito motriz con estaciones que exigían lanzar, botar y atrapar, con un criterio de logro del 70% de precisión en la ejecución.

- El propósito de promover la participación activa se midió mediante el registro de participación semanal, donde el 85% del grupo mantuvo una actitud positiva y constante.
- Para valorar si se fomentó el gusto por la actividad física, se aplicó un breve cuestionario de percepción, donde el 78% de los alumnos expresó sentirse más cómodo y motivado durante las clases, especialmente en dinámicas lúdicas.
- La implementación del trabajo en equipo fue evaluada a través de observación directa y coevaluaciones, mostrando que más del 70% de los estudiantes logró interactuar colaborativamente sin conflictos y con actitud solidaria.

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:

Evaluación Formativa Continua

Acciones:

- Uso de rúbricas claras y compartidas con el alumnado, orientadas a:
- Precisión técnica
- Mejora continua

- Esfuerzo
- Trabajo en equipo
- Evaluaciones periódicas al final de cada ciclo (cada dos semanas).

#### Retroalimentación y Ajustes

##### Acciones:

- Se dará retroalimentación personalizada al final de cada sesión clave.
- Se harán ajustes a las actividades con base en los logros y dificultades

observadas.

- Se promoverá la autoevaluación y coevaluación, incentivando la autorregulación.

- Reflexión

#### Reflexión Docente

##### Acciones:

• Se evaluará el impacto del plan: ¿Se desarrollaron las habilidades motrices esperadas? ¿Hubo mejora en la participación?

- Se analizarán las estrategias que funcionaron mejor.
- Se recogerán opiniones de los alumnos mediante lluvia de ideas o

encuestas breves.

- Ajuste del Plan de Acción

##### Acciones:

- Se modificará el diseño de sesiones futuras con base en las observaciones y resultados.
- Se incorporarán propuestas de mejora de los propios estudiantes.
- Se priorizarán actividades más motivadoras e inclusivas, manteniendo el

enfoque formativo.

## **2.6: DESCRIBE LAS PRÁCTICAS DE INTERACCIÓN EN EL AULA:**

Las prácticas de interacción en el aula son fundamentales para garantizar que los ejercicios de motricidad y el desarrollo del deporte escolar se lleven a cabo de manera afectiva y participativa en los alumnos, estas prácticas deben fomentar la cooperación, la motivación, la evaluación continua y el desarrollo integral de los estudiantes.

Durante el desarrollo de mis prácticas docentes, se identificó como una de las principales problemáticas del grupo la falta de motricidad, manifestada en limitaciones tanto en habilidades motoras básicas (como correr, saltar o lanzar) como en movimientos más complejos vinculados a la coordinación y el equilibrio. Esta situación se evidenció en la dificultad de los alumnos para ejecutar acciones físicas controladas, mantener posturas estables o reaccionar con precisión ante estímulos motores simples. A partir de esta observación inicial, la intervención docente se orientó hacia el fortalecimiento de la motricidad global y fina mediante actividades deportivas adaptadas, lúdicas y progresivas.

Respecto a la interacción en el aula, se procuró mantener una comunicación constante, empática y estructurada con los alumnos, guiándolos paso a paso en la ejecución de cada ejercicio físico. Se recurrió a demostraciones claras, lenguaje accesible y refuerzos positivos para construir un ambiente seguro, que promoviera la participación activa sin temor al error. Esta estrategia facilitó que los estudiantes se sintieran en confianza para intentar nuevos movimientos y, en consecuencia, más abiertos al aprendizaje y la mejora corporal.

Las acciones y estrategias implementadas se centraron en el uso de materiales accesibles y de bajo riesgo, como globos, pelotitas de tela y balones ligeros, que facilitaran el desarrollo de la coordinación óculo-manual y motricidad gruesa sin generar frustración o ansiedad por el desempeño. Las actividades iniciaron con juegos individuales y por parejas, basados en desafíos motores simples (como botar un balón, lanzar y atrapar, caminar sobre líneas) que fueron evolucionando hacia movimientos más complejos, como los pases de antebrazo y dedos en voleibol. La secuenciación de las tareas, el ajuste al ritmo individual y el trabajo colaborativo fueron elementos clave para lograr avances motrices significativos.

Para valorar el desarrollo de los estudiantes, se emplearon instrumentos de evaluación formativa, tales como listas de cotejo, rúbricas y observaciones directas. Estas herramientas permitieron registrar el progreso individual y grupal, identificar necesidades específicas y realizar ajustes didácticos oportunos. De esta manera, se pudo reforzar en clase aquellos aspectos motrices que aún requerían mayor atención y asegurar que todos los alumnos tuvieran oportunidades de mejora dentro de un entorno de aprendizaje activo, inclusivo y motivador.

Además, durante las actividades se implementaron estrategias de diferenciación didáctica tomando en cuenta los distintos niveles de habilidad motriz entre los alumnos. Por ejemplo, en las prácticas de bote y enceste, se ofrecieron variantes de ejecución como el uso de balones más ligeros, trayectorias más cortas o ritmos más pausados para aquellos estudiantes con menor desarrollo motriz, mientras que a los más avanzados se les plantearon desafíos adicionales como desplazamientos con cambios de dirección o lanzamientos en movimiento.

También se tuvo especial consideración al enfoque de género: se promovió una participación equitativa y se organizaron actividades mixtas donde tanto niños como niñas asumieron roles de liderazgo, promoviendo el respeto mutuo y la colaboración. Se evitaron estereotipos y se alentó a que todos los estudiantes se expresaran libremente en el ámbito físico sin temor a la crítica o discriminación, generando así un ambiente de aula más inclusivo y empático.

## **2.7: REFERENTES TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS PARA EXPLICAR SITUACIONES RELACIONADAS CON EL APRENDIZAJE:**

### **1. Teoría del Aprendizaje Constructivista (Jean Piaget)**

Jean Piaget, uno de los pilares del constructivismo, establece que los niños y adolescentes construyen su conocimiento activamente a través de la interacción con su entorno. Durante la adolescencia (etapa en la que se encuentran los estudiantes de 2do de secundaria), los individuos atraviesan la etapa de operaciones formales, en la que son capaces de realizar razonamientos abstractos y lógicos. (*Jean Piaget, 1920*)

Construcción activa del conocimiento motor: Los estudiantes aprenden nuevas habilidades motrices a través de la práctica, la reflexión sobre sus movimientos y la resolución de problemas motrices durante las actividades físicas y deportivas. Por ejemplo, en el fútbol o el baloncesto, los estudiantes desarrollan estrategias de juego que se basan tanto en la ejecución de habilidades motrices como en la resolución de situaciones imprevistas durante el juego.

Aprendizaje progresivo: Los ejercicios deben ser diseñados de manera que los estudiantes construyan nuevas habilidades de manera secuencial, permitiendo que progresen desde movimientos simples hacia habilidades complejas.

Referente metodológico: La metodología constructivista sugiere que los docentes deben diseñar actividades que permitan a los estudiantes descubrir y construir su propio conocimiento motor. Las actividades deben fomentar la exploración y la experimentación de nuevas formas de moverse, darles libertad para tomar decisiones durante las actividades y reflexionar sobre sus propias acciones.

Opinión: La teoría del desarrollo cognitivo de Jean Piaget es una herramienta valiosa para mejorar la motricidad y el deporte escolar en los estudiantes. Al aplicar los principios de esta teoría, podemos crear un entorno de aprendizaje que se adapte a las necesidades individuales de cada estudiante y fomente el desarrollo de habilidades motoras y deportivas de manera efectiva.

Al hacerlo, podemos lograr una mejora en el aprendizaje y el desarrollo de habilidades motoras y deportivas, así como en la resolución de problemas y la creatividad de los estudiantes.

## 2. Teoría del Aprendizaje Social (Albert Bandura)

Albert Bandura, con su Teoría del Aprendizaje Social, sostiene que las personas aprenden observando e imitando el comportamiento de otros. Este aprendizaje se potencia a través de la observación, la imitación, el modelado y la retroalimentación. *(Albert Bandura, 1977)*

Aplicación al contexto de motricidad y deporte escolar: Modelado y observación: Durante las clases de motricidad, los estudiantes aprenden tanto observando a sus compañeros como a los docentes. El docente puede mostrar cómo realizar una técnica y luego los estudiantes lo imitan.

Referente metodológico: La metodología del aprendizaje social fomenta la observación y la práctica guiada. Se debe trabajar en la creación de un ambiente donde los estudiantes puedan aprender observando, imitando y recibiendo retroalimentación. Los docentes deben actuar como modelos a seguir, demostrando habilidades y valores en el deporte.

Opinión: La teoría del aprendizaje social de Albert Bandura es una herramienta valiosa para mejorar la motricidad y el deporte escolar en los estudiantes. Al aplicar los principios de esta teoría, podemos crear un entorno de aprendizaje que fomente la observación, la imitación y la práctica de habilidades motoras y deportivas. Al hacerlo, podemos lograr una mejora en el aprendizaje y el desarrollo de habilidades motoras y deportivas, así como en la confianza y la autoestima de los estudiantes.

## 3. Teoría de la Motivación y la Autodeterminación (Deci y Ryan)

La Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan resalta la importancia de la motivación intrínseca en el aprendizaje, especialmente en actividades físicas.

Según esta teoría, las personas tienen tres necesidades psicológicas fundamentales: competencia, autonomía y relación social. Satisfacer estas necesidades aumenta la motivación y el compromiso con la actividad. *(Deci y Ryan, 1985)*

Aplicación al contexto de motricidad y deporte escolar: Competencia: Los estudiantes se sienten más motivados cuando experimentan mejoras en sus habilidades motrices. Por ejemplo, al mejorar su habilidad para lanzar una pelota en un deporte como el baloncesto, los estudiantes sienten que están alcanzando un nivel de competencia.

Autonomía: Los estudiantes deben tener la posibilidad de tomar decisiones sobre su participación en las actividades físicas, elegir qué deportes practicar o cómo abordar los ejercicios. Esto fomenta su sentido de control y autonomía.

Referente metodológico: La metodología centrada en la motivación intrínseca debe ser clave en el diseño de las actividades. El docente debe ofrecer oportunidades para que los estudiantes tomen decisiones sobre su aprendizaje, establezcan sus propios objetivos y se enfrenten a desafíos que sean alcanzables, pero suficientemente complejos para mantener su interés.

Opinión: La teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan es una herramienta valiosa para mejorar la motricidad y el deporte escolar en los estudiantes. Al aplicar los principios de esta teoría, podemos crear un entorno de aprendizaje que fomente la motivación intrínseca y la autonomía de los estudiantes, lo que les permite desarrollar habilidades motoras y deportivas de manera efectiva. Al hacerlo, podemos lograr una mejora en la motivación y el interés de los estudiantes, así como en su confianza y autoestima.

#### 4. Teoría del Aprendizaje Experiencial (David Kolb)

David Kolb presenta la Teoría del Aprendizaje Experiencial, que sugiere que el aprendizaje ocurre a través de un proceso cíclico de experiencia concreta, reflexión, conceptualización abstracta y experimentación activa. (*David Kolb, 1984*)

En esta teoría, el estudiante es el centro del proceso de aprendizaje, y este proceso se refuerza mediante la acción y la reflexión sobre esa acción.

Aplicación al contexto de motricidad y deporte escolar: Experiencia concreta: Los estudiantes participan activamente en ejercicios físicos y deportes, experimentando los movimientos y las tácticas en situaciones reales.

Reflexión: Después de cada actividad, los estudiantes reflexionan sobre su desempeño y el de sus compañeros, identificando áreas de mejora y formas de optimizar su rendimiento.

Experimentación activa: A partir de la reflexión y la comprensión, los estudiantes realizan ajustes en sus técnicas y estrategias, experimentando con nuevos enfoques durante las actividades siguientes.

Referente metodológico: La metodología experiencial sugiere que las clases de deporte deben ser prácticas, basadas en la experimentación y la reflexión sobre las acciones. Los docentes deben ofrecer espacios donde los estudiantes puedan realizar, reflexionar y ajustar sus comportamientos para mejorar en las habilidades motrices y en la participación deportiva.

Opinión: La teoría de David Kolb es una herramienta valiosa para mejorar la motricidad y el deporte escolar en los estudiantes. Al aplicar los principios de esta teoría, podemos crear un entorno de aprendizaje que se centre en la experiencia práctica y la reflexión, lo que permite a los estudiantes desarrollar habilidades motoras y deportivas de manera efectiva. Al hacerlo, podemos lograr una mejora en el aprendizaje y el desarrollo de habilidades motoras y deportivas, así como en la motivación y el interés de los estudiantes.

## 5. Teoría del Aprendizaje Motor (Fitts y Posner)

Fitts y Posner proponen una teoría del aprendizaje motor que describe tres fases en el aprendizaje de nuevas habilidades motrices: la fase cognitiva, la fase asociativa y la fase autónoma. Este enfoque es particularmente relevante para el aprendizaje de habilidades motrices complejas que requieren práctica y retroalimentación constante. *(Fitts y Posner, 1967)*

Aplicación al contexto de motricidad y deporte escolar: Fase cognitiva: Los estudiantes comprenden el movimiento o la habilidad que deben ejecutar, por ejemplo, un pase en voleibol.

Fase asociativa: Los estudiantes comienzan a practicar la habilidad, ajustando y refinando su técnica.

Fase autónoma: Los estudiantes ejecutan la habilidad de manera fluida y eficiente, con menor esfuerzo consciente.

Opinión: La teoría de Fitts y Posner es una herramienta valiosa para mejorar la motricidad y el deporte escolar en los estudiantes.

Al aplicar los principios de esta teoría, podemos crear un entorno de aprendizaje que se adapte a las necesidades individuales de cada estudiante y les permita desarrollar habilidades motoras y deportivas de manera efectiva. Al hacerlo, podemos lograr una mejora en el aprendizaje y el desarrollo de habilidades motoras y deportivas, así como en la confianza y la motivación de los estudiantes.

#### 6. Teoría de la Motricidad (Lev Vygotsky)

Vygotsky creía que el desarrollo cognitivo y social en niños se produce a través de la interacción con el entorno y la cultura. Según Vygotsky, los niños aprenden y se desarrollan a través de la interacción con otros, y el lenguaje y la comunicación juegan un papel fundamental en este proceso. *(Lev Vygotsky, 1924)*

Aunque Vygotsky no se centró específicamente en la motricidad, su teoría tiene implicaciones importantes para la comprensión de la motricidad en niños. Según Vygotsky, la motricidad es un aspecto fundamental del desarrollo cognitivo y social en niños. La motricidad permite a los niños interactuar con el entorno y con otros, y es a través de esta interacción que se produce el aprendizaje y el desarrollo.

Aplicación al contexto de motricidad y deporte escolar: Los estudiantes pueden trabajar en parejas o en grupos para realizar actividades físicas y deportivas, lo que fomenta la interacción social y el aprendizaje colaborativo.

El docente puede actuar como un facilitador del aprendizaje, proporcionando retroalimentación y apoyo a los estudiantes mientras realizan actividades físicas y deportivas, también puede crear un entorno de aprendizaje que fomente la interacción social y el aprendizaje a través de la motricidad.

Opinión: Implemente la teoría de Vygotsky ya que la teoría es una herramienta valiosa para mejorar la motricidad y el deporte escolar en los estudiantes. Al aplicar los principios de esta teoría, podemos crear un entorno de aprendizaje que fomente la interacción social, la colaboración y el desarrollo de habilidades motoras y deportivas. Al hacerlo, podemos lograr una mejora en el aprendizaje y el desarrollo de habilidades motoras y deportivas, así como en la motivación y el interés de los estudiantes en la actividad física y el deporte.

### **3.DESARROLLO, REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE MEJORA:**

#### **ACTIVIDAD 1: BOTE DE BALON**

La actividad de bote de balón se alineó con el Campo Formativo “Armonía corporal y cuidado de la salud”, establecido en el Plan de Estudios 2022. Dentro de este campo, se promovió el desarrollo de la competencia motriz adaptativa y coordinativa, al trabajar directamente con habilidades como la percepción del espacio, el control corporal y la coordinación óculo-manual.

También se abordaron los contenidos del eje de habilidades motrices específicas, especialmente:

- “Dominar el control del cuerpo y los objetos en movimiento”, mediante la práctica progresiva del bote de balón con mano dominante, no dominante y alternado.
- “Experimentar diferentes formas de desplazamiento en coordinación con un objeto”, lo que se puso en práctica al realizar desplazamientos caminando, trotando y corriendo mientras se votaba el balón.

Además, la actividad fomentó la autorregulación motriz, ya que los estudiantes reflexionaban sobre su ejecución y hacían ajustes con base en la retroalimentación recibida.

Durante esta actividad sobre el bote de balón de basquetbol (ANEXO 3), los alumnos tuvieron la oportunidad de demostrar con las actividades realizadas con (mano derecha, mano izquierda y ambas manos) para evaluar sus habilidades motoras y de coordinación. La actividad consistió en botar el balón con ambas manos, permitió al practicante evaluar la habilidad de cada alumno para realizar movimientos precisos y coordinados.

#### **Objetivo de aprendizaje:**

Desarrollar la motricidad gruesa y la coordinación viso motriz a través del manejo técnico del balón en desplazamientos básicos, para iniciar el conocimiento práctico de los fundamentos del baloncesto.

#### **Materiales requeridos:**

- Balones de basquetbol
- Conos para delimitar espacio o trayectorias

- Rúbrica de evaluación (Anexo 4)
- Pizarrón o lámina de apoyo para explicar los conceptos de motricidad

La clase comenzó haciendo una pregunta a los alumnos ¿Conocen que es la Motricidad?, esta pregunta me serviría para saber si tienen algún conocimiento o algún concepto sobre que es la Motricidad.

Docente: ¿Alguien sabe que es la Motricidad?

Alumno 1 (A1): La motricidad es algo que tiene que ver con los movimientos del cuerpo.

A2: Yo pienso que la motricidad es algo que llevamos a cabo en nuestra vida diaria.

A3: La motricidad son movimientos controlados del cuerpo.

Docente: La motricidad es la capacidad de controlar voluntariamente los movimientos del cuerpo, por ejemplo: saltar, correr, lanzar.

Docente: Pero si sabían que existen 2 tipos de motricidad.

A4: No, no sabíamos.

A5: Yo nada más conozco la fina, que creo es a la hora de escribir o usar una cuchara.

Docente: Exactamente existe la motricidad fina, que se refiere a la coordinación de los movimientos pequeños de los músculos, especialmente en manos y dedos, esto nos permite, recortar, dibujar, etc.

Docente: Pero también existe la motricidad gruesa. ¿Alguien sabe que es la motricidad gruesa?

A6: La motricidad gruesa creo es cuando saltamos

Docente: Exacto la motricidad gruesa es el control y uso de los grandes grupos de músculos, para realizar movimientos generales, como caminar, correr, saltar, cagar, etc.

Docente: Todo esto de la motricidad nos ayudara a mejorar la coordinación de sus movimientos a la hora de que realicen algún deporte.

Docente: Alguien de aquí ¿Realiza algún deporte?

A7: Yo futbol

A8: Yo basquetbol

A9: Yo voleibol

Docente: Bueno todo este semestre llevaremos todos los deportes que mencionaron, pero antes de ver cada deporte, veremos sus fundamentos básicos, esto nos permitirá fortalecer su motricidad gruesa y ver si están de mejor manera o requerir mejorar la motricidad

Docente: El primer deporte que llevaremos a cabo será el basquetbol, empezaremos con ejercicios de bote de balón con mano derecha, mano izquierda y ambas manos.

Docente: Pasen a la cancha y hacen una fila de hombres y una de mujeres para hacer equipos y comenzar la clase.

Se considero importante proporcionar una breve explicación sobre que es la motricidad y sobre que existe la motricidad fina y la motricidad gruesa, ya que muchos de los adolescentes hoy en día ni siquiera tienen idea de que es la motricidad o algunos tienen una opinión muy breve sobre ello.

También es fundamental que los alumnos comprendan la importancia de la motricidad ya que al entender esto, puedo desarrollar sus habilidades motoras y cognitivas esenciales para su crecimiento y desarrollo.

### **DESCRIPCION Y CALENTAMIENTO**

Se organizaron los equipos de hombre y mujer por estaturas para darles la introducción a la actividad y darles a conocer el objetivo de la clase.

Docente: Hoy veremos el bote de balón con ambas manos, esto nos ayudara a mejorar su motricidad y su coordinación, pero primero realizaremos el calentamiento respectivo para evitar alguna lesión a la hora de realizar las actividades.

El calentamiento se realizó cefalocaudal, esto nos ayuda a que todos los músculos se activen y evitemos lesiones

### **EXPLICACION**

Docente: Empezaremos la actividad, botando el balón con mano derecha solamente, el bote correcto de balón es a un costado y el balón no debe de pasar de la cintura.

El docente en formación realizo la demostración previa para que los alumnos observaran la forma correcta de realizar la actividad.

### **PRACTICA**

Los alumnos realizaron la actividad y el docente observo que alumnos lo realizaban de manera correcta y que alumnos necesitaban apoyo.

Con los alumnos que requerían apoyo el docente se acercaba de manera personal y le corregía en lo que estaba mal, haciendo la actividad el docente para que observaran y ya después él lo realizara.

## **EVALUACION Y RETROALIMENTACION**

La evaluación se llevó a cabo con una rubrica de evaluación (ANEXO 4), donde se evaluó cuantos alumnos lograron realizar de manera correcta el bote de balón con mano derecha, mano izquierda y ambas manos, permitió identificar con claridad qué estudiantes dominaban el bote con la mano dominante y cuáles presentaban dificultades con la no dominante. Al detectar un porcentaje alto de alumnos con bajo control en esta última, se decidió extender esta fase de la actividad en sesiones posteriores, incorporando juegos cooperativos enfocados en el fortalecimiento de la coordinación bilateral.

También se registraron observaciones clave como “alumnos muestran mayor seguridad cuando el balón es más liviano” o “los errores aumentan con el cambio de ritmo del desplazamiento”. Esto motivó la decisión de utilizar pelotas de menor peso en las siguientes sesiones, así como dividir los ejercicios por ritmo (primero caminar, luego trotar).

Los alumnos tuvieron una breve retroalimentación sobre la clase

Docente: ¿Qué vimos en la clase?

A1: Vimos el bote de balón

A4: Vimos la forma correcta de botar el balón

A6: Vimos como desplazaron botando el balón de manera correcta

Docente: Exacto vimos la manera correcta de botar el balón, esto les ayudara a los que estén interesados en querer practicar más afondo el basquetbol, y lo más importante en mejorar su motricidad y coordinación.

## **CIERRE**

Se realizaron ejercicios de estiramientos y respiratorias para volver a la calma después de haber realizado las actividades.

### **Logros observados:**

- Los estudiantes lograron comprender y diferenciar los tipos de motricidad, gracias a la explicación inicial dialogada.

- Se observó mejora progresiva en el control del balón, especialmente al repetir la técnica con ambas manos.

- El enfoque en la ejecución correcta del bote ayudó a establecer un estándar técnico claro para todos los alumnos.

- La formación por equipos según estatura permitió una mayor equidad en el ritmo de ejecución y competitividad.

#### **Dificultades detectadas:**

- Algunos alumnos mostraron dificultades al usar la mano no dominante, reflejando la necesidad de fortalecer la lateralidad.

- Fue necesario un acompañamiento más cercano en varios casos, ya que ciertos estudiantes no seguían la secuencia técnica del bote correctamente (por ejemplo, al botar frente al cuerpo en vez de al costado).

- La concentración se dispersó en algunos momentos de la práctica, especialmente al no mantener la distancia entre equipos, lo que generó interrupciones.

#### **Reflexión crítica sobre la propuesta:**

La sesión tuvo un enfoque pedagógico acertado al introducir el concepto de motricidad antes de pasar a la práctica deportiva. Este abordaje permitió que el alumnado comprendiera el porqué de los ejercicios antes de ejecutarlos, lo cual genera mayor compromiso con la actividad (*Moreno Murcia, 2013*).

La combinación de preguntas abiertas y participación activa propició un entorno de confianza y favoreció el aprendizaje significativo. Además, la práctica progresiva por lateralidades permitió detectar asimetrías motrices que en muchas ocasiones pasan desapercibidas si no se diseña una actividad específica.

Desde el punto de vista didáctico, podría considerarse incorporar estrategias de autoevaluación o coevaluación visual, como espejos, grabaciones o pares observadores, que permitan al alumno reconocer su progreso o corregir errores de forma más autónoma (*Schmidt & Lee, 2019*).

## **ACTIVIDAD 2: ZIGZAG**

La actividad enfocada en el pase de balón (de pecho y de béisbol) está directamente relacionada con los contenidos del eje de habilidades motrices específicas del Plan de Estudios 2022, en el Campo Formativo “Armonía corporal y cuidado de la salud”. Este ejercicio apuntó al desarrollo de la coordinación óculo-manual, la precisión y el control del cuerpo en interacción con objetos en movimiento.

Los principales contenidos abordados fueron:

- “Ejecuta habilidades motrices específicas en juegos deportivos con base en el control del cuerpo y del objeto”.
- “Coordina y ajusta los movimientos para interactuar con otros en situaciones cooperativas”, como ocurrió al organizar a los estudiantes por parejas para practicar los pases.

Además, esta actividad fortaleció la competencia socio motriz y cultural deportiva, ya que el pase es una habilidad que exige interacción, cooperación y comunicación efectiva entre compañeros.

Durante esta actividad sobre el bote de balón de basquetbol en zig zag, los alumnos tuvieron la oportunidad de demostrar con las actividades realizadas con (mano derecha, mano izquierda y ambas manos), para evaluar sus habilidades motoras y de coordinación. La actividad consiste en botar el balón con ambas manos en zigzag sobre los conos, lo cual me permitió evaluar la habilidad de cada alumno para realizar movimientos precisos y coordinados.

### **Objetivo de aprendizaje:**

Mejorar la motricidad gruesa y la coordinación óculo-manual mediante la ejecución controlada del bote de balón en zigzag, empleando diferentes variantes de ejecución (mano dominante, no dominante y ambas manos).

### **Materiales necesarios:**

- 1 balón de basquetbol por pareja.
- Conos.
- Silbato.
- Espacio delimitado.

- Rúbrica de evaluación (Anexo 5).

La clase comenzó dándoles una breve introducción sobre que se vera en la clase y el beneficio de esta.

Docente: ¿Se acuerdan que vimos la clase pasada?

Todos los alumnos: SIIIIIII

Docente: ¿A ver, que vimos?

A1: Vimos el bote de balón con ambas manos

Docente: Exactamente vimos el bote de balón, el día de hoy veremos nueva mente el bote de balón con ambas manos, pero ahora agregaremos una variante.

A2: ¿Qué variante veremos profesor?

Docente: Hoy veremos el bote de balón en zigzag, esto les ayudara a desplazarse mejor en la cancha a la hora de llevar acabo un partido de basquetbol, y principalmente a mejorar su motricidad y su coordinación.

Docente: Pasen a la cancha y se acomodan con su pareja.

### **DESCRIPCION Y CALENTAMIENTO**

Se organizaron los equipos de hombre y mujer por estaturas para darles la introducción a la actividad y darles a conocer el objetivo de la clase.

Docente: Como ya les comenté en el salón hoy veremos el bote de balón en zigzag sobre los conos, pero primero realizaremos el calentamiento respectivo para evitar alguna lesión a la hora de realizar las actividades.

El calentamiento se realizó cefalocaudal, esto nos ayuda a que todos los músculos se activen y evitemos lesiones

### **EXPLICACION**

Docente: Empezaremos la actividad, botando el balón con mano derecha solamente en zigzag, después con mano izquierda y por último con ambas manos, recuerden que el bote correcto de balón es a un costado y el balón no debe de pasar de la cintura.

El docente en formación realizo la demostración para que los alumnos observaran la forma correcta de realizar la actividad.

## **PRACTICA**

Los alumnos realizaron la actividad y yo como docente observe que alumnos lo realizaban de manera correcta y que alumnos necesitaban apoyo. Con los alumnos que requerían apoyo me acercaba de manera personal y le corregía en lo que estaba mal, haciendo yo primero la actividad para que me observara y ya después él lo realizara.

Se evaluaron elementos como la postura, el uso correcto de ambas manos, la dirección del pase y el control del balón. La revisión de este instrumento evidenció que un grupo considerable de estudiantes no flexionaba adecuadamente los codos ni acompañaba el pase con la extensión del tronco, lo que afectaba la precisión. Como respuesta, se programaron micro tareas de corrección técnica con ejercicios de pase contra la pared.

## **EVALUACION Y RETROALIMENTACION**

La evaluación se llevó a cabo con una rubrica de evaluación (ANEXO 5), donde se evaluó cuantos alumnos lograron realizar de manera correcta el zig zag con mano derecha, mano izquierda y ambas manos.

Los alumnos tuvieron una breve retroalimentación sobre la clase

Docente: ¿Qué vimos en la clase?

A1: Vimos el bote de balón en zig zag con ambas manos

Docente: Exacto vimos la manera correcta de botar el balón en zig zag, esto les ayudara a los de desplazarse en la cancha a la hora de un partido.

## **CIERRE**

Se realizaron ejercicios de estiramientos y respiratorias para volver a la calma después de haber realizado las actividades.

### **Logros observados:**

- Los estudiantes recordaron el contenido de la clase anterior, lo cual indica retención del aprendizaje y conexión con lo nuevo.

- Hubo alta participación activa durante la práctica. El entusiasmo se mantuvo constante, favoreciendo un ambiente colaborativo.

- Varios alumnos lograron ejecutar correctamente las tres variantes del bote (derecha, izquierda y ambas manos), lo que reflejó un avance en su control corporal y su coordinación motriz bilateral.

- Se observó una mejora en la confianza al desplazarse y mayor fluidez en los movimientos, especialmente en los alumnos que ya practicaban deportes como basquetbol o futbol.

#### **Dificultades detectadas:**

- Algunos alumnos presentaron dificultades con la mano no dominante, lo cual generó frustración inicial y pérdida del ritmo de desplazamiento.

- En algunos casos, fue necesario reducir la velocidad del ejercicio y ampliar la distancia entre conos para evitar tropiezos.

- La comprensión de la consigna fue desigual: algunos alumnos confundieron la trayectoria o se detenían al perder el control del balón, lo que mostró la necesidad de repetir y reforzar las instrucciones visuales.

- Se identificó que ciertos estudiantes con menor desarrollo motriz requerían más apoyo personalizado, lo que implicó mayor atención individual durante la práctica.

#### **Reflexión crítica sobre la propuesta**

La actividad fue una propuesta adecuada para fortalecer la motricidad gruesa, en particular la coordinación dinámica general, tal como lo proponen (*Fitts y Posner, 1967*) en su teoría de las fases del aprendizaje motor. El diseño de la tarea permitió que los estudiantes transitaran de la fase cognitiva a la fase asociativa, reconociendo patrones de movimiento y ajustando su ejecución en función de la retroalimentación.

Uno de los puntos más valiosos fue el uso del modelado por parte del docente, que según (*Bandura, 1986*), incrementa la probabilidad de que una conducta sea imitada correctamente. Esta estrategia favoreció la comprensión y ejecución del ejercicio, sobre todo en los alumnos con menos experiencia motriz.

### ACTIVIDAD 3: PASES DE BALON

Esta actividad trabajó directamente con la competencia motriz adaptativa y coordinativa, específicamente en la conducción del balón con control, ritmo y orientación espacial. Se alineó con el eje de Habilidades motrices específicas, ya que los alumnos desarrollaron el control del objeto en desplazamientos controlados.

Los contenidos del Plan 2022 abordados fueron:

- “Coordina desplazamientos con control de objetos en trayectorias definidas”.
- “Ajusta sus movimientos ante obstáculos o cambios de dirección”.

En esta actividad sobre los pases de balón (ANEXO 6), los alumnos tuvieron la oportunidad de demostrar con las actividades realizadas con (mano derecha, mano izquierda y ambas manos) para evaluar sus habilidades motoras y de coordinación. La actividad consistió en que los alumnos realizaron pases a sus compañeros con ambas manos.

Objetivo de aprendizaje:

Desarrollar la coordinación óculo-manual, la precisión en la ejecución del pase de pecho y fortalecer la motricidad gruesa, aplicando técnicas adecuadas de pase en pareja, con uso de mano dominante, no dominante y ambas.

Materiales necesarios:

- 1 balón de basquetbol por pareja
- Espacio amplio delimitado
- Rúbrica de evaluación (Anexo 7)
- Conos para delimitar zonas de trabajo

La clase comenzó dándoles una breve introducción sobre que se verá en la clase y el beneficio de esta.

Docente: ¿Se acuerdan que vimos la clase pasada?

Todos los alumnos: SIIIIIIIII

Docente: ¿A ver, que vimos?

A1: Vimos el bote de balón en zig zag con ambas manos

Docente: Exactamente vimos el bote de balón en zig zag, el día de hoy veremos un nuevo fundamento básico del basquetbol, ¿Alguien se imagina que fundamento sigue?

A2: Encestar el balón

A3: Pasar el balón

Docente: Exactamente hoy veremos el pase de balón, existen varios tipos de pase, pero hoy veremos el pase de pecho.

Docente: Pasen a la cancha y se acomodan con su pareja.

### **DESCRIPCION Y CALENTAMIENTO**

Se organizaron con su respectiva pareja para darles la introducción a la actividad y darles a conocer el objetivo de la clase.

Docente: Como ya les comenté en el salón hoy veremos otro fundamento del basquetbol, que será el pase de pecho, pero como ya saben primero realizaremos el calentamiento respectivo para evitar alguna lesión a la hora de realizar las actividades.

El calentamiento se realizó cefalocaudal, esto nos ayuda a que todos los músculos se activen y evitemos lesiones

### **EXPLICACION**

Docente: Empezaremos la actividad, dando pases a sus compañeros, el pase será de su pecho al pecho de su compañero, no a la cara, no a un lado, es hacia el pecho

El docente en formación realizó la demostración con un alumno para que los demás alumnos observen la forma correcta de realizar la actividad.

### **PRACTICA**

Los alumnos realizaron la actividad y yo como docente observe que alumnos lo realizaban de manera correcta y que alumnos necesitaban apoyo. Con los alumnos que requerían apoyo me acercaba de manera personal y le corregía en lo que estaba mal, haciendo yo primero la actividad para que me observara y ya después él lo realizara.

### **EVALUACION Y RETROALIMENTACION**

La evaluación se llevó a cabo con una rubrica de evaluación (ANEXO 7), donde se evaluó cuantos alumnos lograron realizar de manera correcta los pases de pecho con mano derecha, mano izquierda y ambas manos. Esto permitió identificar a quienes conducían el balón con la cabeza abajo, sin visión periférica.

Con base en esto, se implementaron actividades complementarias como el zigzag con conos, donde se incentivó el uso de la vista hacia el frente.

Los alumnos tuvieron una breve retroalimentación sobre la clase

Docente: ¿Qué vimos en la clase?

A1: Vimos el pase de pecho con ambas manos

Docente: Exacto vimos la manera correcta de dar el pase de pecho a su compañero, esto les ayudara a la hora de darle un pase a su compañero a la hora de un partido.

### **CIERRE**

Se realizaron ejercicios de estiramientos y respiratorias para volver a la calma después de haber realizado las actividades.

#### **Logros observados:**

- Los alumnos reconocieron el contenido trabajado en la clase anterior, lo que indica secuencia en el aprendizaje.
- La mayoría logró ejecutar correctamente el pase de pecho, siguiendo el criterio técnico de enviar el balón al pecho del compañero.
- Se observó mayor precisión en los pases realizados con la mano dominante, aunque varios estudiantes mostraron progresos evidentes con la no dominante.
- La práctica en parejas favoreció el trabajo colaborativo, el respeto por turnos y la interacción efectiva, mejorando también el ambiente del grupo.

#### **Dificultades detectadas:**

- Algunos alumnos confundieron la trayectoria del pase y realizaban envíos con fuerza desproporcionada o sin dirección.
- Las dificultades motoras se acentuaron en aquellos estudiantes con poca experiencia previa en actividades físicas, especialmente al usar la mano no dominante.
- Fue necesario repetir la demostración en más de una ocasión, ya que algunos estudiantes no comprendieron del todo la postura adecuada o el punto de impacto del pase.
- Se evidenció la necesidad de incorporar mayor número de repeticiones controladas, ya que el tiempo de práctica individual fue limitado por el ritmo de la clase.

### **Reflexión crítica sobre la propuesta:**

Esta actividad permitió consolidar uno de los fundamentos técnicos esenciales del basquetbol: el pase de pecho. Desde una perspectiva metodológica, se implementó una estrategia centrada en la observación, imitación y práctica guiada, apoyándose en lo que plantea (*Bandura ,1986*) en su teoría del aprendizaje social, donde el modelado facilita la adquisición de nuevas habilidades.

Además, al evaluar la ejecución del pase con ambas manos, se aplicaron los principios de aprendizaje motor propuestos por (*Fitts y Posner, 1967*), permitiendo que los alumnos avanzaran de la comprensión inicial (fase cognitiva) a un estadio de mejora (fase asociativa), mediante correcciones constantes y retroalimentación específica.

Sin embargo, se reconoce que fue necesario realizar ajustes metodológicos sobre la marcha, especialmente en el ritmo de las explicaciones y la organización del espacio para que todos los estudiantes tuvieran más oportunidad de practicar de forma individual. En próximas sesiones, se considera pertinente integrar actividades diferenciadas según el nivel motriz del alumno, e incluso variar la distancia entre compañeros o el tipo de balón para facilitar la ejecución técnica en aquellos con menor desarrollo.

El impacto general de la actividad fue positivo: los estudiantes mostraron interés, mejoraron su precisión y comprendieron la importancia del pase como herramienta de colaboración en el juego. El refuerzo del pase con ambas manos contribuye directamente al desarrollo de la lateralidad, el equilibrio y la coordinación, componentes clave en la educación motriz de adolescentes (*Gallahue & Ozmun, 2006*).

#### **ACTIVIDAD 4: ENCESTAR EL BALON**

La recepción se trabajó en pareja con balones de diferentes tamaños, atendiendo los contenidos de los ejes Armonía corporal y Habilidades motrices específicas. Se reforzó la percepción espacial y la coordinación óculo-manual, elementos centrales del campo formativo.

Contenidos abordados:

- “Adecua la postura corporal para recibir y controlar objetos en movimiento”.
- “Participa en juegos donde se requiere precisión y control para recibir un objeto”.

Durante esta actividad se verá cómo encestar el balón (ANEXO 8), los alumnos tuvieron la oportunidad de demostrar con las actividades realizadas con (mano derecha, mano izquierda y ambas manos) para evaluar sus habilidades motoras y de coordinación. La actividad consiste en que los alumnos tendrán que encestar el balón en la canasta con ambas manos.

#### **Objetivo de aprendizaje:**

Fortalecer la coordinación motriz, la precisión y el control del cuerpo al momento de ejecutar el enceste, utilizando progresivamente ambas manos para desarrollar lateralidad, control postural y equilibrio dinámico.

#### **Materiales necesarios:**

- 1 balón de basquetbol por alumno
- Canchas con tableros y aros
- Rúbrica de evaluación (Anexo 9)
- Conos o marcas de referencia para organizar el turno frente al aro

La clase comenzó dándoles una breve introducción sobre que se verá en la clase y el beneficio de esta.

Docente: ¿Se acuerdan que vimos la clase pasada?

Todos los alumnos: SIIIIIIIII

Docente: ¿A ver, que vimos?

A1: Vimos el pase de pecho con ambas manos

Docente: Exactamente vimos el pase de pecho, el día de hoy veremos un nuevo fundamento básico del basquetbol, ¿Alguien se imagina que fundamento sigue?

A1: Encestar el balón

Docente: Exactamente hoy veremos el enceste del balón, existen varios tipos de enceste, pero hoy veremos el básico.

Docente: Pasen a la cancha y se acomodan con su pareja.

### **DESCRIPCION Y CALENTAMIENTO**

Se organizaron con su respectiva pareja para darles la introducción a la actividad y darles a conocer el objetivo de la clase.

Docente: Como ya les comenté en el salón hoy veremos otro fundamento del basquetbol, que será el enceste del balón, pero como ya saben primero realizaremos el calentamiento respectivo para evitar alguna lesión a la hora de realizar las actividades.

El calentamiento se realizó cefalocaudal, esto nos ayuda a que todos los músculos se activen y evitemos lesiones

### **EXPLICACION**

Docente: Empezaremos la actividad con cada uno frente al tablero, donde tendrán que encestar el balón, primero con la mano derecha, después con mano izquierda y por último ambas manos.

### **PRACTICA**

Los alumnos realizaron la actividad y yo como docente observe que alumnos lo realizaban de manera correcta y que alumnos necesitaban apoyo. Con los alumnos que requerían apoyo me acercaba de manera personal y le corregía en lo que estaba mal, haciendo yo primero la actividad para que me observara y ya después él lo realizara.

### **EVALUACION Y RETROALIMENTACION**

La evaluación se llevó a cabo con una rubrica de evaluación (ANEXO 9), donde se evaluó cuantos alumnos lograron realizar 20, 10 o 5 encestes con mano derecha, mano izquierda y ambas manos.

Los alumnos tuvieron una breve retroalimentación sobre la clase

Docente: ¿Qué vimos en la clase?

A1: Vimos como encestar el balón con ambas manos

Docente: Exacto vimos como encestar el balón con ambas manos, esto les ayudara a la hora de querer encestar el balón a la hora de un partido.

### **CIERRE**

Se realizaron ejercicios de estiramientos y respiratorias para volver a la calma después de haber realizado las actividades.

### **Logros observados:**

- La mayoría de los alumnos recordó de manera precisa el contenido de la clase anterior, lo cual demuestra un proceso de continuidad pedagógica.

- Los estudiantes mostraron interés y disposición para practicar el enceste, especialmente por la conexión que esta habilidad tiene con el juego real.

- Se logró que más del 60 % de los alumnos mejorara su precisión en los tiros, principalmente con la mano dominante.

- El hecho de trabajar también con la mano no dominante fomentó la lateralidad y la conciencia corporal.

### **Dificultades detectadas:**

- Algunos alumnos presentaron inseguridad al ejecutar el enceste con la mano no dominante, lo que afectó su precisión y ritmo.

- Se observaron errores comunes como lanzar el balón sin la postura corporal adecuada, o sin impulso suficiente.

- La diferencia en altura entre estudiantes generó dificultades para ajustar la fuerza y la trayectoria del tiro, lo que sugiere la necesidad de adaptar la altura de los aros en futuras sesiones.

- Fue necesario intervenir constantemente con retroalimentación correctiva, especialmente en el uso de ambas manos, lo cual disminuyó el tiempo de práctica efectiva para algunos.

### **Reflexión crítica sobre la propuesta:**

La actividad del enceste básico de balón representa un punto clave en el desarrollo de habilidades motoras específicas del baloncesto, ya que implica no solo precisión, sino también control del cuerpo, coordinación viso motriz, equilibrio y percepción espacial.

Desde un enfoque metodológico, esta sesión se apoyó en la teoría del aprendizaje motor de (*Fitts y Posner, 1967*), favoreciendo la progresión de los alumnos desde una comprensión básica (fase cognitiva), hacia una práctica más fluida (fase asociativa), mediante la corrección guiada y la repetición significativa.

Asimismo, se integraron elementos de la teoría del aprendizaje experiencial de (*Kolb, 1984*), ya que los alumnos construyeron su aprendizaje a partir de la experiencia concreta (el enceste), la observación de su desempeño, la reflexión guiada y la experimentación activa con ambos lados del cuerpo.

## **ACTIVIDAD 5: CONTROL DE PELOTITA**

Esta actividad integró la coordinación con el trabajo cooperativo, respondiendo al enfoque del Plan 2022 que propone experiencias motrices con sentido social.

Contenidos y competencias:

- “Participa en situaciones motrices compartidas que requieren sincronización con el compañero”.
- “Regula su comportamiento motriz de acuerdo con el ritmo de otro”.
- Se desarrolló la competencia socio motriz y cultural deportiva al realizar tareas de espejo, juegos de ritmo y secuencias de movimiento en pareja.

Durante esta actividad se verá el control de una pelotita de plástico (ANEXO 10) con (mano derecha, mano izquierda y ambas manos) para evaluar sus habilidades motoras y de coordinación. La actividad consistió en que los alumnos tendrán que encestar el balón en la canasta con ambas manos.

### **Objetivo de aprendizaje:**

Desarrollar la coordinación óculo-manual, el control de movimientos finos y gruesos, así como la percepción espacial y ritmo corporal, mediante ejercicios progresivos con una pelotita de plástico, como preparación al aprendizaje del saque y pase en voleibol.

### **Materiales necesarios:**

- Pelotitas de plástico livianas
- Espacio libre o cancha
- Rúbrica de evaluación (Anexo 11)
- Marcadores en el suelo (en forma de “X”) para ubicación individual

La clase comenzó dándoles una breve introducción sobre que se verá en la clase y el beneficio de esta.

Docente: ¿Se acuerdan que vimos la clase pasada?

Todos los alumnos: SIIIIIIIII

Docente: ¿A ver, que vimos?

A1: Vimos como encestar el balón con ambas manos

Docente: Exactamente vimos como encestar el balón con ambas manos, el día de hoy veremos un nuevo deporte, ¿Alguien se imagina que deporte sigue?

A1: Futbol

A2: Voleibol

A3: Handball

Docente: El deporte que veremos hoy sería el voleibol.

Docente: En el voleibol también existen fundamentos básicos del deporte, ¿Alguien sabe los fundamentos del voleibol?

A4: Golpe bajo, Saque y Ramete

Docente: Los fundamentos básicos del voleibol son: saque, remate, pase, bloque y recepción, empezaremos con el saque, pero primero realizaremos ejercicios de control con una pelotita, esto nos ayudara para tener un mejor control de balón a la hora de pasar con la pelota de voleibol.

Docente: Pasen a la cancha y se acomodan con su pareja.

### **DESCRIPCION Y CALENTAMIENTO**

Se organizaron en una x en la cancha para darles la introducción a la actividad y darles a conocer el objetivo de la clase.

Docente: Como ya les comenté en el salón hoy veremos ejercicios de control y coordinación con la pelotita de plástico que nos ayudara después a la hora de usar el balón de voleibol.

El calentamiento se realizó cefalocaudal, esto nos ayuda a que todos los músculos se activen y evitemos lesiones

### **EXPLICACION**

Docente: Empezaremos la actividad, cada uno tendrá una pelotita de plástico, con la que tendrán que dar golpes de palma hacia arriba sin que se les caiga, esto lo realizarán con mano derecha primero, después con la mano izquierda y por último alternando mano derecha y mano izquierda

Docente: Fíjense como lo hago yo, para que después ustedes lo realicen

### **PRACTICA**

Los alumnos realizaron la actividad y yo como docente observe que alumnos lo realizaban de manera correcta y que alumnos necesitaban apoyo.

Con los alumnos que requerían apoyo me acercaba de manera personal y le corregía en lo que estaba mal, haciendo yo primero la actividad para que me observara y ya después él lo realizara.

### **EVALUACION Y RETROALIMENTACION**

La evaluación se llevó a cabo con una rubrica de evaluación (ANEXO 11), donde se evaluó cuantos alumnos lograron realizar 20, 10 o 5 toques de pelotita sin que se les logró caer con mano derecha, mano izquierda y alternando ambas manos.

Los alumnos tuvieron una breve retroalimentación sobre la clase

Docente: ¿Qué vimos en la clase?

A1: Vimos el control de la pelotita con ambas manos

Docente: Exacto vimos el control de la pelotita, esto les ayudara a mejorar su motricidad y su coordinación, y también a la hora de pasar con el balón de voleibol.

### **CIERRE**

Se realizaron ejercicios de estiramientos y respiratorias para volver a la calma después de haber realizado las actividades.

### **Logros observados:**

- Los alumnos comprendieron rápidamente la relación entre esta actividad y el voleibol, lo cual facilitó su disposición para participar activamente.
- Se evidenció un progreso notorio en el control de la pelotita en la mayoría de los estudiantes, especialmente con su mano dominante.
- La actividad permitió detectar fortalezas individuales en motricidad fina y gruesa, esenciales para el pase y recepción del voleibol.
- La dinámica fue percibida como lúdica, generando entusiasmo, concentración y compromiso durante la sesión.

### **Dificultades detectadas:**

- Algunos alumnos perdían el control de la pelotita rápidamente, especialmente al cambiar de mano o alternar manos, lo cual generó frustración momentánea.
- Se observó desigualdad de ritmo en la ejecución, dificultando el seguimiento grupal sin intervención individual.

- Algunos estudiantes no lograban coordinar correctamente la vista con el movimiento de las manos, especialmente cuando aumentaban la velocidad.

### **Reflexión crítica sobre la propuesta:**

El control de la pelotita de plástico es una estrategia didáctica altamente efectiva para introducir a los alumnos en los fundamentos del voleibol, sin requerir aún el uso del balón oficial, que puede resultar más pesado o difícil de controlar al inicio. Esta actividad ofrece una transición pedagógica adecuada para familiarizarse con el golpeo, el ritmo de contacto y la concentración visual.

Desde la perspectiva del aprendizaje motor, autores como (*Schmidt y Wrisberg ,2018*) destacan la importancia de tareas simples, repetitivas y enfocadas en el control sensoriomotor antes de introducir ejecuciones más complejas. Este enfoque fue respetado durante la clase al partir de un objeto liviano que favorece la precisión sin generar ansiedad.

Asimismo, la sesión permitió la implementación de principios de enseñanza diferenciada. Al observar las dificultades individuales, se aplicaron estrategias de apoyo personalizado (demostraciones, corrección guiada, retroalimentación inmediata), lo que fomentó una mejora progresiva y visible en la mayoría del grupo.

## ACTIVIDAD 6: PASES DE PELOTITA

Esta actividad fue un cierre integrador que aplicó lo trabajado en sesiones anteriores. Se diseñó un circuito por estaciones con tareas de bote, pase, recepción, conducción y saltos.

Competencias y contenidos abordados:

- “Combina diferentes habilidades motrices en secuencias complejas con fluidez”.
- “Participa activamente en retos motrices con autonomía y regulación”.
- Se desarrollaron competencias como la autorregulación motriz y el pensamiento estratégico en movimiento.

Durante esta actividad veremos pases de mano con una pelotita de plástico (ANEXO 12) con (mano derecha, mano izquierda y ambas manos) para evaluar sus habilidades motoras y de coordinación. La actividad consistió en que los alumnos tendrán que encestar el balón en la canasta con ambas manos.

### Objetivo de aprendizaje:

Favorecer el desarrollo de la coordinación motriz fina, el control óculo-manual y la concentración, mediante pases con pelotita de plástico en parejas, como preparación técnica y perceptiva para los pases en el deporte del voleibol.

### Materiales necesarios:

- Pelotitas de plástico (una por pareja)
- Espacio amplio o cancha delimitada
- Rúbrica de evaluación (Anexo 13)
- Marcadores visuales en el piso para delimitar las parejas

La clase comenzó dándoles una breve introducción sobre que se verá en la clase y el beneficio de esta.

Docente: ¿Se acuerdan que vimos la clase pasada?

Todos los alumnos: SIIIIIIIII

Docente: ¿A ver, que vimos?

A1: Vimos como controlar una pelotita sin que se nos caiga

Docente: Exactamente vimos el control con ambas manos, hoy veremos pases sin

que se caiga, con la misma pelotita de la clase pasada

Docente: Esto nos seguía ayudando a mejorar su motricidad y su movilidad a la hora de dar el pase de la pelotita

Docente: Pasen a la cancha y se acomodan como las parejas de basquetbol.

### **DESCRIPCION Y CALENTAMIENTO**

Se organizaron en pareja uno frente al otro para darles la introducción a la actividad y darles a conocer el objetivo de la clase.

Docente: Como ya les comenté en el salón hoy pases con la pelotita para mejorar su coordinación y su control de la pelotita, esto les ayudara a la hora de dar los pases en un partido de voleibol.

El calentamiento se realizó cefalocaudal, esto nos ayuda a que todos los músculos se activen y evitemos lesiones

### **EXPLICACION**

Docente: Empezaremos la actividad, cada pareja tendrá una pelotita de plástico, con la que tendrán que dar pases con la palma de la mano a su compañero sin que se les caiga, esto lo realizarán con mano derecha primero, después con la mano izquierda y por último alternando mano derecha y mano izquierda

Docente: Fíjense como lo hago yo con su compañero, para que después ustedes lo realicen.

### **PRACTICA**

Los alumnos realizaron la actividad y yo como docente observe que alumnos lo realizaban de manera correcta y que alumnos necesitaban apoyo. Con los alumnos que requerían apoyo me acercaba de manera personal y le corregía en lo que estaba mal, haciendo yo primero la actividad para que me observara y ya después él lo realizara.

### **EVALUACION Y RETROALIMENTACION**

La evaluación se llevó a cabo con una rubrica de evaluación (ANEXO 13), donde se evaluó cuantos alumnos lograron realizar 20, 10 o 5 pases con la pelotita sin que se les logré caer con mano derecha, mano izquierda y alternando ambas manos.

Los alumnos tuvieron una breve retroalimentación sobre la clase

Docente: ¿Qué vimos en la clase?

A1: Vimos el pase con la pelotita, con ambas manos

Docente: Exacto vimos el pase de la pelotita, esto les ayudara a mejorar su motricidad y su coordinación, y también a la hora de dar un pase con el balón de voleibol.

## **CIERRE**

Se realizaron ejercicios de estiramientos y respiratorias para volver a la calma después de haber realizado las actividades.

### **Logros observados:**

- Se observó mayor precisión en los pases al final de la actividad, especialmente en los alumnos con buena percepción visual y control motor.
- La dinámica en parejas favoreció la colaboración, el trabajo en equipo y la autorregulación, promoviendo un ambiente activo y participativo.
- La simulación de un pase real con la pelotita ayudó a integrar habilidades previas adquiridas, como el control en solitario, visto en la sesión anterior.
- El ejercicio fue útil para detectar dominancia lateral, importante para asignar roles técnicos en futuras actividades de voleibol.

### **Dificultades detectadas:**

- Algunos alumnos, especialmente quienes tienen menor control motriz, experimentaron frustración al no lograr mantener el pase continuo sin que la pelotita se cayera.
- Se presentó cierta falta de coordinación entre las parejas, sobre todo cuando alternaban manos, lo que redujo la fluidez del ejercicio.
- Hubo dispersión de atención en algunos momentos, lo cual afectó la continuidad de los pases y obligó a hacer pausas para reorganizar.

### **Reflexión crítica sobre la propuesta:**

Esta actividad resultó una excelente transición entre ejercicios individuales de control y el trabajo cooperativo en situaciones reales de juego, como los pases en el voleibol. Al utilizar una pelotita ligera, se reduce el impacto físico, permitiendo centrarse en la técnica, la dirección del pase y la coordinación entre compañeros.

Desde un enfoque pedagógico, esta práctica favorece el desarrollo de habilidades psicomotrices esenciales en edades escolares, como lo señala (*Gallahue y Ozmun ,2012*), quienes destacan que la motricidad se construye en un continuo de experiencias sensoriales y de movimiento progresivas. Asimismo, la repetición con variabilidad (mano derecha, izquierda y ambas) refuerza conexiones neuromotoras, como lo plantea Schmidt y Lee (2019).

La intervención docente se consideró que ha sido fundamental para este proceso de los alumnos ya que el rol es guiarlos y acompañarlos y durante estas actividades he tratado de demostrar el apoyo hacia ellos para que sigan motivando a realizar algún deporte. De igual manera seguir retroalimentando su empeño, reforzando con más actividades como estas, implementando materiales novedosos que sean de apoyo para que se sigan familiarizando con la motricidad.

#### 4. CONCLUSIONES

En conclusión, después de realizar el informe de prácticas sobre ejercicios de motricidad para potenciar el desarrollo del deporte escolar en secundaria, puedo afirmar que esta experiencia ha sido enriquecedora y valiosa para el crecimiento profesional y personal. A lo largo de la práctica, pude observar la importancia de la motricidad en el desarrollo de los adolescentes y diseñar ejercicios efectivos para mejorar sus habilidades motoras y cognitivas.

Durante el desarrollo de esta práctica, se lograron avances significativos en distintas áreas del proceso educativo:

- Mejora técnica: Los estudiantes mostraron progreso en la ejecución de habilidades motrices básicas como el bote, los pases, el control y el enceste, mejorando su coordinación bilateral y control postural.

- Aumento de la motivación: La implementación de actividades dinámicas y variadas promovió un mayor interés por la participación en clase y en el deporte escolar.

- Desarrollo socioemocional: Se observaron interacciones más positivas entre los alumnos, así como un fortalecimiento en su autoconfianza y autoestima, a medida que alcanzaban las metas planteadas en las sesiones.

- Autonomía y responsabilidad: Algunos estudiantes comenzaron a asumir un rol más protagónico en la ejecución de las actividades, incluso colaborando en la organización del grupo o en la demostración de ejercicios.

La motricidad es un aspecto fundamental del desarrollo humano, y es esencial que los educadores y los estudiantes comprendan su importancia. La motricidad no solo se refiere a la capacidad para realizar movimientos precisos y controlados, sino que también juega un papel fundamental en la confianza y la autoestima de los estudiantes. Al desarrollar habilidades motoras y cognitivas, los estudiantes pueden sentirse más seguros y capaces de enfrentar desafíos y superar obstáculos.

A partir de la observación constante y la retroalimentación directa, se identificaron los siguientes aprendizajes en los estudiantes:

- Comprensión del concepto de motricidad: Los estudiantes aprendieron a diferenciar entre motricidad fina y gruesa, reconociendo cómo ambas se desarrollan en actividades cotidianas y deportivas.

- Desarrollo progresivo de habilidades motoras: Hubo mejoras visibles en la lateralidad, coordinación óculo-manual y equilibrio dinámico.

- Valoración del ejercicio físico: Los estudiantes comenzaron a comprender la relación entre la actividad física, la salud y el bienestar emocional.

- Aceptación de la retroalimentación: A lo largo de las prácticas, los alumnos mostraron mayor apertura a recibir correcciones y aplicarlas, evidenciando disposición al aprendizaje.

Los ejercicios de motricidad que se diseñaron y se implementaron durante las prácticas tuvieron un impacto positivo en los estudiantes. Se pudo observar cómo los estudiantes mejoraron su coordinación, equilibrio y habilidades motoras, lo que les permitió realizar actividades físicas con mayor precisión y control. Además, los estudiantes mostraron un mayor interés y motivación hacia la práctica del deporte escolar, lo que es fundamental para su desarrollo físico y emocional.

Esta experiencia permitió al docente en formación crecer profesionalmente y desarrollar habilidades y competencias esenciales para el futuro como educador. Se pudo aprender sobre la importancia de la planificación y la organización en la enseñanza, así como sobre la necesidad de adaptar los ejercicios y actividades a las necesidades y habilidades de los estudiantes. También se pudo desarrollar habilidades de comunicación y liderazgo, lo que le permitió al practicante trabajar efectivamente con los estudiantes y mis colegas.

#### Sugerencias

Para el grupo de estudiantes:

- Seguir practicando las habilidades motrices básicas fuera del aula, incluso a través de juegos y actividades recreativas en casa o en espacios comunitarios.

- Promover la autoobservación y autoevaluación mediante videos, espejos o retroalimentación entre compañeros para mejorar la técnica de ejecución.

- Participar activamente en distintos deportes escolares para diversificar sus capacidades motrices y reforzar el trabajo en equipo.

Para otros docentes de Educación Física:

- Incluir en sus planeaciones ejercicios específicos de desarrollo motor al inicio de cada unidad temática, especialmente en secundaria, donde muchos estudiantes aún presentan déficits de coordinación o lateralidad.

- Utilizar metodologías activas como el juego motor, el aprendizaje cooperativo o el trabajo por estaciones para potenciar la participación y la motivación.

- Establecer vínculos entre los contenidos motrices y otras áreas del desarrollo (emocional, social, cognitivo) para brindar una enseñanza más integral.

Para la institución:

- Invertir en recursos didácticos básicos (balones, conos, cuerdas, pelotas livianas) que permitan diversificar las actividades motrices.

- Fomentar programas institucionales que articulen la Educación Física con la promoción de la salud, como jornadas deportivas, clases extracurriculares o campañas de concientización sobre actividad física.

- Capacitar al personal docente en neuroeducación, desarrollo motor y estrategias inclusivas, para atender con mayor eficacia a estudiantes con distintos niveles de habilidad motora.

Ya que la motricidad es fundamental en el deporte escolar, ya que permite a los estudiantes desarrollar habilidades motoras y cognitivas esenciales para la práctica deportiva.

Al potenciar el desarrollo de la motricidad, podemos mejorar el rendimiento y la participación de los estudiantes en el deporte escolar, lo que puede tener un impacto positivo en su salud física y emocional. Además, la motricidad puede ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades sociales y emocionales, como la cooperación y la comunicación, lo que es esencial para el éxito en la vida.

Durante la práctica, enfrenté algunos desafíos, como la necesidad de adaptar los ejercicios a las necesidades y habilidades de los estudiantes.

Sin embargo, estos desafíos también me proporcionaron oportunidades para crecer y aprender. Pude desarrollar habilidades de creatividad y flexibilidad, lo que le permitió al practicante diseñar ejercicios y actividades que se ajustaran a las necesidades de los estudiantes.

En resumen, el informe de prácticas sobre ejercicios de motricidad para potenciar el desarrollo del deporte escolar en secundaria ha sido una experiencia valiosa y enriquecedora. Se pudo aprender sobre la importancia de la motricidad, diseñar y implementar ejercicios efectivos, y crecer profesionalmente. Se espera que esta experiencia me permita ser un educador más efectivo y motivador en el futuro, y que pueda contribuir al desarrollo de habilidades motoras y cognitivas en mis estudiantes. La motricidad es un aspecto fundamental del desarrollo humano, y es esencial que los educadores y los estudiantes comprendan su importancia y trabajen juntos para potenciar su desarrollo.

En última instancia, creo que la motricidad es un tema que debe ser abordado de manera integral en la educación. Los educadores deben trabajar para crear un entorno que fomente el desarrollo de habilidades motoras y cognitivas en los estudiantes, y que les permita alcanzar su máximo potencial. Al hacerlo, podemos ayudar a los estudiantes a desarrollar las habilidades y competencias que necesitan para tener éxito en la vida.

En base a la experiencia, recomiendo que los educadores y los estudiantes trabajen juntos para potenciar el desarrollo de la motricidad en la educación. Esto puede incluir la implementación de ejercicios y actividades que fomenten el desarrollo de habilidades motoras y cognitivas, así como la creación de un entorno que apoye y motive a los estudiantes a alcanzar su máximo potencial.

En el futuro, me gustaría seguir investigando sobre la importancia de la motricidad en la educación y cómo podemos potenciar su desarrollo en los estudiantes. Se cree que hay mucho que se puede aprender sobre este tema, y que la investigación y la práctica pueden ayudar a mejorar la educación y el desarrollo de los estudiantes.

Me gustaría explorar varias áreas de investigación relacionadas con la motricidad en la educación, como:

- La relación entre la motricidad y el rendimiento académico
- La efectividad de diferentes métodos de enseñanza de la motricidad
- La importancia de la motricidad en la educación temprana
- La relación entre la motricidad y la salud mental

Para llevar a cabo estas investigaciones, me gustaría utilizar una variedad de metodologías, como:

- Estudios de caso
- Encuestas y cuestionarios
- Experimentos y estudios de intervención

El objetivo del practicante es contribuir al conocimiento y la comprensión de la importancia de la motricidad en la educación, y cómo podemos potenciar su desarrollo en los estudiantes. Espero que mis investigaciones puedan informar la práctica educativa y ayudar a mejorar la educación y el desarrollo de los estudiantes.

La propuesta aquí presentada no solo ha demostrado ser eficaz en el contexto específico del grupo 2º “E” de secundaria, sino que también tiene un alto potencial de adaptabilidad a otros entornos escolares con características similares. Los ejercicios motrices diseñados pueden ser ajustados según el nivel educativo, las necesidades motrices y los recursos disponibles de cada institución.

Además, su implementación no requiere infraestructura especializada, lo que facilita su aplicación en escuelas con espacios reducidos o limitaciones materiales. Esta versatilidad permite que docentes de educación física en distintos niveles o regiones puedan replicar la estrategia, adaptándola a las particularidades de su alumnado, promoviendo así el desarrollo integral de los estudiantes a través de una educación motriz inclusiva, progresiva y significativa.

## 5. REFERENCIAS

Bandura, A. (1977). Teoría del aprendizaje social. Editorial Paidós.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Motivación intrínseca y autodeterminación en el comportamiento humano. Ediciones Morata.

Estévez, M., Muros, J. J., Torres, B., Pradas, F., Zurita, F., & Cepero, M. (2015). Niveles de actividad física en adolescentes de la provincia de Granada. *Revista Española de Salud Pública*, 89(5), 481–489. <https://doi.org/10.4321/S1135-57272015000500005>

Fitts, P. M., & Posner, M. I. (1967). Desempeño humano. Editorial Trillas.

Gesell, A. (1946). La ontogénesis del comportamiento infantil. Fondo de Cultura Económica.

Jiménez, R., Martínez, P., Miró, E., & Sánchez, A. (2008). Motivación, trato de igualdad, comportamientos de disciplina y estilos de vida saludables en estudiantes de educación física en secundaria [Tesis doctoral, Universidad de Extremadura].

Kolb, D. A. (1984). Aprendizaje experiencial: La experiencia como fuente de aprendizaje y desarrollo. Ediciones Díaz de Santos.

Lozano, L. M., García-Cueto, E., & Gallo, P. (2000). La motivación en el aula. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 53(3), 429–446.

Macarro, J., Romero, C., & Torres, J. (2009). Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato. *Revista de Educación*, 350, 495–519. [http://www.revistaeducacion.educacion.es/re353/re353\\_18.pdf](http://www.revistaeducacion.educacion.es/re353/re353_18.pdf)

McGraw, M. B. (1935). Crecimiento: Un estudio de Johnny y Jimmy. Appleton-Century-Crofts.

Palacio, E. S., & Bermejo-García, S. (2021). Implicaciones pedagógicas de los valores en el deporte escolar. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 434, 11–25.

Pérez, B. (2014). Actividad física y salud en el ámbito escolar. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14(55), 435–448. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2014.55.005>

Piaget, J. (1972). *Psicología y pedagogía*. Editorial Ariel.

Rodríguez, O. J., Márquez, R. S., & de Abajo, O. S. (2006). Sedentarismo y salud: Efectos beneficiosos de la actividad física. *Revista de Educación*, 343, 495–519.

## 6. ANEXOS

### Anexo 1



**UBICACIÓN DE LA SECUNDARIA DESDE GOOGLE MAPS**



**ENTRADA PRINCIPAL DE LA SECUNDARIA**

**ANEXO 2**



ANEXO 2: Diagnostico del grupo foco, Fecha de Aplicación:  
7 de octubre del 2024

**ANEXO 2.2**

| CATEGORIA                | DESCRIPCION O RESULTADOS                                                                               |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| GRADO/ GRUPO             | 2 F                                                                                                    |
| EDAD PTROMEDIO           | 13-14 años                                                                                             |
| NUMERO DE ESTUDIANTES    | 40 alumnos (17 hombres, 23 mujeres)                                                                    |
| PROBLEMA IDENTIFICADO    | Falta de Motricidad                                                                                    |
| INSTRUMENTOS APLICADOS   | Observación Directa, Rubrica de Evaluación                                                             |
| PRINCIPALES DIFICULTADES | 68% con baja coordinación, 53% con<br>desequilibrio al desplazarse, 44% con<br>lateralidad no definida |
| CONSECUENCIAS OBSERVADAS | Falta de practica física, uso excesivo<br>de pantallas, falta de interés por el<br>deporte             |
| HABITOS FISICOS          | Solo 20% practican algún deporte<br>extraescolar                                                       |
| ESPACIO DISPONIBLE       | Área deportiva compartida                                                                              |

Anexo 2.2: Rubrica de Evaluación del grupo foco, Fecha de Aplicación: 7 de octubre  
del 2024

### ANEXO 3



Actividad realizada: bote de balón con mano derecha, Fecha de Aplicación: 11 de octubre del 2024



Actividad realizada: bote de balón con mano izquierda, Fecha de Aplicación: 14 de octubre del 2024



Explicación de la actividad que se va a realizar con el bote de balón

## ANEXO 4

### Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado

|                              |                                                                                                                                                                                                                               |                       |                                      |                         |            |                                |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------|-------------------------|------------|--------------------------------|
| <b>DOCENTE:</b>              | Juan Diego Ovalle Cruz                                                                                                                                                                                                        | <b>ESCUELA:</b>       | Secundaria Ignacio Manuel Altamirano |                         |            |                                |
| <b>MATERIA:</b>              | EDUCACIÓN FÍSICA                                                                                                                                                                                                              | <b>GRADO Y GRUPO:</b> | 2^                                   | <b>NIVEL EDUCATIVO:</b> | Secundaria | <b>FECHA:</b> 21-25 de Octubre |
| <b>APRENDIZAJE ESPERADO:</b> | Qué el alumno distinga sus límites y posibilidades, tanto expresivas como motrices, en situaciones de juego para que puedas reconocer lo que se puede hacer de manera individual y lo que se puede lograr con sus compañeros. |                       |                                      |                         |            |                                |

| Dimensiones O Criterios         | LOGRADO<br>(Botan el balón de buena manera) | EN PROCESO<br>(Botan el balón de buena manera, pero algunas veces se trababa al botar el balón) | REQUIERE APOYO<br>(No logra botar el balón de buena manera) |
|---------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Botar el balón (mano derecha)   | 30 alumnos                                  | 5 alumnos                                                                                       | 5 alumnos                                                   |
| Botar el balón (mano izquierda) | 15 alumnos                                  | 20 alumnos                                                                                      | 5 alumnos                                                   |
| Botar el balón (ambas manos)    | 5 alumnos                                   | 20 alumnos                                                                                      | 5 alumnos                                                   |

Rubrica de Evaluación de la actividad del bote de balón con ambas manos. Fecha de Aplicación: 14 de octubre del 2024

## ANEXO 5

### Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado

|                              |                                                                                                                                                                                                                               |                       |                                      |                         |            |                               |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------|-------------------------|------------|-------------------------------|
| <b>DOCENTE:</b>              | Juan Diego Ovalle Cruz                                                                                                                                                                                                        | <b>ESCUELA:</b>       | Secundaria Ignacio Manuel Altamirano |                         |            |                               |
| <b>MATERIA:</b>              | EDUCACIÓN FÍSICA                                                                                                                                                                                                              | <b>GRADO Y GRUPO:</b> | 2^                                   | <b>NIVEL EDUCATIVO:</b> | Secundaria | <b>FECHA:</b> 7-11 de Octubre |
| <b>APRENDIZAJE ESPERADO:</b> | Qué el alumno distinga sus límites y posibilidades, tanto expresivas como motrices, en situaciones de juego para que puedas reconocer lo que se puede hacer de manera individual y lo que se puede lograr con sus compañeros. |                       |                                      |                         |            |                               |

| Dimensiones O Criterios     | LOGRADO<br>(Realizan de manera correcta el zig zag sin equivocarse) | EN PROCESO<br>(Realiza la mitad del zig zag de manera correcta y la otra mitad requiere apoyo) | REQUIERE APOYO<br>(No logra realizar de manera correcta el zig zag y requiere apoyo) |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Zig Zag<br>(mano derecha)   | 15 alumnos                                                          | 20 alumnos                                                                                     | 5 alumnos                                                                            |
| Zig Zag<br>(mano izquierda) | 10 alumnos                                                          | 25 alumnos                                                                                     | 5 alumnos                                                                            |
| Zig Zag<br>(ambas manos)    | 15 alumnos                                                          | 20 alumnos                                                                                     | 5 alumnos                                                                            |

Rubrica de Evaluación de la actividad del Zigzag  
Fecha de Aplicación: 17 de octubre

## ANEXO 6



Actividad realizada de pases de balón con  
mano derecha  
Fecha de aplicación: 20 de octubre del 2024



Actividad realizada de pases de balón con  
mano izquierda  
Fecha de aplicación: 24 de octubre del 2024

## ANEXO 7

### Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado

|                              |                                                                                                                                                                                                                               |                       |    |                         |                                      |               |                  |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----|-------------------------|--------------------------------------|---------------|------------------|
| <b>DOCENTE:</b>              | Juan Diego Ovalle Cruz                                                                                                                                                                                                        |                       |    | <b>ESCUELA:</b>         | Secundaria Ignacio Manuel Altamirano |               |                  |
| <b>MATERIA:</b>              | EDUCACIÓN FÍSICA                                                                                                                                                                                                              | <b>GRADO Y GRUPO:</b> | 2^ | <b>NIVEL EDUCATIVO:</b> | Secundaria                           | <b>FECHA:</b> | 14-18 de Octubre |
| <b>APRENDIZAJE ESPERADO:</b> | qué el alumno distinga sus límites y posibilidades, tanto expresivas como motrices, en situaciones de juego para que puedas reconocer lo que se puede hacer de manera individual y lo que se puede lograr con sus compañeros. |                       |    |                         |                                      |               |                  |

| Dimensiones O Criterios             | LOGRADO<br>(Logra hacer 20 pases seguidos) | EN PROCESO<br>(Logra hacer 15 pases seguidos) | REQUIERE APOYO<br>(Logra hacer 10 pases seguidos) |
|-------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Pases con el balón (mano derecha)   | 25 alumnos                                 | 10 alumnos                                    | 5 alumnos                                         |
| Pases con el balón (mano izquierda) | 15 alumnos                                 | 20 alumnos                                    | 5 alumnos                                         |
| Pases con el balón (ambas manos)    | 20 alumnos                                 | 15 alumnos                                    | 5 alumnos                                         |

RUBRICA DE EVALUACION de la actividad de pases con el balón  
 Fecha de aplicación: 24 de octubre del 2024

## ANEXO 8



Actividad realizada del enceste del balón  
Fecha de aplicación: 27 de octubre del 2024

## ANEXO 9

**Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado**

|                                    |                                                                                                                                                                                                                               |                                                         |                 |                                                            |            |                               |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------|
| <b>DOCENTE:</b>                    | Juan Diego Ovalle Cruz                                                                                                                                                                                                        |                                                         | <b>ESCUELA:</b> | Secundaria Ignacio Manuel Altamirano                       |            |                               |
| <b>MATERIA:</b>                    | EDUCACIÓN FÍSICA                                                                                                                                                                                                              | <b>GRADO Y GRUPO:</b>                                   | 2^              | <b>NIVEL EDUCATIVO:</b>                                    | Secundaria | <b>FECHA:</b> 7-11 de Octubre |
| <b>APRENDIZAJE ESPERADO:</b>       | Qué el alumno distinga sus límites y posibilidades, tanto expresivas como motrices, en situaciones de juego para que puedas reconocer lo que se puede hacer de manera individual y lo que se puede lograr con sus compañeros. |                                                         |                 |                                                            |            |                               |
| <b>Dimensiones o Criterios</b>     | <b>LOGRADO</b><br>(Logra encestar el balón 20 veces o mas)                                                                                                                                                                    | <b>EN PROCESO</b><br>(Logra encestar el balón 10 veces) |                 | <b>REQUIERE APOYO</b><br>(Logra encestar el balón 5 veces) |            |                               |
| Encestar el balón (mano derecha)   | 20 alumnos                                                                                                                                                                                                                    | 15 alumnos                                              |                 | 5 alumnos                                                  |            |                               |
| Encestar el balón (mano izquierda) | 5 alumnos                                                                                                                                                                                                                     | 30 alumnos                                              |                 | 5 alumnos                                                  |            |                               |
| Encestar el balón (ambas manos)    | 25 alumnos                                                                                                                                                                                                                    | 10 alumnos                                              |                 | 5 alumnos                                                  |            |                               |

RUBRICA DE EVALUACION de la actividad  
realizada del enceste del balón  
Fecha de aplicación: 27 de octubre del 2024

## ANEXO 10



Actividad realizada del control de la pelotita de plástico:  
Fecha de aplicación: 10 de febrero del 2025

## ANEXO 11

|                                       |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                    |                                                                                        |                                      |            |                                |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------|--------------------------------|
| <b>DOCENTE:</b>                       | Juan Diego Ovalle Cruz                                                                                                                                                                                                        |                                                                                    | <b>ESCUELA:</b>                                                                        | Secundaria Ignacio Manuel Altamirano |            |                                |
| <b>MATERIA:</b>                       | EDUCACIÓN FÍSICA                                                                                                                                                                                                              | <b>GRADO Y GRUPO:</b>                                                              | 2 <sup>^</sup>                                                                         | <b>NIVEL EDUCATIVO:</b>              | Secundaria | <b>FECHA:</b> 10-14 de Febrero |
| <b>APRENDIZAJE ESPERADO:</b>          | Qué el alumno distinga sus límites y posibilidades, tanto expresivas como motrices, en situaciones de juego para que puedas reconocer lo que se puede hacer de manera individual y lo que se puede lograr con sus compañeros. |                                                                                    |                                                                                        |                                      |            |                                |
| Dimensiones O<br>Criterios            | <b>LOGRADO</b><br>(Logra tocar la pelota 20 veces seguidas sin que se le caiga)                                                                                                                                               | <b>EN PROCESO</b><br>(Logra tocar la pelota 15 veces seguidas sin que se le caiga) | <b>REQUIERE APOYO</b><br>(Logra tocar la pelota 10 veces seguidas sin que se le caiga) |                                      |            |                                |
| Control de la pelota (mano derecha)   | 20 alumnos                                                                                                                                                                                                                    | 15 alumnos                                                                         | 5 alumnos                                                                              |                                      |            |                                |
| Control de la pelota (mano izquierda) | 15 alumnos                                                                                                                                                                                                                    | 20 alumnos                                                                         | 5 alumnos                                                                              |                                      |            |                                |
| Control de la pelota (ambas manos)    | 25 alumnos                                                                                                                                                                                                                    | 10 alumnos                                                                         | 5 alumnos                                                                              |                                      |            |                                |

Rubrica de evaluación del control de la pelotita de plástico  
Fecha de aplicación: 14 de febrero del 2025

## ANEXO 12



Actividad realizada de pases con la pelotita de plástico  
Fecha de aplicación. 24 de febrero del 2025

## ANEXO 13

### Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado

|                              |                                                                                                                                                                                                                               |                       |                 |                                      |            |                                |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------|--------------------------------------|------------|--------------------------------|
| <b>DOCENTE:</b>              | Juan Diego Ovalle Cruz                                                                                                                                                                                                        |                       | <b>ESCUELA:</b> | Secundaria Ignacio Manuel Altamirano |            |                                |
| <b>MATERIA:</b>              | EDUCACIÓN FÍSICA                                                                                                                                                                                                              | <b>GRADO Y GRUPO:</b> | 2^              | <b>NIVEL EDUCATIVO:</b>              | Secundaria | <b>FECHA:</b> 24-28 de Febrero |
| <b>APRENDIZAJE ESPERADO:</b> | Qué el alumno distinga sus límites y posibilidades, tanto expresivas como motrices, en situaciones de juego para que puedas reconocer lo que se puede hacer de manera individual y lo que se puede lograr con sus compañeros. |                       |                 |                                      |            |                                |

| Dimensiones o Criterios              | LOGRADO<br>(Logra pasar la pelota 20 veces seguidas sin que se le caiga) | EN PROCESO<br>(Logra pasar la pelota 15 veces seguidas sin que se le caiga) | REQUIERE APOYO<br>(Logra pasar la pelota 10 veces seguidas sin que se le caiga) |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Pases con la pelota (mano derecha)   | 15 alumnos                                                               | 20 alumnos                                                                  | 5 alumnos                                                                       |
| Pases con la pelota (mano izquierda) | 10 alumnos                                                               | 25 alumnos                                                                  | 5 alumnos                                                                       |
| Pases con la pelota (ambas manos)    | 25 alumnos                                                               | 10 alumnos                                                                  | 5 alumnos                                                                       |

Rubrica de evaluación de la actividad de pases con la pelotita  
Fecha de aplicación 28 de febrero del 2025