



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

TITULO: El karate como medio para favorecer la inclusión en un grupo de quinto grado de primaria

AUTOR: Kevin Emmanuel Aguilar Llamas

FECHA: 07/15/2025

PALABRAS CLAVE: Inclusión, Karate - Do, Empatía, Comunicación asertiva, Educación física

**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

**“EL KARATE COMO MEDIO PARA FAVORECER LA INCLUSIÓN EN UN
GRUPO DE QUINTO GRADO DE PRIMARIA”**

INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PRESENTA:

KEVIN EMMANUEL AGUILAR LLAMAS

ASESOR (A)

DIOBEL VALDÉZ DEL CASTILLO

SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

JULIO DEL 2025



**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 Kevin Emmanuel Aguilar Llamas
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la
utilización de la obra Titulada:

**EL KARATE COMO MEDIO PARA FAVORECER LA INCLUSIÓN EN UN GRUPO DE QUINTO
GRADO DE PRIMARIA**

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

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

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

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

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

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

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

ATENTAMENTE.

Kevin Emmanuel Aguilar Llamas

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. AGUILAR LLAMAS KEVIN EMMANUEL
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:

EL KARATE COMO MEDIO PARA FAVORECER LA INCLUSION EN UN GRUPO DE QUINTO GRADO DE PRIMARIA

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

ATENTAMENTE COMISIÓN DE TITULACIÓN

DIRECTORA ACADÉMICA

MTRA. MARCELA DE LA CONCEPCIÓN MIRELES
MEDINA

DIRECTORA DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS

DRA. ELIDA GODINA BELMARES

RESPONSABLE DE TITULACIÓN

MTRO. GERARDO JAVIER GUEL CABRERA

ASESOR DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL

MTRO. DIOBEL VALDÉS DEL CASTILLO



Agradecimientos

Primeramente quiero agradecer a Dios por haberme permitido llegar a este punto de la vida donde procederé a culminar una de las etapas más lindas de mi vida.

Quiero agradecer a mis padres Rufino Aguilar Méndez y Fabiola Llamas Herrera por el apoyo incondicional que recibí; las desveladas que pasaron conmigo en la formación, por siempre estar al pendiente de mí, a mi madre por todos los días mandarme con comida a clases, a mi papá porque sé que él siempre estuvo ahí para apoyarme, alentarme, y nunca abandonar.

Quiero agradecer a mi hermana Valeria Guadalupe Aguilar Llamas por ser siempre mi cómplice en todo el plan de mi vida, las palabras de aliento que me dio para seguir con el documento y con todas las decisiones que tomé.

Quiero agradecer a mis mejores amigos, mis Biker Bros Abraham Ulises Alfaro Mendoza y Alan de la Rosa Landero por siempre estar ahí, apoyarme cuando me pasaba algún inconveniente en transporte a clases, por las divertidas que nos dábamos en todo momento dentro de las clases o fuera y a todo el apoyo que recibí y la palabra que impactaron en mí para seguir adelante con la carrera.

Quiero agradecer a mi compañera de prácticas que se convirtió en una de mis mejores amigas Diana Abigail Cruz Cerda porque sin ella no hubiera podido seguir con la práctica, ella me hizo ir con actitud a la escuela de prácticas y superarme en todos los momentos, a la vez alentarme a seguir y aconsejarme en muchos aspectos de la vida.

Quiero agradecer a mi mejor amiga Ana Daniela Gamboa Silva porque ella siempre me aconsejó, me apoyó, ella me ayudó en todos los aspectos de mi vida, me motivó a seguir con el documento y todos los contactos que mediante ella conocí sé que ella siempre sabrá como resolver algo y eso le tengo que agradecer.

Quiero agradecer a mi Sensei Sergio Vega García por el apoyo que recibí durante mi estancia en su dojo en donde él me hizo recordar las raíces del Karate-Do, me apoyó a sacar mi mejor versión, no solo deportivamente sino como persona me hizo reflexionar.

Quiero agradecer a mi Sensei Mauricio Pérez Reyna ya que él me apoyó siempre incluso en momentos difíciles de mi vida él me ayudó con el desorden que llegué a tener en mi vida él siempre me alentó a seguir practicando Karate sus consejos y su apoyo siempre le agradeceré, en la elaboración de este documento él me aconsejó, me resolvía dudas que repercutían en la elaboración de este documento.

Quiero agradecer a mi Sensei Mayra Anahí Fonseca porque ella deportivamente me ayudó mucho a superar mis límites, incluso académicamente me apoyo a dar todo de mí, para la elaboración de mi documento ella me aconsejó mucho en el cómo hacer varias redacciones.

Quiero agradecer a mi asesor Diobel Valdés del Castillo por estar siempre para apoyarme con la elaboración del documento incluso me alentó deportivamente dentro del deporte por sus frases de “Ya te cansaste, pues sígueme y no pares” en la elaboración del documento él me apoyó mucho con todas las redacciones, con la estructura.

Quiero agradecer a mi profesor Mario Alberto Reyes Vázquez por todos los consejos y apoyo que recibí al momento de implementar mis prácticas en cómo me apoyó a plantear mejores ideas y mejores actividades y las experiencias que un día viviré como docente.

Quiero agradecer a mis amigos Omar Briones, Israel Vázquez, Aiton Tapia, Diego Orozco, Diego Ovalle, Ángel Romo, Brando Guerrero, Adrián Monreal porque sin ellos la estancia en la normal hubiera sido aburrida. Y mis amigas Nicol Almazán, Larissa Rivera, Ross, Karla Villa por que ellas me apoyaron en lo emocional.

Quiero agradecer a mi compañero de Karate, mi amigo, mi rival dentro del tatami Jenner Hiroshi Galmiche Vega por todos los campeonatos universitarios y competencia fuera de la escuela porque siempre me aconsejó en cómo nos apoyamos mutuamente a sacar la mejor versión de cada uno de igual forma a mi compañero Diego por que él me apoyo con el bienestar físico y mejorar el rendimiento físico.

Quiero agradecer a Ximena Carolina Quiroz Olvera porque con el apoyo de ella, su amor, su comprensión, sus consejos, su ayuda hoy termino este documento ya que ella fue un apoyo emocional con sus consejos y palabras me hace sentir que soy capaz de lograr todo lo que me proponga a que de igual manera en el contexto deportivo diera mi máximo dentro de cada aspecto.

Quiero agradecer a Humbe por escribir cada una de sus canciones las cuales con su tonada, sus letras me ayudaban a canalizar mi energía para poder sentarme, concentrarme y realizar el documento dentro de todas y cada una de los escritos.

Índice

Contenido

I.- INTRODUCCIÓN	1
1.2 Relevancia del tema	3
1.3 Interés Personal sobre el tema y responsabilidad asumida como profesional	3
1.4 Contexto de la problemática planteada	5
1.5 Objetivos	6
1.6 Competencias desarrolladas durante la práctica.....	6
1.7 Descripción concisa del contenido del documento	8
II. PLAN DE ACCIÓN	9
2.1 Diagnóstico	9
2.2 Focalización del problema	14
2.3 Propósitos del plan de acción.	15
2.3 Revisión teórica.....	16
2.4 El plan de acción	21
III. DESARROLLO, REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE MEJORA 28	
Título de la actividad: El abecedario.....	28
Título de la actividad: 1ª sesión Lo básico y el porqué del Karate.....	31
Título de la actividad: El banco ordenado.....	34
Título de la actividad: El Naufrago	36
Título de la actividad: Sin mirar.....	39
Título de la actividad: Protege tu cola.....	42
IV.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.	45
V.- REFERENCIAS	47
VI. ANEXOS	49

I.- INTRODUCCIÓN

La escuela primaria está ubicada entre las calles Miguel Barragán y C. León García, en la esquina frente a la plaza del barrio de San Miguelito. A un costado se encuentra la iglesia de dicha colonia. En los alrededores hay viviendas, así como puestos ambulantes de tacos, tamales, frituras y golosinas. Además, en contra esquina se ubica una tienda Oxxo.

La vialidad es organizada por los padres de familia, quienes establecen dos carriles delimitados con cintas de precaución y postes colocados a cierta distancia. Uno de estos carriles permite el descenso de los alumnos en la acera frente a la entrada principal de la escuela; el otro sirve como vía de retorno. Los docentes tienen permitido estacionar sus vehículos a un costado de la iglesia, aparentemente mediante un convenio con los encargados del recinto. La calle está pavimentada con adoquín, mientras que las calles aledañas se encuentran en rehabilitación, una obra que lleva más de tres meses en proceso, según observaciones realizadas el semestre anterior.

La institución es accesible desde diversas rutas, ya sea desde la Alameda, la avenida Himno Nacional o la calle Reforma. Se puede llegar en bicicleta, transporte urbano, motocicleta, automóvil o camión. Sin embargo, las obras viales en curso generan tráfico durante los horarios de entrada y salida escolar.

La infraestructura de la escuela está compuesta por concreto, vigas, pisos con recubrimiento tipo vitropiso, y rejas de acero que protegen ventanas y barandales. El edificio tiene tres plantas, pero no cuenta con accesos adaptados para personas con discapacidad ni con personal capacitado para su atención.

En el interior, la escuela dispone de dieciséis salones que alojan grupos de primero a sexto grado, divididos en secciones A, B y C. También cuenta con una bodega de educación física, un salón de cómputo, una cancha techada utilizada para actos cívicos, reuniones y clases de educación física, una enfermería donde el semestre anterior se observó la presencia de un practicante de enfermería de la Universidad Tangamanga (UTAN), aunque en el

presente ciclo no se ha reportado su reincorporación, y una bodega de limpieza atendida por tres intendentes que apoyan a los alumnos, docentes y personal administrativo.

Las oficinas administrativas incluyen dirección, subdirección y secretaria. En el Ciclo Escolar 2024-2025, la planta docente está conformada por 13 maestros en funciones, debido a la incapacidad por gravidez de una docente y a la ausencia de un maestro interino, situación que ha generado inconformidad entre los padres de familia. Asimismo, la escuela cuenta con un maestro de música, un maestro de cómputo, un maestro de danza (generalmente presente los días miércoles) y un maestro de educación física, cada uno con una hora semanal de clase por grupo.

La matrícula actual es de 266 estudiantes: 119 niñas y 147 niños. El equipo docente está conformado por 20 docentes, una directora, una subdirectora, una secretaria y tres intendentes. Además, hay ocho practicantes: seis de Licenciatura en Educación Primaria y dos de Licenciatura en Educación Física.

La directora desempeña un papel fundamental en la gestión escolar, manteniéndose atenta a los estudiantes, docentes y situaciones que surgen con los padres de familia. Cuenta con el respaldo de la subdirectora y del personal docente para atender eventos escolares, presentación de proyectos, reuniones de padres y resolución de conflictos, entre otras actividades.

Los maestros frente a grupo tienen un rol esencial en el proceso educativo. Colaboran activamente en los Consejos Técnicos Escolares, aportan ideas para mejorar el aprendizaje y contribuyen a la resolución de conflictos diarios. El maestro de educación física también es clave para el desarrollo físico y cognitivo del alumnado y cuenta con el apoyo de los docentes para trabajar con sus respectivos grupos.

La cancha de educación física, construida de concreto y recubierta con vitropiso, representa un posible riesgo durante ciertos juegos. Sin embargo, es un espacio multifuncional que también se utiliza para actos cívicos, kermeses, reuniones y sesiones de Consejo Técnico.

En cuanto al grupo de 5°A, a cargo de la maestra Alma, está conformado por 28 estudiantes: 11 niñas y 17 niños. Se ha identificado a un alumno con Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH), una alumna que presenta síntomas de depresión y un alumno que prefiere trabajar en grupo con niñas. Este último solicita integrarse con ellas en actividades colaborativas, lo que ha sido observado. La alumna con síntomas de depresión manifiesta afecto frecuente mediante abrazos y tiende a interrumpir su trabajo durante la clase. Por su parte, el alumno con TDAH suele atender las indicaciones, aunque tras cierto tiempo pierde el enfoque y comienza a realizar otras actividades distintas a las planteadas.

El grupo en general tiende a excluir a estos alumnos, prefiriendo formar grupos aparte de ellos en juegos o actividades. Aunque algunos alumnos los incluyen, estos tienden a apartarse o no integrarse plenamente a las actividades grupales

1.2 Relevancia del tema

En términos de dinámica grupal, se observa que, en general, los alumnos del grupo tienden a excluir a aquellos compañeros con características o necesidades particulares. Durante actividades o juegos, algunos estudiantes forman grupos aparte, dejando de lado a quienes presentan dificultades como el TDAH, síntomas de depresión o diferencias en sus preferencias sociales. Esta conducta de exclusión constituye un punto relevante de análisis.

A pesar de que algunos alumnos intentan incluir a estos compañeros, con frecuencia son los propios niños excluidos quienes se aíslan o no se integran plenamente en las actividades, situación que puede estar relacionada con su contexto emocional o social. Esta dinámica refleja la necesidad de fortalecer la inclusión y el trabajo colaborativo dentro del grupo.

1.3 Interés Personal sobre el tema y responsabilidad asumida como profesional

En un contexto educativo cada vez más diverso, los docentes tienen la responsabilidad ética y pedagógica de practicar la inclusión. Esto implica reconocer y valorar las diferencias individuales, así como adaptar las metodologías para garantizar que todos los estudiantes tengan oportunidades equitativas de participación y aprendizaje. La Educación Física, como

disciplina formativa, ofrece un espacio propicio para cultivar estos valores, especialmente mediante prácticas que favorecen no solo el desarrollo físico, sino también el crecimiento emocional y social del alumnado.

El interés por abordar esta temática surge de la importancia de comprender los efectos de la exclusión en el entorno escolar. La exclusión, en cualquiera de sus formas, no solo constituye una injusticia, sino que también representa una experiencia potencialmente perjudicial para quienes la sufren. Puede generar desconfianza, miedo, inseguridad, ansiedad e incluso cuadros depresivos. Por ello, uno de los objetivos principales del docente debe ser promover la conciencia en los estudiantes sobre el impacto real de estas conductas, fomentando valores como la empatía, el respeto y la solidaridad, tanto dentro como fuera del aula.

En este marco, el Karate, entendido no únicamente como arte marcial, sino como disciplina integral, representa una herramienta pedagógica de gran valor. Contrario a la percepción de que se trata de una actividad centrada en golpes o competitividad, el Karate fomenta el respeto, la autodisciplina, la empatía y la autorregulación emocional. Su práctica guiada ofrece un entorno estructurado en el que niños y jóvenes aprenden a canalizar sus emociones, convivir en armonía y construir una identidad segura y positiva.

Desde la experiencia docente, el Karate ha significado más que una disciplina deportiva. Su práctica constante ha tenido un impacto notable en diversas áreas. A través de esta disciplina, se desarrollan habilidades cognitivas como la concentración, la memoria y la capacidad de planificación, resultado de la exigencia de coordinar movimientos, recordar secuencias (katas) y mantener una atención plena durante cada entrenamiento.

El Karate también ha sido un vehículo importante para el desarrollo social. Enseña a convivir bajo principios de respeto mutuo y cooperación, a escuchar activamente, aceptar la crítica constructiva y trabajar en equipo. Además, fortalece el reconocimiento y la valoración de las diferencias individuales, aspectos fundamentales para establecer relaciones saludables y respetuosas.

Desde el punto de vista emocional, el Karate constituye una herramienta poderosa para el autoconocimiento y el manejo de las emociones. A través del esfuerzo físico y mental, contribuye a la identificación de emociones, canalización del estrés y fortalecimiento de la autoestima.

Por estas razones, el Karate es considerado no solo una disciplina formativa a nivel personal, sino también una fuente de inspiración pedagógica. Su potencial como herramienta educativa para el desarrollo integral del alumnado es indudable, ya que contribuye a la formación de estudiantes más conscientes, respetuosos, disciplinados y emocionalmente equilibrados.

1.4 Contexto de la problemática planteada

En el entorno escolar actual, la inclusión sigue representando uno de los principales desafíos dentro de las aulas. En particular, el área de Educación Física, por su carácter grupal, dinámico y altamente social, evidencia con frecuencia conductas de exclusión entre estudiantes. En el grupo de 5ºA se ha detectado una situación preocupante: varios alumnos tienden a marginar a compañeros que presentan características distintas, como un estudiante con Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH), una alumna con síntomas de depresión y otro alumno con preferencias sociales diferentes.

Durante las actividades físicas y juegos, es común que estos estudiantes sean relegados, dejados de lado o directamente excluidos por sus pares. Aunque algunos intentan incluirlos, muchas veces ellos mismos optan por no integrarse, posiblemente como resultado de experiencias previas de rechazo, baja autoestima o ansiedad social. Esta dinámica refleja una falta de sensibilización del grupo hacia la diversidad y una escasa cultura de empatía, aspectos que son esenciales para la sana convivencia y el aprendizaje significativo en el área de Educación Física.

Dicha situación evidencia una necesidad urgente de intervenir desde una perspectiva pedagógica que no solo atienda el desarrollo físico del alumnado, sino que también fortalezca sus habilidades sociales, emocionales y de convivencia. La Educación Física debe ser un

espacio seguro e inclusivo donde todos los estudiantes se sientan valorados, capaces y motivados a participar.

1.5 Objetivos

Objetivo general:

Favorecer la formación integral del alumnado mediante la implementación de actividades lúdicas y la práctica del Karate Do, con el fin de promover la inclusión, fortalecer los valores, establecer entornos seguros y desarrollar habilidades de comunicación asertiva.

Objetivos específicos:

- Promover la inclusión a través de juegos cooperativos.
- Fomentar la adquisición de valores mediante la práctica del Karate Do.
- Establecer entornos seguros para todo el alumnado.
- Ed

1.6 Competencias desarrolladas durante la práctica

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

La forma en que se desarrolla implica el uso del pensamiento crítico y creativo para diseñar o modificar actividades con el fin de resolver problemáticas dentro del contexto escolar o en el marco de las sesiones de educación física, tomando decisiones que enriquezcan la intervención pedagógica.

- Colabora con diversos actores para generar proyectos innovadores de impacto social y educativo.

La manera de desarrollar dicha competencia consiste en innovar mediante la incorporación del Karate Do en las sesiones de educación física, con el propósito de fomentar la concentración, la autorregulación emocional y la promoción de valores a través de la disciplina que caracteriza a esta práctica.

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

Basando en NEM con la implementación del eje articulador de la inclusión Se pretende brindar una educación adaptable que responda a las características particulares de cada estudiante. Para ello, se desarrollarán recursos y métodos didácticos que reconozcan la diversidad y promuevan la inclusión y el involucramiento de todos en el proceso de aprendizaje.

- Relaciona los contenidos de la educación física con las demás disciplinas del Plan de Estudios vigente.

Al profundizar en el Proceso de Desarrollo de Aprendizaje (PDA) y en la aplicación del eje articulador de la Nueva Escuela Mexicana en materia de inclusión, se pretende establecer una relación con el tema de investigación, así como con la implementación de juegos cooperativos y espacios de diálogo, con el objetivo de generar mejoras en el entorno educativo.

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

Los instrumentos de evaluación se aplican a través de registros anecdóticos, cuestionarios y una escala tipo Likert para medir diversos aspectos. Asimismo, se contempla la elaboración de rúbricas de evaluación con el fin de valorar los avances obtenidos y asegurar el cumplimiento de los objetivos planteados.

- Implementa la innovación para promover el desarrollo integral en los estudiantes.

Se realizan adaptaciones a las actividades con el propósito de crear ambientes inclusivos durante las sesiones de educación física, lo cual favorece una respuesta positiva por parte de los alumnos y permite avanzar en la atención de la problemática identificada.

1.7 Descripción concisa del contenido del documento

El documento aborda de manera integral los distintos aspectos mediante los cuales se trabaja la inclusión, enfatizando subtemas fundamentales como la comunicación, la promoción de valores y la percepción y experiencia que tienen los niños, niñas y adolescentes (NNA) en su entorno educativo y social.

Asimismo, se analiza cómo la asignatura de Educación Física ha sido adaptada eficazmente para incorporar elementos del Karate Do, integrando ambas disciplinas en una propuesta pedagógica coherente. Esta fusión tiene como objetivo no solo desarrollar habilidades físicas, sino también promover una formación integral del individuo, en la que cuerpo, mente y valores se desarrollen de manera armónica.

Uno de los pilares centrales de esta integración es el principio filosófico esencial del Karate Do: la búsqueda constante de la perfección del carácter. Desde esta perspectiva, la enseñanza trasciende el aprendizaje técnico o deportivo, constituyéndose en una herramienta poderosa para la formación personal y social de los estudiantes.

.

II. PLAN DE ACCIÓN

Anteriormente, hablar de educación inclusiva sólo se refería a incorporar a las personas que presentaban discapacidad en el sistema educativo. Actualmente se reconoce que “no solo son barreras para el aprendizaje, sino que son barreras para la participación que se ponen por razones no sólo de discapacidad, sino de género, culturales, socioeconómicas, religiosas, etc.” (Guzmán, 2020).

2.1 Diagnóstico

El diagnóstico es una de las funciones básicas de la evaluación educativa, ya que permite conocer la situación de partida del alumno o del contexto, lo que es fundamental para una adecuada intervención pedagógica. Casanova. (2012).

Durante las primeras observaciones del grupo, se identificaron diversas situaciones que evidenciaron dificultades en la convivencia y el trabajo en equipo. Los estudiantes presentaban dificultades para organizarse, alcanzar acuerdos y comunicarse de manera efectiva. Estas limitaciones se manifestaron especialmente en actividades que requerían trabajo colaborativo, donde surgían desacuerdos, discusiones e incluso apatía, evidenciada por un bajo interés en la participación.

Se detectaron casos particulares dentro del grupo, tales como un estudiante con preferencia por relacionarse con compañeras, una alumna con indicios de depresión, otro estudiante con diagnóstico de autismo, y en general, varios alumnos que mostraban poca motivación para participar activamente.

Durante las actividades grupales, especialmente aquellas relacionadas con el movimiento o el juego, era común la aparición de conflictos o la decisión de algunos estudiantes de no participar. Ante esta situación, se decidió incorporar el karate como estrategia para fomentar valores fundamentales como el respeto, la honestidad, la igualdad, la equidad y la valoración del otro.

Con el objetivo de atender las necesidades observadas, se planificaron actividades cooperativas orientadas a mejorar la comunicación, el respeto mutuo y el trabajo en equipo. Una de las dinámicas implementadas fue el juego “El abecedario”, en el cual los estudiantes debían formar letras del alfabeto tumbándose en el suelo y colaborando para lograrlo.

Posteriormente, se impartió una clase básica de karate, en la que se enseñaron algunos movimientos iniciales. Antes de comenzar, se explicó al grupo que estos ejercicios debían practicarse únicamente dentro del entorno escolar y bajo supervisión, con el fin de evitar mal uso o situaciones de riesgo fuera de dicho contexto.

Al finalizar la clase, se aplicó un cuestionario compuesto por diez preguntas, con el propósito de conocer las percepciones de los estudiantes respecto a la convivencia, su participación, comportamiento y opinión sobre la clase de karate. Este cuestionario se basó en el trabajo de Goodenow (1993), quien destaca la importancia del ambiente social escolar y cómo las relaciones entre compañeros y con los adultos influyen significativamente en el aprendizaje.

La experiencia permitió obtener un conocimiento más profundo del grupo y detectar aspectos que requieren fortalecimiento, especialmente en lo relacionado con el trabajo colaborativo, el respeto y la comunicación. El uso del karate como herramienta para desarrollar valores demostró ser una estrategia útil para iniciar el trabajo en estas habilidades. Asimismo, las respuestas obtenidas en el cuestionario proporcionan información valiosa para diseñar nuevas actividades o apoyos que contribuyan a mejorar el ambiente grupal y el bienestar individual de cada estudiante.

Durante la implementación de las actividades planificadas, se observó que la ejecución se realizó de manera regular. Sin embargo, surgieron diversas dificultades en cuanto a la coordinación y participación grupal. En varias ocasiones, los estudiantes no lograron ponerse de acuerdo para llevar a cabo las tareas propuestas, lo que afectó negativamente la dinámica del trabajo colaborativo. Además, algunos alumnos mostraron una actitud apática frente a las actividades, optando por sentarse en lugar de participar activamente.

En particular, durante las sesiones de karate, a pesar de los esfuerzos para fomentar la participación y guiar adecuadamente los movimientos básicos, se presentaron conductas disruptivas. Algunos estudiantes se burlaban de sus compañeros mientras estos realizaban los ejercicios, generando desmotivación y reforzando conductas de aislamiento en ciertos alumnos, quienes preferían permanecer sentados o simplemente de pie sin involucrarse.

Al concluir la aplicación del cuestionario, se brindó un minuto para comentarios libres. Durante este espacio, uno de los estudiantes formuló una inquietud que llamó especialmente la atención, planteando la siguiente pregunta:

“¿Y esto de qué nos servirá en la vida cotidiana?”

Ante esta pregunta, le respondí que:

“Estos movimientos corresponden a una preparación básica, y con una práctica constante y más profunda, pueden convertirse en herramientas útiles para la defensa personal. No solo permiten protegerse a uno mismo, sino también a otras personas en situaciones de riesgo. Además, la práctica del karate desarrolla la concentración, el autocontrol y la disciplina, habilidades que también pueden aplicarse en diferentes ámbitos de la vida diaria.”

Este intercambio evidenció la necesidad de establecer una conexión explícita entre el propósito de las actividades y su aplicabilidad en la vida cotidiana, aspecto fundamental para fomentar el sentido y la motivación en el alumnado.

Evaluación:

Para llevar a cabo la evaluación, se aplicaron dos instrumentos: un cuestionario y un registro anecdótico. El cuestionario proporcionó datos cuantitativos relacionados con la comprensión y percepción de los estudiantes respecto a la actividad realizada. Paralelamente, el registro anecdótico permitió recopilar observaciones significativas y comentarios espontáneos expresados por los estudiantes, enriqueciendo así la evaluación desde una perspectiva cualitativa.

Entre los comentarios registrados, destacan particularmente dos. Uno de ellos ya había sido mencionado anteriormente. El segundo provino de un estudiante que, al finalizar

la actividad, se acercó a compartir una experiencia personal vinculada con la práctica del deporte trabajado. Con total sinceridad, expresó:

—*“Profesor, anteriormente yo practiqué este deporte del karate. A mí me metieron porque tenía problemas de estrés y me enojaba mucho cuando no me daban lo que yo quería. Por ejemplo, yo quería dulces y si no me los daban, me ponía a llorar, a gritar, e incluso a aventar cosas o a decirles cosas feas a mis papás.”*

Ante su apertura y la confianza que mostró, se le respondió con empatía, compartiéndole también parte de la historia:

—*“A mí también me inscribieron en clases de karate por razones similares. Yo era muy hiperactivo, y a veces me costaba mucho trabajo controlar mis emociones. Además, tenía una condición médica que requería atención, y el karate no solo me ayudó a canalizar mi energía, sino que con el tiempo se convirtió en un estilo de vida que me dio disciplina, equilibrio y autocontrol.”*

Este intercambio fue sumamente valioso, no solo porque fortaleció el vínculo entre docente y alumno, sino porque permitió evidenciar cómo el deporte puede tener un impacto positivo más allá de lo físico, influyendo también en el desarrollo emocional y social de los estudiantes. Este tipo de experiencias subrayan la importancia de fomentar espacios donde los alumnos se sientan escuchados y comprendidos, y donde el aprendizaje vaya más allá de la cancha.

¿Cuál es el cuestionario y su función?

“El cuestionario es un instrumento de medición que consiste en una serie de preguntas cuidadosamente elaboradas, que se presentan en un orden lógico con el propósito de obtener información específica de los sujetos” (Kerlinger & Lee, 2002, p. 482).

El cuestionario fue un instrumento estructurado, compuesto por una serie de preguntas diseñadas con el propósito de obtener información específica por parte del alumnado. Este recurso metodológico resultó fundamental como punto de partida dentro del

proceso de investigación, ya que permitió recopilar datos relevantes de manera sistemática y objetiva.

En el contexto educativo, los ítems que conformaron el cuestionario estuvieron orientados a explorar aspectos subjetivos, tales como las percepciones, emociones y actitudes de los estudiantes durante la clase. Esto facilitó la comprensión de cómo los alumnos se sintieron en relación con el proceso de enseñanza-aprendizaje, brindando una base sólida para identificar áreas prioritarias de intervención.

A partir de esta información, fue posible determinar los aspectos que requerían especial atención, permitiendo diseñar actividades pertinentes que respondieran a las necesidades detectadas, dentro del marco del plan de acción y con miras al cumplimiento de los objetivos de mejora continua.

Los ítems utilizados en este estudio se enfocaron principalmente en evaluar cómo se sintió el alumnado durante las clases de Educación Física. El objetivo fue identificar si existió una percepción de mejora en el ambiente del aula, así como una disminución en los conflictos entre grupos.

La aplicación de la tabla de evaluación y la medición del nivel de inclusión se realizó mediante una serie de preguntas dirigidas a dos estudiantes del grupo de estudio. Cada ítem fue calificado en una escala del 1 al 4, en la cual los alumnos expresaron su percepción respecto a distintos aspectos del ambiente inclusivo y la convivencia durante las clases.

Para obtener un resultado general por estudiante, se sumaron los valores de cada ítem y posteriormente se dividió dicha suma entre el número total de ítems respondidos. De esta manera, se calculó un promedio que permitió ubicar el nivel de inclusión percibido según la siguiente escala:

- **1.0 a 1.9:** Nivel bajo
- **2.0 a 2.9:** Nivel medio / en desarrollo
- **3.0 a 4.0:** Nivel alto

Este procedimiento permitió un análisis cuantitativo de las respuestas, facilitando así la interpretación del impacto que tuvo la clase de Educación Física en la percepción de inclusión y bienestar del alumnado.

2.2 Focalización del problema

Durante la primera semana de observación, y en períodos previos, se identificaron conductas y acciones relevantes dentro de los grupos de quinto grado. Mediante un acercamiento con los alumnos, se constató la presencia de actitudes de exclusión hacia algunos compañeros en diversas actividades. Por ejemplo, uno de los comentarios frecuentes fue: “con ella no me quiero juntar porque no es buena jugando”, refiriéndose a una compañera con menores aptitudes deportivas. Otro comentario significativo fue: “Profesor, ¿puedo juntarme con las niñas?”, lo cual evidencia la persistencia de construcciones sociales de roles de género en esta etapa.

Asimismo, se observó que la mayoría de los niños y niñas mostraban una tendencia a distraerse con facilidad. En varias actividades, surgían discusiones constantes, evidenciando la ausencia de habilidades de comunicación asertiva. Esta habilidad, fundamental para la resolución de conflictos, permite expresar opiniones y sentimientos de forma adecuada, sin agredir ni someterse, y está vinculada directamente con la inteligencia emocional (Caballo, 2001).

Estas observaciones motivaron la implementación de actividades basadas en la disciplina del Karate Do, dado que esta práctica contribuye al desarrollo de la autorregulación emocional, la concentración y la interiorización de valores fundamentales. La autorregulación emocional es esencial en el desarrollo socioemocional infantil y se define como la capacidad de manejar las emociones de manera efectiva para alcanzar metas y mantener relaciones sociales saludables (Gross, 2014).

El Karate Do no es únicamente una disciplina física, sino también filosófica. Su práctica incorpora principios éticos que fomentan el respeto, la honestidad y la responsabilidad, considerados valores fundamentales en el ámbito educativo (Lickona, 1991). Como señala Funakoshi (1935), fundador del Karate moderno: “El objetivo último

del karate no reside en la victoria ni en la derrota, sino en la perfección del carácter de sus practicantes”, frase que destaca la importancia del desarrollo del carácter por encima del logro competitivo.

Desde una perspectiva educativa, resulta fundamental fomentar estos valores y capacidades en los estudiantes, con el propósito de que aprendan a escucharse, respetarse mutuamente, reconocer sus errores honestamente y trabajar colaborativamente en un entorno más empático y justo.

2.3 Propósitos del plan de acción.

Propósito General:

Promover la práctica de la inclusión mediante actividades en conjunto basándome en el Karate Do, con el fin de fomentar valores como respeto, empatía y honestidad a la hora de llevar a cabo las actividades y así mejorar la convivencia entre los alumnos de quinto grado de primaria.

Propósitos específicos:

- Fomentar el respeto y la empatía entre los alumnos a través de dinámicas grupales que promuevan la escucha activa y la valoración de las diferencias individuales.
- Desarrollar habilidades de autorregulación emocional mediante la práctica de ejercicios básicos de Karate Do que integren disciplina, concentración y control de impulsos.
- Implementar actividades que fortalezcan la comunicación asertiva como medio para resolver conflictos escolares de forma pacífica y colaborativa.
- Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de la inclusión dentro del aula, promoviendo la participación equitativa en juegos, actividades físicas y trabajos en equipo.
- Integrar los principios filosóficos del Karate Do en el entorno escolar como estrategia para reforzar valores como la honestidad, la humildad y el trabajo en equipo.

2.3 Revisión teórica

"La inclusión no es traer a las personas al espacio que ya existe, sino hacer un nuevo espacio, mejor para todos." Dei (s.f.)

George Dei, académico reconocido por sus aportes a la educación inclusiva y antirracista, nos invita a repensar profundamente el concepto de inclusión. No se trata, como muchas veces se cree, de permitir que las personas marginadas —ya sea por discapacidad, etnia, género, lengua o cualquier otra condición— entren o se adapten a un sistema ya establecido, sino de transformar ese sistema para que responda verdaderamente a la diversidad humana.

Desde esta perspectiva, la inclusión no se limita a integrar a los que han estado históricamente excluidos, sino que implica reconstruir los entornos —en especial los educativos— para que todos se sientan valorados, representados y con las mismas oportunidades de participar, aprender y desarrollarse. No basta con abrir la puerta; hay que cambiar el diseño del espacio, las reglas, las prácticas pedagógicas y las actitudes para que todos se sientan parte legítima de la comunidad.

En el ámbito escolar, esto se traduce en diseñar propuestas pedagógicas flexibles, currículos accesibles, ambientes emocionalmente seguros, y prácticas de enseñanza que respeten los ritmos, estilos y necesidades individuales. Implica también formar docentes con una mirada ética y crítica, capaces de detectar las barreras al aprendizaje y derribarlas en colaboración con toda la comunidad educativa.

Según Perico-Granados et al. (2025), la convivencia escolar debe entenderse como un proceso educativo continuo e intencionado que promueve la formación integral del alumnado a través de relaciones sociales basadas en el respeto, la empatía y la cooperación. Este enfoque es especialmente relevante en el ámbito de la educación física inclusiva, donde el trabajo en equipo, el juego cooperativo y la interacción corporal requieren no solo habilidades motrices, sino también una disposición ética hacia la aceptación de la diversidad.

En este sentido, la educación física se convierte en un espacio privilegiado para fortalecer la convivencia, ya que brinda oportunidades para que los estudiantes desarrollen

la tolerancia, el respeto por las diferencias individuales y la autorregulación emocional. Cuando se implementa desde una perspectiva inclusiva, esta área curricular permite a todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades, participar activamente, construyendo un sentido de pertenencia al grupo. De este modo, la convivencia escolar no solo contribuye al clima emocional del aula, sino que se convierte en una herramienta pedagógica esencial para fomentar entornos educativos saludables, equitativos y socialmente justos.

Magallanes Almeyda et al. (2024) sostienen que la convivencia escolar mejora significativamente cuando las instituciones educativas adoptan políticas que promueven la participación activa y corresponsable de toda la comunidad escolar; en este marco, el docente de educación física desempeña un papel clave como agente formador en la práctica cotidiana de la convivencia. A través de las actividades físicas, deportivas y recreativas, tiene la oportunidad de generar espacios dinámicos y colaborativos donde se pongan en práctica valores fundamentales como el respeto, la solidaridad, la cooperación y la tolerancia. Estas experiencias, cuando se gestionan con enfoque pedagógico, permiten que los estudiantes aprendan a relacionarse de manera positiva, a resolver conflictos de forma pacífica y a valorar la diversidad como una fortaleza del grupo.

"El objetivo central del Karate moderno no es la defensa personal, el acondicionamiento físico o el deporte, sino el desarrollo del carácter de sus participantes." Funakoshi (s.f.).

En el contexto educativo, y particularmente dentro del ámbito de la educación física escolar, esta visión ofrece una oportunidad valiosa para formar a los estudiantes no solo en lo corporal, sino también en lo emocional y ético. A través de la práctica constante, el estudiante no solo mejora su condición física, sino que también aprende a controlar sus emociones, a respetar al otro, a asumir responsabilidades y a superar retos personales sin recurrir a la violencia. Estas enseñanzas resultan especialmente relevantes en ambientes escolares donde se busca fortalecer la convivencia, prevenir el acoso y fomentar la inclusión.

"El Karate no es un juego. No es un deporte. Ni siquiera es un sistema de defensa personal. El Karate es mitad ejercicio físico y mitad espiritual." Oyama (s.f.), fundador del estilo Kyokushin Karate.

Desde esta perspectiva, el Karate se presenta como un medio para alcanzar no solo una mejor condición física, sino también un estado de autocontrol, introspección, humildad y equilibrio emocional. Este enfoque resulta sumamente relevante cuando se aplica al contexto educativo, ya que permite promover en los estudiantes una formación más completa, que no solo fortalece sus cuerpos, sino que también moldea su carácter y regula su conducta.

En el ámbito de la educación física inclusiva y formativa, la dualidad que plantea Oyama puede ser aprovechada pedagógicamente para trabajar no solo habilidades motrices, sino también aspectos fundamentales como el respeto por uno mismo y por los demás, la superación personal, la autorregulación emocional y la empatía. De este modo, el Karate-Do puede contribuir activamente a la construcción de ambientes escolares más saludables, pacíficos e inclusivos.

"El diálogo es la clave para resolver diferencias y fortalecer los lazos de amistad."
Luther (s.f.).

Esta cita de Martin Luther King Jr., reconocida figura del pensamiento humanista y defensor de los derechos civiles, expresa con claridad que el diálogo es una herramienta esencial en cualquier proceso de construcción social. En el contexto educativo, el diálogo no solo se entiende como una forma de comunicación verbal, sino como una actitud pedagógica y ética que permite el reconocimiento del otro, la resolución pacífica de los conflictos y la consolidación de relaciones basadas en el respeto mutuo.

El valor del diálogo radica en su capacidad de abrir espacios para la escucha activa, la empatía y la negociación, componentes fundamentales para una convivencia escolar armoniosa. Cuando se enseña y se practica desde edades tempranas, el diálogo contribuye al desarrollo de habilidades socioemocionales como la tolerancia, la gestión de emociones y la cooperación. Además, evita dinámicas de poder autoritarias y promueve entornos más democráticos e inclusivos, donde cada voz es valorada.

"La VII Jornada Deporte para Todos... busca fomentar la inclusión social a través del deporte." Fundación FAAM (s.f.).

La cita de la Fundación FAAM resalta uno de los aspectos fundamentales del deporte en la educación: su capacidad para fomentar la inclusión social. En particular, el deporte se presenta como una plataforma poderosa para promover la participación equitativa de todos los estudiantes, sin importar su origen, habilidades físicas o contextos sociales.

Cuando se relaciona esta visión con el Karate-Do, la inclusión social se convierte en uno de los pilares esenciales de esta disciplina marcial. A través del Karate-Do, los estudiantes no solo desarrollan sus habilidades técnicas y físicas, sino que también aprenden a respetar las diferencias individuales y a trabajar juntos para alcanzar metas comunes. En este contexto, el Karate-Do se transforma en un vehículo de inclusión, en el cual todos los estudiantes, sin importar sus capacidades o antecedentes, tienen la oportunidad de participar y sentirse parte de un grupo.

"La comunicación asertiva es la clave para construir relaciones saludables y exitosas."
Burns (s.f.).

La afirmación de George W. Burns destaca la importancia de la comunicación asertiva como un pilar fundamental para el desarrollo de relaciones interpersonales saludables. Esta forma de comunicación no solo se refiere a la habilidad de expresar nuestras ideas, deseos y emociones de manera clara y directa, sino también a la capacidad de hacerlo con respeto por los demás y por uno mismo.

En el contexto escolar, la comunicación asertiva se convierte en una herramienta clave para fomentar una convivencia armónica entre los estudiantes. Cuando los niños aprenden a expresar sus opiniones y sentimientos sin miedo a la confrontación y a escuchar activamente a los demás, se establecen bases sólidas para la resolución de conflictos, la empatía y la colaboración. La habilidad para ser asertivos también permite a los estudiantes defender sus derechos sin agredir a los demás, lo que crea un ambiente seguro y respetuoso para todos.

"La asertividad es una habilidad esencial para la vida." Branden (s.f.).

Nathaniel Branden, reconocido psicólogo y autor especializado en el desarrollo personal, subraya la asertividad como una habilidad fundamental para el éxito en la vida.

En el contexto educativo, especialmente en la educación física inclusiva, la asertividad es particularmente relevante, ya que favorece la resolución de conflictos, el trabajo en equipo y la cooperación. Los estudiantes que desarrollan habilidades asertivas tienen una mayor capacidad para comunicarse con claridad, expresar sus pensamientos de manera efectiva y negociar soluciones, sin recurrir a conductas agresivas o sumisas. En el entorno escolar, esto mejora la convivencia y crea un espacio más inclusivo, donde todos se sienten escuchados y respetados.

"No puedes controlar lo que sucede, pero sí cómo reaccionas ante ello." Baumeister (s.f.).

En el contexto de la educación física inclusiva, la autorregulación emocional es todavía más crítica. Al enfrentarse a retos como la competencia, la colaboración en equipo, el error o la diferencia de habilidades, los estudiantes requieren recursos internos que les permitan mantener la calma, mostrar empatía, tolerar la frustración y cooperar con otros. La falta de control emocional puede derivar en conflictos, exclusión o desmotivación. En cambio, cuando se fomenta una respuesta emocional equilibrada, se construyen vínculos más saludables y un entorno más justo e incluyente.

Disciplinas como el Karate-Do, por ejemplo, integran explícitamente esta dimensión al entrenar no solo el cuerpo, sino también la mente. En el dojo, los practicantes aprenden a canalizar su energía emocional de forma constructiva, a mantenerse serenos ante la provocación y a responder con respeto en lugar de reactividad. Esto refuerza la idea de que el verdadero dominio no está en controlar a los demás, sino en dominarse a uno mismo, como lo señala Baumeister.

"La educación sin valores, como se está promoviendo en muchas escuelas, sólo convierte al hombre en un demonio más inteligente." Lewis (s.f.).

Esta cita del escritor y filósofo C.S. Lewis ofrece una crítica profunda y provocadora sobre el propósito de la educación. Al afirmar que la educación sin valores puede convertir a una persona en "un demonio más inteligente", advierte sobre los peligros de formar individuos únicamente en lo intelectual o técnico, sin una base ética ni moral.

Desde una perspectiva educativa, el aprendizaje no puede reducirse a la acumulación de conocimientos o habilidades técnicas. Si se excluyen los valores —como el respeto, la empatía, la justicia y la responsabilidad— se corre el riesgo de formar personas capacitadas, pero sin conciencia ética, capaces de usar su inteligencia para el beneficio propio a costa del bienestar de otros.

En la educación inclusiva, esta reflexión toma aún más relevancia: formar en valores es indispensable para que el respeto a la diversidad, la equidad y la solidaridad no solo se enseñen, sino se vivan dentro del aula. La inclusión no puede lograrse si no va acompañada del desarrollo de una conciencia social y emocional, que permita valorar y convivir con las diferencias.

2.4 El plan de acción

ACTIVIDAD 1	SESIÓN
El abecedario	PDA: Integra sus capacidades y habilidades en situaciones lúdicas y expresivas (individuales y colectivas), para lograr mayor seguridad y confianza.
<p>La actividad tiene como finalidad poner en práctica la convivencia escolar y fomentar la comunicación asertiva entre los alumnos. A través de un ejercicio lúdico y colaborativo, los estudiantes deben dialogar, reflexionar y tomar decisiones en conjunto para ejecutar las indicaciones proporcionadas por el docente. La dinámica consiste en que los alumnos, organizados en equipos, formen letras o palabras utilizando únicamente sus segmentos corporales. No se requiere ningún tipo de material o recurso adicional; el único elemento necesario es un espacio abierto, preferentemente el patio escolar.</p> <p>Previo al inicio, el docente divide al grupo en dos o tres equipos, dependiendo del número total de estudiantes. En caso de contar con una población estudiantil numerosa, se podrá dividir en hasta cuatro o seis equipos. Esta actividad es inclusiva y adecuada para una amplia variedad de edades, desde los 6 hasta los 20 años, debido a su sencillez y carácter cooperativo. Una vez conformados los equipos, el docente indica una letra o palabra</p>	

específica. Los estudiantes deben recostarse en el suelo y coordinarse entre ellos para formar la figura solicitada. El docente puede asignar puntos según diversos criterios: el equipo que termine primero, el que logre mayor semejanza con la forma indicada o aquel que demuestre mejor trabajo en equipo.

Posteriormente, se puede incrementar el nivel de dificultad solicitando a los equipos formar figuras más complejas, tales como objetos, plazas o estructuras representativas como iglesias. Esta etapa puede realizarse con todo el grupo en conjunto, permitiendo a los alumnos decidir si desean formar las figuras de pie o recostados, con el objetivo de lograr el mejor resultado posible.

Durante toda la actividad, el docente es responsable de proporcionar las instrucciones, fomentar la organización y garantizar que se respeten las opiniones de todos los integrantes del grupo. De esta manera, se promueve una participación activa, ordenada y pacífica.

Objetivos Específicos:

- Favorecer la comunicación asertiva entre los alumnos.
- Fomentar el valor del respeto y la escucha activa.
- Promover la convivencia escolar armónica.
- Impulsar la inclusión de todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades.
- Estimular la creatividad motriz y el trabajo colaborativo.

ACTIVIDAD 2	SESION
1a. sesión Lo básico y el porqué del Karate	PDA: Integra sus capacidades y habilidades en situaciones lúdicas y expresivas (individuales y colectivas), para lograr mayor seguridad y confianza.
Esta actividad tiene como finalidad introducir a los alumnos en los movimientos básicos del Karate Do, tales como:	

- Defensas altas: Jodan Age Uke
- Defensas medias: Shodan Yoko Uke / Shodan Uchi Uke
- Defensas bajas: Gedan Barai Uke
- Golpes básicos: Zuki y Gyaku Zuki

Además del aprendizaje técnico, se busca desarrollar la atención, la comprensión motriz y analizar la coordinación de cada alumno.

La dinámica se organiza colocando a los alumnos en filas, con al menos dos espacios de separación entre cada uno para evitar contacto físico no deseado o lesiones. Se enfatiza que estos movimientos sólo deben practicarse bajo la supervisión de un experto, ya sea el docente o un sensei, por razones de seguridad.

Durante la sesión, el docente o sensei enseñará la correcta ejecución de los movimientos, muchos de los cuales requieren trayectorias circulares e implican coordinación óculo-manual, rotación del tronco y concentración visual. Se indicará a los alumnos que la mirada debe acompañar la dirección de cada defensa o golpe, para fortalecer la precisión y evitar accidentes.

Finalmente, el docente puede explicar cómo estos movimientos tienen aplicaciones en la vida cotidiana, por ejemplo, en situaciones de defensa personal, protección de otros o estrategias para evitar conflictos físicos.

Objetivos específicos

- Conocer y ejecutar los movimientos básicos del Karate Do (defensas altas, medias, bajas y golpes).
- Desarrollar la coordinación motriz general y óculo-manual.
- Fomentar la atención y la concentración durante la ejecución de movimientos.
- Comprender la aplicación práctica del Karate Do como forma de defensa personal y prevención de conflictos.

- Estimular la disciplina, el enfoque mental y el respeto por la práctica marcial.

ACTIVIDAD 3

SESIÓN

El banco ordenado

PDA: Integra sus capacidades y habilidades en situaciones lúdicas y expresivas (individuales y colectivas), para lograr mayor seguridad y confianza.

En esta actividad, los estudiantes deberán organizarse sobre un banco, sin pisar el suelo, siguiendo un criterio de orden específico (por ejemplo, según su estatura, mes o año de nacimiento). La tarea implica trabajar en equipo para lograr el objetivo sin caer del banco, lo que estimula no solo el trabajo colectivo sino también la coordinación motriz, el equilibrio y la capacidad de tomar decisiones físicas bajo presión.

Este juego permite poner a prueba la resistencia física de los participantes, además de fomentar una toma de decisiones conjunta, ya que cada movimiento debe ser planeado para evitar el contacto con el suelo, promoviendo la motricidad gruesa y la agilidad.

El docente debe asegurarse de que el banco esté colocado en un lugar seguro y que no haya riesgos de caídas o accidentes. Además, es clave supervisar que los estudiantes mantengan el respeto por las normas del juego para evitar cualquier tipo de lesión. El docente también puede intervenir sugiriendo distintas formas de organización según las habilidades físicas del grupo (por ejemplo, grupos con diferente capacidad de equilibrio pueden tener diferentes desafíos).

Objetivos específicos:

- Fomentar la cooperación y el trabajo en equipo en la resolución de desafíos colectivos.
- Estimular habilidades de comunicación verbal y no verbal para lograr objetivos comunes.

- Desarrollar el pensamiento lógico y estratégico mediante el cumplimiento de un criterio de orden.
- Promover la coordinación motriz y el equilibrio, respetando el espacio y las reglas.
- Fortalecer la empatía y la escucha activa, valorando las ideas y aportes de todos los miembros del grupo.

ACTIVIDAD 4

SESIÓN

Naufrago

PDA: Integra sus capacidades y habilidades en situaciones lúdicas y expresivas (individuales y colectivas), para lograr mayor seguridad y confianza.

La actividad consiste en que todo el grupo debe colocarse dentro de una cuerda dispuesta en forma de círculo. El objetivo es que todos los participantes se ubiquen dentro del círculo sin pisar el exterior. El reto se intensifica a medida que el diámetro del círculo se reduce gradualmente, lo que aumenta la dificultad y requiere que los participantes cooperen y ajusten sus movimientos para mantenerse dentro del espacio restringido.

El docente en esta actividad es el de facilitador y observador. Debe asegurar que los participantes comprendan las reglas del juego y el propósito de la actividad. Además, debe monitorear que todos los estudiantes participen activamente y fomentar el trabajo en equipo, la comunicación y la toma de decisiones en grupo. El docente también puede ajustar la dificultad del juego (reduciendo el diámetro de la cuerda) según el nivel de los participantes, y asegurarse de que todos se mantengan seguros durante la actividad.

Objetivos específicos:

- Mejorar la coordinación motriz de los participantes al realizar movimientos controlados dentro de un espacio reducido.
- Fomentar el trabajo en equipo al incentivar la colaboración entre los estudiantes para mantenerse dentro del círculo sin salir del perímetro.

- Desarrollar habilidades de resolución de problemas en grupo, tomando decisiones rápidas para adaptarse al espacio cada vez más pequeño.
- Incrementar la conciencia espacial y la capacidad de los estudiantes para ajustar sus posiciones y movimientos en función del espacio disponible.

ACTIVIDAD 5

SESIÓN

Sin mirar

PDA: Integra sus capacidades y habilidades en situaciones lúdicas y expresivas (individuales y colectivas), para lograr mayor seguridad y confianza.

En esta actividad, los participantes se desplazan con los ojos vendados, con la excepción del último miembro del grupo, quien será el encargado de dar las indicaciones. El grupo debe seguir las instrucciones para formar una letra o juntar la mayor cantidad de objetos posible, dependiendo del desafío planteado. El ejercicio pone a prueba la confianza, la comunicación y la cooperación entre los miembros del grupo, ya que deben coordinarse sin poder ver y guiados únicamente por las instrucciones de la persona encargada.

El docente debe ser el facilitador de la actividad, asegurándose de que todos los participantes comprendan las reglas y las sigan adecuadamente. Además, debe monitorear el desarrollo de la actividad, velando por la seguridad de los estudiantes, especialmente por el uso de los vendajes en los ojos. El docente también debe fomentar la comunicación efectiva dentro del grupo y observar cómo los participantes manejan el desafío, ajustando las instrucciones si es necesario para mantener el enfoque en el trabajo en equipo.

Objetivos específicos:

- Mejorar la comunicación dentro del grupo al seguir instrucciones precisas y claras.
- Fomentar la confianza en los compañeros, ya que los participantes deben depender de las indicaciones del líder.

<ul style="list-style-type: none"> ● Desarrollar habilidades de cooperación y trabajo en equipo para lograr los objetivos propuestos (formar letras o reunir objetos). ● Incrementar la conciencia espacial de los participantes al moverse sin ver, confiando en la orientación dada por el líder. 	
ACTIVIDAD 6	SESIÓN
Protege tu cola	PDA: Integra sus capacidades y habilidades en situaciones lúdicas y expresivas (individuales y colectivas), para lograr mayor seguridad y confianza.
<p>En esta actividad, los jugadores forman una línea, y el último de ellos coloca un paliacate entre su pantalón y la playera. Los demás miembros del equipo deben proteger al último jugador para evitar que los equipos contrarios le quiten el paliacate. El objetivo es que el último jugador logre mantener el paliacate en su lugar durante el mayor tiempo posible, mientras los compañeros de equipo lo defienden de los intentos de los otros equipos.</p> <p>El docente debe ser el facilitador de la actividad, asegurándose de que todos los jugadores comprendan las reglas del juego y sigan las instrucciones correctamente. Además, debe supervisar la seguridad de los participantes, especialmente durante el juego físico, y fomentar el trabajo en equipo y la cooperación entre los miembros del grupo. El docente también puede ser responsable de gestionar el tiempo de la actividad y asegurarse de que todos tengan la oportunidad de participar de manera activa.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Fomentar el trabajo en equipo para proteger al último jugador. ● Desarrollar habilidades de coordinación y estrategia. ● Fortalecer la agilidad y rapidez en la defensa y el ataque. ● Promover la empatía y el respeto dentro del equipo. 	

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

En el siguiente apartado se detalla de manera precisa la ejecución de cada una de las actividades contempladas en el plan de acción. Asimismo, se describe el proceso de evaluación aplicado en cada una de ellas, con el propósito de ofrecer una respuesta pedagógica más concreta y fundamentada dentro de cada sesión educativa. Este análisis permitirá valorar la pertinencia de las estrategias implementadas, así como su impacto en el desarrollo de los aprendizajes esperados.

Para este apartado nos referenciamos en El Ciclo de Smith, desarrollado por el académico australiano Alistair Smith en 1989, es un modelo de reflexión crítica diseñado para que los docentes analicen y mejoren su práctica educativa. Este ciclo consta de cuatro fases interrelacionadas que se desarrollan de manera cíclica:

1. Descripción
2. Explicación
3. Confrontación
4. Reconstrucción

Título de la actividad: El abecedario.

Campo formativo: De lo humano a lo comunitario.

Contenido: Inclusión.

Proceso de aprendizaje (PDA): Integra sus capacidades y habilidades en situaciones lúdicas y expresivas (individuales y colectivas), para lograr mayor seguridad y confianza.

Intención didáctica: Que las y los alumnos implementen sus diferentes segmentos corporales para formar una palabra o letra, respetando las opiniones de los demás y trabajar la escucha activa y fomente la comunicación asertiva

Recursos: ninguno

Pautas a evaluar: La actividad fue evaluada a través de diversos criterios como la destreza física, la comunicación asertiva, la resolución de problemas y la integración de cada alumno, sin distinción por capacidades u otras características individuales.

Para su evaluación se utilizó una rúbrica que incluyó ítems enfocados en el desarrollo de habilidades de los estudiantes, su nivel de atención, el trabajo cooperativo y la coordinación al ejecutar las actividades. Estos elementos permitieron obtener una visión global del desempeño grupal e individual, facilitando la toma de decisiones pedagógicas en sesiones posteriores.

1. DESCRIPCIÓN

Como en toda sesión que involucra esfuerzo físico, se inició con una fase de calentamiento. Esta etapa tuvo como objetivo prevenir lesiones, preparar al cuerpo para una mayor exigencia física y aumentar progresivamente la frecuencia cardíaca de manera controlada.

Posteriormente, se ofreció una explicación general sobre la dinámica. El grupo fue dividido en dos equipos y se inició con el juego denominado “Conejeras y Conejos”, el cual consiste en formar grupos de entre dos y cinco integrantes según las indicaciones del docente.

Tras esta dinámica inicial, se procedió a una segunda actividad basada en la conformación de letras utilizando los segmentos corporales de los alumnos. Se seleccionaron letras sencillas como “O”, “S”, “D” y “A”. Los equipos se colocaron en lados opuestos de la cancha, y el docente se posicionó al centro para observar el desarrollo de la actividad.

Durante esta etapa, se identificaron tres estudiantes que asumieron un rol de liderazgo, guiando a sus compañeros en la formación de las letras. En el caso de la letra “O”, el equipo 1 logró una representación más precisa. No obstante, surgieron conflictos dentro de algunos equipos, relacionados principalmente con la dificultad para aceptar instrucciones de los compañeros. Se evidenciaron desacuerdos, desorganización y falta de cohesión, lo que señala debilidades en la comunicación asertiva y el trabajo colaborativo.

A partir de esta sesión se aplicó un diagnóstico que arrojó información valiosa, la cual sirvió como base para la planeación de actividades futuras con objetivos pedagógicos concretos.

2. EXPLICACIÓN

Según Perico-Granados et al. (2025), la convivencia escolar debe entenderse como un proceso educativo continuo e intencionado que promueve la formación integral del alumnado a través de relaciones sociales basadas en el respeto, la empatía y la cooperación.

Desde esta perspectiva, la actividad “El abecedario” permitió poner a prueba la convivencia dentro del grupo, ya que implicó el intercambio de ideas, la expresión de opiniones y la toma de decisiones compartidas para alcanzar un objetivo común. Esta dinámica favoreció la comunicación, el trabajo colaborativo y el fortalecimiento de los vínculos entre los estudiantes, contribuyendo al desarrollo de una convivencia armónica dentro del aula.

3. CONFRONTACIÓN

Al inicio de la sesión, algunos estudiantes en especial los varones mostraron resistencia, ya que estaban acostumbrados a proponer sus propias actividades. El docente de Educación Física, en sesiones anteriores, solía desarrollar juegos de persecución, por lo que el cambio en la dinámica no resultó atractivo en un principio. Se observaron actitudes de apatía y desinterés.

Conforme la actividad avanzó, la participación y disposición de los alumnos mejoró considerablemente. Sin embargo, surgieron desafíos vinculados con la convivencia escolar. Uno de los principales fue el uso del espacio, ya que el tipo de superficie de la cancha facilitaba caídas. Aunque no se presentaron accidentes, existió preocupación por posibles riesgos.

A pesar de estas dificultades, la actividad se desarrolló de manera satisfactoria. A partir de esta experiencia, se comenzó a implementar una serie de propuestas pedagógicas

centradas en fomentar la inclusión, fortalecer los valores, promover la comunicación asertiva y trabajar la autorregulación emocional del alumnado.

4. REFLEXIÓN

Esta sesión abordó diversos aspectos pedagógicos desde los cuales fue posible trabajar contenidos formativos y habilidades socioemocionales. La dinámica permitió generar espacios de diálogo en los que los estudiantes pudieron expresar cómo se sentían cuando sus compañeros se dirigían a ellos de determinada manera, o cómo experimentaban la participación en las actividades.

Aunque la mayoría de los estudiantes participaron, se evidenció una falta de compromiso en algunos al momento de construir las figuras propuestas. Dado que la actividad no resultó del todo atractiva al inicio, se implementó una estrategia basada en acuerdos: realizar una actividad elegida por los estudiantes a cambio de participar activamente en la propuesta docente. Esta medida tuvo como propósito mantener su motivación y fomentar una participación más activa.

Título de la actividad: 1ª sesión Lo básico y el porqué del Karate

Campo formativo: De lo humano a lo comunitario.

Contenido: Inclusión.

Proceso de aprendizaje (PDA): Integra sus capacidades y habilidades en situaciones lúdicas y expresivas (individuales y colectivas), para lograr mayor seguridad y confianza.

Intención didáctica: Que las y los alumnos conozcan a los movimientos básicos las defensas, los golpes trabajen la concentración e incluso trabajen la coordinación motriz

Recursos: ninguno

Pautas a evaluar: La evaluación de esta sesión se centró en aspectos clave como la destreza física, la concentración, la atención prestada durante la demostración de movimientos, y especialmente el interés mostrado por los estudiantes respecto al uso adecuado de dichos

movimientos en situaciones de riesgo. Para ello, se aplicó una rúbrica de evaluación que incluyó ítems enfocados en el desarrollo individual, la atención, el trabajo cooperativo y la coordinación durante la realización de las actividades.

1. DESCRIPCIÓN

Esta actividad fue empleada como ejercicio de relajación o cierre, dado su carácter sereno y su potencial para inducir un estado de calma en el grupo. La distribución del alumnado en el patio fue dispersa; algunos estudiantes se organizaron en filas, mientras que otros adoptaron diferentes formaciones, sin que esto afectará negativamente su nivel de atención o compromiso.

La sesión se estructuró de manera progresiva en cuanto al nivel de dificultad técnica. Se inició con la práctica de la **defensa alta** (*Jodan Age Uke*), en la cual el brazo se eleva con un ángulo de 90° en el codo y el antebrazo protege la frente, evitando el contacto directo con el rostro. A continuación, se trabajó la **defensa media de afuera hacia dentro** (*Chudan Yoko Uke*), cuyo objetivo es proteger la zona del pecho. Esta técnica se ejecuta desde una posición inicial con el brazo por encima del hombro, descendiendo con firmeza hacia el centro.

Posteriormente, se practicó la **defensa media de adentro hacia afuera** (*Chudan Uchi Uke*), con una trayectoria ascendente que cruza la parte media del cuerpo desde la axila hacia fuera. Finalmente, se abordó la **defensa baja** (*Gedan Barai*), que inicia desde el hombro y desciende hacia el área inferior del cuerpo, cubriendo la región de los genitales mediante un movimiento de barrido descendente.

Cada técnica fue explicada detalladamente, acompañada de ejemplos funcionales que ilustraron su aplicación ante posibles situaciones de agresión física, siempre enmarcando su uso dentro del contexto de la defensa personal responsable y controlada.

2. EXPLICACIÓN

“El objetivo central del Karate moderno no es la defensa personal, el acondicionamiento físico o el deporte, sino el desarrollo del carácter de sus participantes.”
Funakoshi (s.f.).

Esta visión orientó la planificación y ejecución de la sesión titulada **“Primera sesión: lo básico y el porqué del Karate”**, cuyo propósito principal fue introducir al alumnado en los fundamentos técnicos y filosóficos de esta disciplina.

La práctica permitió observar el nivel de atención, el interés por el aprendizaje de nuevas formas de movimiento y el impacto del Karate en el desarrollo de habilidades como la concentración y la autorregulación emocional. A partir de esta sesión, se notó una reducción en actitudes de burla o apatía, lo cual representó un avance significativo en el ambiente grupal y en la disposición de los estudiantes hacia la práctica.

3. CONFRONTACIÓN

Durante los primeros minutos de la clase, algunos estudiantes manifestaron dudas sobre el propósito de la actividad, formulando preguntas como: *“¿Para qué sirve esto?”* Ante este tipo de comentarios, se explicó que el objetivo era facilitar un proceso de exploración emocional a través del movimiento corporal, desarrollar la conciencia sobre las propias reacciones ante estímulos diversos, y fomentar la concentración y el control emocional.

A medida que avanzó la sesión, se observó un cambio progresivo en la actitud del grupo. Los estudiantes comenzaron a participar con mayor interés y disposición, mostrando una mejor recepción de la propuesta y un mayor compromiso con la dinámica planteada.

4. REFLEXIÓN

La actividad tuvo un impacto positivo en el grupo, especialmente en términos de atención, disposición y apertura hacia nuevas formas de aprendizaje. Aunque se identificó la necesidad de contar con más tiempo para profundizar en los contenidos y observar un desarrollo más amplio en las actitudes del alumnado, los avances observados fueron significativos.

Esta experiencia aportó elementos valiosos al plan de mejora, particularmente en el fortalecimiento de la dimensión socioemocional y en la motivación hacia una participación activa y consciente por parte de los estudiantes. Asimismo, confirmó la utilidad del Karate

como herramienta pedagógica para promover valores, disciplina, autorregulación y respeto en el entorno escolar.

Título de la actividad: El banco ordenado

Campo formativo: De lo humano a lo comunitario.

Contenido: Inclusión.

Proceso de aprendizaje (PDA): Integra sus capacidades y habilidades en situaciones lúdicas y expresivas (individuales y colectivas), para lograr mayor seguridad y confianza.

Intención didáctica: Que las y los alumnos fomenten la comunicación, y la organización para lograr el objetivo

Recursos: ninguno

Pautas a evaluar: La evaluación de esta actividad se centró en la observación de la destreza física, la capacidad comunicativa, el diálogo para la resolución de problemas, y el logro de los objetivos colectivos. Para ello, se utilizó una **rúbrica de evaluación** con ítems enfocados en el desarrollo integral de los estudiantes, incluyendo la atención prestada a las instrucciones, el trabajo cooperativo y la coordinación durante la ejecución de las tareas.

1. DESCRIPCIÓN

La actividad consistió en una dinámica colaborativa en la que los alumnos debían organizarse sobre una banca sin caerse ni tocar el suelo. El recurso utilizado fue una banca escolar, ubicada a un costado del área de trabajo.

Inicialmente, se solicitó a los estudiantes que se formaran en orden ascendente por fecha de cumpleaños, lo cual fomentó la comunicación interpersonal y permitió que los alumnos intercambiaran información personal de forma respetuosa. Posteriormente, se les pidió que se organizaran por estatura, promoviendo el trabajo colaborativo a través de la comparación física entre compañeros. Finalmente, se les indicó formar una fila en orden

alfabético por apellidos, lo que implicó mayor concentración, cooperación y toma de decisiones grupales.

Cada una de las consignas requirió diálogo, organización y resolución de conflictos, convirtiendo la actividad en una experiencia rica en aprendizaje socioemocional.

2. EXPLICACIÓN

"El diálogo es la clave para resolver diferencias y fortalecer los lazos de amistad."
Luther King (s.f.).

La cita anterior resume el propósito esencial de esta dinámica: utilizar el diálogo como herramienta fundamental para mejorar la convivencia escolar. A través de instrucciones aparentemente simples, los estudiantes se vieron en la necesidad de comunicarse, escuchar y colaborar, favoreciendo la interacción social y la empatía.

Además, se fortalecieron competencias como el trabajo en equipo, la toma de decisiones compartida y la expresión emocional asertiva, todos elementos clave en el desarrollo integral del alumnado. Esta experiencia aportó al fortalecimiento de los vínculos entre los miembros del grupo, generando un entorno más respetuoso y cohesionado.

3. CONFRONTACIÓN

Durante los primeros minutos de la sesión, se identificaron algunos contratiempos, propios del proceso de adaptación a una nueva dinámica. Sin embargo, a medida que la actividad avanzó, el grupo mostró mayor fluidez en la comunicación y un mejor nivel de cooperación.

Destacó la aparición de una figura espontánea de liderazgo: una alumna asumió el rol de organizadora, guiando a sus compañeros con respeto y eficacia. Su iniciativa fue bien recibida por el grupo, que la siguió con disposición, demostrando cohesión y madurez.

Se presentó también un episodio de conflicto emocional por parte de un alumno. No obstante, sus compañeros intervinieron mediante el diálogo, ayudándolo a calmarse y participar nuevamente en la actividad. Este suceso evidenció un progreso importante en términos de autorregulación emocional y resolución pacífica de conflictos.

En conversación posterior con la docente del grupo, la maestra Alma, se indicó que los alumnos también habían mostrado mejoras dentro del aula: se percibían más tranquilos, discutían menos y existía una mayor disposición al respeto mutuo. Este testimonio refuerza la idea de que las actividades realizadas fuera del aula, centradas en la convivencia y el diálogo, han tenido un impacto positivo y transversal en la dinámica general del grupo.

4. REFLEXIÓN

Al concluir la clase, se llevó a cabo una reflexión colectiva. Los comentarios de los alumnos reflejaron una mejora significativa: disminución de conflictos, mayor disposición al diálogo y actitudes más colaborativas. Aunque hubiese sido enriquecedor contar con una observación comparativa antes y después de la intervención dentro del aula, los cambios detectados durante las sesiones de Educación Física resultaron claramente perceptibles.

Los estudiantes mostraron una mejor capacidad para organizarse, escucharse y actuar de manera cooperativa, lo que constituye un avance relevante dentro del plan de acción propuesto. Esta experiencia fortalece la convicción sobre el valor del trabajo socioemocional en contextos educativos y sienta una base firme para continuar promoviendo una convivencia escolar armónica e inclusiva.

Título de la actividad: El Naufrago

Campo formativo: De lo humano a lo comunitario.

Contenido: Inclusión.

Proceso de aprendizaje (PDA): Integra sus capacidades y habilidades en situaciones lúdicas y expresivas (individuales y colectivas), para lograr mayor seguridad y confianza.

Intención didáctica: Que las y los alumnos encuentren una manera para todos entrar dentro del círculo sin empujarse y que todos terminen estando dentro de las actividades.

Recursos: colchoneta

Pautas a evaluar: La evaluación de esta actividad se centró en la observación de la destreza física, el grado de inclusión entre los participantes y la manera en que cada alumno fue contemplado dentro de la dinámica grupal. Para ello, se utilizó una rúbrica de evaluación con ítems que valoraron aspectos como la atención prestada, la coordinación grupal, la disposición al trabajo colaborativo y la capacidad de diálogo para resolver situaciones emergentes.

1. DESCRIPCIÓN

La actividad diseñada tuvo tres objetivos principales orientados a fortalecer la colaboración, la integración y el respeto en el grupo:

- Primer objetivo: lograr que todos los estudiantes se colocaran sobre una colchoneta sin que ninguno tocara el suelo. El propósito fue promover la cohesión grupal, incentivando la comunicación y el apoyo mutuo para cumplir la consigna.
- Segundo objetivo: formar equipos (por género o mixtos, según decisión del grupo) y trasladarse de una colchoneta a otra sin tocar el piso, utilizando estrategias colaborativas. La consigna promovía la resolución conjunta de problemas, el desarrollo de la coordinación grupal y el fortalecimiento de una competencia sana entre los equipos.
- Tercer objetivo: reunir nuevamente a todo el grupo sobre una única colchoneta, permitiendo que al menos un pie de cada participante se mantuviera sobre la superficie. Esta etapa sirvió para enfatizar el respeto por el espacio corporal ajeno, la honestidad en el cumplimiento de reglas y el cuidado entre compañeros.

Durante toda la actividad, se buscó asegurar que ningún alumno fuera excluido, atendiendo a sus necesidades y niveles de comodidad, lo que permitió un enfoque verdaderamente inclusivo.

2. EXPLICACIÓN

"La educación sin valores, como se está promoviendo en muchas escuelas, sólo convierte al hombre en un demonio más inteligente." Lewis (s.f.)

Esta reflexión sintetiza el eje formativo de la actividad. Más allá del ejercicio físico, se diseñó para fortalecer la formación en valores, promoviendo la responsabilidad, el respeto interpersonal y la empatía. Se dejó claro al grupo que el juego no justificaba sobrepasar los límites del contacto físico adecuado, y que la convivencia saludable exige límites claros y mutuamente reconocidos.

Desde una perspectiva pedagógica, esta actividad potenció el desarrollo de habilidades socioemocionales, como el autocontrol, la cooperación y la inclusión activa de todos los participantes, sentando las bases para un aprendizaje transversal y significativo.

3. CONFRONTACIÓN

Durante la implementación de la actividad, surgieron retos significativos, principalmente vinculados con el contacto físico. Antes de iniciar, se brindaron instrucciones claras sobre el respeto corporal y se enfatizó la importancia de evitar conductas que pudieran incomodar o poner en riesgo a algún compañero.

De manera espontánea, los estudiantes generaron una estrategia organizativa inclusiva: los varones colocaron a las niñas al centro de la colchoneta, tomadas de las manos, mientras ellos se ubicaban en un círculo externo a modo de contención. Esta acción, surgida sin intervención docente, demostró un alto nivel de conciencia grupal, cuidado mutuo y respeto al espacio personal.

En otra parte de la dinámica, el equipo conformado por niñas logró completar el recorrido en menos de un minuto, evidenciando organización, motivación y liderazgo colaborativo.

Cabe destacar la actitud de un alumno que manifestó incomodidad ante el contacto físico. En lugar de excluirlo, se le asignó un rol distinto pero igualmente significativo, como facilitador externo del grupo, colaborando con el traslado de la colchoneta. Esta respuesta permitió incluirlo de forma respetuosa, adaptando la actividad a sus necesidades personales y reforzando el enfoque inclusivo y empático del proceso educativo.

4. REFLEXIÓN

Al concluir la sesión, se observó una evolución positiva en la dinámica grupal. Los estudiantes identificaron por sí mismos estrategias para resolver los desafíos propuestos, demostrando avances en escucha activa, comunicación asertiva y autorregulación emocional. Las discusiones disminuyeron, y se impuso una actitud de mayor cooperación y diálogo.

Niños y niñas expresaron preocupación genuina por el bienestar del grupo, lo que evidencia el desarrollo de valores fundamentales como el respeto, la solidaridad y la responsabilidad compartida. La maestra Alma, docente titular del grupo, confirmó que estas actitudes también se estaban reflejando dentro del aula: se observaba una mayor disposición para el trabajo cooperativo, menos conflictos y una mejora en los hábitos de convivencia.

Este conjunto de observaciones permite afirmar que la intervención ha producido cambios positivos y sostenibles en la convivencia escolar. La inclusión, el respeto y el diálogo comienzan a consolidarse como pilares del quehacer cotidiano del grupo, lo que valida la pertinencia de las estrategias implementadas en el marco del plan de acción pedagógica.

Título de la actividad: Sin mirar

Campo formativo: De lo humano a lo comunitario.

Contenido: Inclusión.

Proceso de aprendizaje (PDA): Integra sus capacidades y habilidades en situaciones lúdicas y expresivas (individuales y colectivas), para lograr mayor seguridad y confianza.

Intención didáctica: Que las y los alumnos interpreten la manera en cómo se vería si no tuviera y sentido de la vista y que reflexionen sobre como poder ayudar a personas con discapacidad visual.

Recursos: Paliacates

Pautas a evaluar: La evaluación de esta actividad se centró en observar la capacidad de liderazgo, la claridad en la comunicación, el nivel de apoyo mutuo entre compañeros y la sensibilidad ante las diferencias individuales. Se utilizó una rúbrica de evaluación con ítems

enfocados en el desarrollo integral del alumno, la atención prestada a las indicaciones, la coordinación grupal y la forma en que resolvieron el reto de manera colaborativa.

1. DESCRIPCIÓN

La actividad fue diseñada con el propósito de fortalecer habilidades clave como la comunicación efectiva, la escucha activa, la cooperación y el respeto mutuo. A través de una dinámica lúdica con un enfoque inclusivo, también se promovieron la coordinación motriz, la orientación espacial y el desarrollo de valores fundamentales.

La mecánica consistió en organizar a los estudiantes en una cadena humana en la que todos, excepto el último integrante, se vendaron los ojos. El último alumno, encargado de guiar verbalmente al grupo, fue el único con visión. El grupo debía, en conjunto:

- Formar una letra del abecedario seleccionada por el docente o sorteada previamente.
- Recolectar objetos distribuidos en el espacio en un tiempo limitado.

Ambos retos exigieron comunicación clara, confianza en el guía y cooperación total del equipo, al tiempo que se incentivó la reflexión sobre las realidades que enfrentan las personas con discapacidad visual.

2. EXPLICACIÓN

"Educar en valores no es enseñar lo que está bien o mal, sino ayudar a pensar por qué lo está." (s.t.,s.f.)

Desde esta perspectiva, la actividad no solo buscó enseñar técnicas motoras, sino también formar criterio ético y desarrollar empatía auténtica. El rol de guía, al ser el único con visión, implicó una gran responsabilidad: orientar, cuidar y comunicar de forma eficaz para que el grupo pudiera alcanzar su objetivo sin incidentes.

Se hizo especial énfasis en que la actividad no representaba una burla ni un simple juego, sino un ejercicio simbólico para entender las barreras cotidianas de las personas con discapacidad visual. Así, los alumnos no solo aprendieron a cooperar, sino también a respetar y valorar la diversidad funcional en su entorno.

3. CONFRONTACIÓN

Durante el desarrollo de la dinámica, surgieron comentarios que evidenciaron una transformación en la percepción del grupo. Varios alumnos mencionaron que nunca habían reflexionado sobre las dificultades de las personas con discapacidad visual. Aproveché ese momento para abrir un espacio de diálogo y fomentar una conciencia empática y solidaria.

Un alumno compartió que tenía un familiar con discapacidad visual, y de manera espontánea asumió el rol de líder del grupo, guiando con respeto y generando un ambiente de mayor comprensión. Este tipo de intervenciones naturales demuestran que los valores también pueden ser transmitidos entre pares.

Inicialmente, algunos estudiantes reaccionaron con risa o incomodidad, conducta común ante lo desconocido. Sin embargo, al invitarlos a intercambiar roles, los alumnos que se habían mostrado burlones vivieron en carne propia la sensación de vulnerabilidad. Esto generó un cambio inmediato en su actitud, mostrando mayor seriedad, respeto y disposición para colaborar.

Al final, todos los grupos lograron cumplir el reto propuesto, mejorando su capacidad para comunicarse, organizarse y resolver desafíos de manera conjunta.

4. REFLEXIÓN

La sesión concluyó con una reflexión grupal que evidenció un cambio significativo en la sensibilidad social y emocional de los estudiantes. La mayoría de los alumnos lograron ponerse en el lugar del otro y comprender que sus acciones tienen un impacto directo en el bienestar de sus compañeros.

Los estudiantes se mostraron más cuidadosos, atentos y colaborativos, lo que representa un avance importante en el desarrollo de su empatía, autorregulación y conciencia social. Además, se generó un ambiente de respeto que trascendió la actividad física y se extendió hacia otros espacios escolares.

Como cierre, propuse que llevarán a cabo una acción concreta en su entorno: apoyar o acompañar a una persona con alguna discapacidad, con el objetivo de reflexionar

posteriormente sobre su experiencia. Esta propuesta permitiría extender el aprendizaje más allá del aula y consolidar valores en la vida cotidiana.

Título de la actividad: Protege tu cola

Campo formativo: De lo humano a lo comunitario.

Contenido: Inclusión.

Proceso de aprendizaje (PDA): Integra sus capacidades y habilidades en situaciones lúdicas y expresivas (individuales y colectivas), para lograr mayor seguridad y confianza.

Intención didáctica: Que las y los alumnos interactúen entre ellos para evitar que pierdan su cola.

Recursos: Paliacates

Pautas a evaluar: La evaluación de esta dinámica se centró en la destreza física, la coordinación grupal y la capacidad de comunicación entre los alumnos para lograr un objetivo común sin perder la unidad del grupo. Se aplicó una rúbrica de evaluación que contempló ítems orientados al desarrollo individual y colectivo, el nivel de atención prestado, el trabajo cooperativo y la eficacia en la ejecución de las estrategias propuestas por los propios alumnos.

1. DESCRIPCIÓN

La actividad consistió en organizar a los estudiantes en una fila o “tren humano”, donde cada integrante se tomaba de los hombros o la cintura del compañero que iba delante. El último alumno de la fila portaba un paliacate en la parte posterior de su ropa, que simbolizaba la “cola” del tren. El objetivo del juego era proteger esa cola frente al intento de otros equipos por arrebatársela, sin romper la formación ni dejar de moverse.

Esta dinámica exigía coordinación, diálogo, agilidad y estrategia, pues el grupo debía mantenerse unido, moverse con fluidez y anticiparse a los ataques del equipo contrario. La actividad fue elegida por su potencial para fortalecer la solidaridad, el compromiso colectivo

y el respeto por las reglas, valores fundamentales dentro de un enfoque educativo integral e inclusivo.

2. EXPLICACIÓN

"La inclusión no es traer a las personas al espacio que ya existe, sino hacer un nuevo espacio, mejor para todos." Dei (s.f.)

La cita del académico George Dei invita a replantear la inclusión como un proceso de transformación activa del entorno. En este sentido, la actividad no se limitó a permitir la participación de todos, sino que creó condiciones nuevas y equitativas para que cada estudiante se sintiera parte importante del grupo.

A través de esta dinámica, se generó un ambiente de cooperación real, en el que cada alumno, independientemente de sus habilidades o características, pudo integrarse plenamente, tomar decisiones y asumir un rol activo dentro del equipo. La actividad no solo fomentó la agilidad y la coordinación motriz, sino también la comunicación, la empatía, el cuidado mutuo y la responsabilidad compartida, pilares de una educación en valores.

3. CONFRONTACIÓN

Desde el inicio, los alumnos mostraron entusiasmo, respeto y disposición para participar activamente. Se concentraron en mantener la formación unida y en proteger a su compañero final sin caer en la competencia agresiva. Me integré como un participante más en la dinámica, lo que fortaleció el ambiente de confianza y generó expresiones espontáneas como: *"¡Profe, le vamos a ganar!"*, reflejo del nivel de motivación alcanzado.

Uno de los desafíos fue la limitación del espacio físico, ya que compartíamos la cancha con otro grupo. Sin embargo, esta situación no afectó la ejecución general ni el compromiso de los estudiantes. Incluso, la docente titular observó la sesión y manifestó que las dinámicas habían influido positivamente en el comportamiento del grupo dentro del aula, con una mejora notable en la interacción y el respeto entre compañeros.

Un aspecto destacable fue la intención espontánea del alumnado de integrar a los docentes en el juego, aun cuando algunos no pudieron participar por razones de salud. Esta

actitud demuestra un fuerte sentido de pertenencia, inclusión y cohesión grupal, muy valioso dentro del proceso formativo.

4. REFLEXIÓN

Al concluir la actividad, se evidenció un avance significativo no solo en las habilidades físicas, sino también en la comunicación interpersonal, la autorregulación emocional, la práctica de valores y la actitud inclusiva de los estudiantes. Aunque no se trató de una práctica tradicional del Karate, las estrategias utilizadas estuvieron alineadas con los principios del *Karate-Do*, centrados en el respeto mutuo, la disciplina, el esfuerzo colectivo y la formación del carácter.

Esta experiencia fue clave para consolidar un entorno de convivencia positiva, en el que todos los alumnos participaron activamente, se sintieron escuchados y valorados. Se lograron los objetivos propuestos, reafirmando que las actividades lúdicas con propósito pedagógico pueden fortalecer de forma efectiva las habilidades socioemocionales en un contexto escolar inclusivo y colaborativo.

IV.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

A lo largo de esta intervención pedagógica, se implementaron diversas actividades diseñadas para fortalecer la convivencia escolar, fomentar la inclusión y promover el desarrollo de habilidades socioemocionales en un grupo de alumnos de quinto grado. Las dinámicas —tanto lúdicas como formativas— permitieron evaluar y transformar aspectos clave del comportamiento grupal, tales como la comunicación asertiva, el trabajo colaborativo, la autorregulación emocional, el respeto mutuo y la empatía.

Uno de los hallazgos más relevantes fue la evolución en la actitud de los estudiantes frente a situaciones que requerían cooperación, escucha y diálogo. En las primeras sesiones, se observaron conductas de exclusión, falta de empatía y dificultades para resolver conflictos. Sin embargo, conforme avanzó el plan de acción, estos comportamientos disminuyeron, dando paso a una mayor apertura, sensibilidad y disposición para participar activamente en entornos colectivos.

La inclusión del **Karate-Do** como eje filosófico y disciplinar aportó un enfoque distinto y enriquecedor, facilitando el desarrollo del carácter, la disciplina y la concentración. Las enseñanzas del Karate permitieron construir un puente entre lo físico y lo emocional, reforzando los valores fundamentales en la formación integral del alumnado.

Asimismo, se logró establecer una conexión entre el aula y las sesiones de Educación Física, permitiendo observar mejoras en la convivencia tanto dentro como fuera del salón. Comentarios de docentes acompañantes confirmaron avances significativos en la conducta y actitud de los estudiantes, quienes mostraron mayor respeto, empatía y compromiso con el grupo.

Cada actividad fue evaluada con rúbricas centradas en indicadores clave como atención, cooperación, liderazgo, integración y respeto. Estas herramientas permitieron obtener información valiosa para ajustar estrategias y asegurar un aprendizaje significativo y participativo.

Finalmente, la intervención demostró que trabajar con un enfoque humanista e inclusivo no solo transforma las dinámicas escolares, sino también las relaciones interpersonales y la percepción que los alumnos tienen de sí mismos y de sus compañeros. La convivencia armónica no es un resultado inmediato, sino un proceso que requiere intención, constancia y reflexión continua. Este proyecto sentó bases sólidas para continuar fortaleciendo una comunidad escolar más justa, equitativa y empática.

V.- REFERENCIAS

- Aguirre, A., & Ruiz, M. (2018). La convivencia escolar como base para una educación inclusiva y equitativa. *Revista de Investigación en Educación*, 24(1), 33–45. <https://doi.org/10.1590/2175-623610204>
- Hargreaves, A. (2001). La naturaleza emocional de la enseñanza y el liderazgo educativo. *Revista Internacional de Educación*, 48(2), 171–191. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8527.2001.tb00309.x>
- Giménez, L., & Sarrionandia, J. (2020). El karate como herramienta educativa para el desarrollo de habilidades socioemocionales en la infancia. *Revista de Psicología Educativa*, 38(2), 155–168. <https://doi.org/10.1016/j.psiced.2020.02.005>
- Freire, P. (1997). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI Editores.
- Godos, C. (1992). Fortaleciendo los vínculos entre la psicología educativa y el estudio de los contextos sociales. *Psicólogo Educativo*, 27(2), 177–196. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2702_4
- Kerlinger, F. N., & Lee, H. B. (2002). *Investigación del comportamiento: Métodos de investigación en ciencias sociales* (4ª ed.). McGraw-Hill.
- Rodríguez, M. (2024, 20 marzo). Beneficios del karate para niños: Disciplina, confianza y autocontrol. *Ser padres felices*. https://serpadresfelices.com/infancia/karate-para-ninos/?utm_source=chatgpt.com
- UNESCO. (2017). *Guía para asegurar la inclusión y la equidad en la educación*. <https://unesdoc.unesco.org/>

- Perico-Granados, N. R., Quevedo-Soler, Y., Tovar-Torres, C., Garza-Puentes, J., Medina-Naranjo, E. C., & Arévalo-Algarra, H. (2025). La convivencia escolar preventiva en el espacio académico. *Revista Boliviana de Educación*, 7(12), 22–32. <https://doi.org/10.61287/rebe.v7i12.1185>
- Magallanes Almeyda, F. D. M., Aguirre Chávez, C. F., & Magallanes Almeyda, M. M. (2024). La gestión educativa y la convivencia escolar en las instituciones educativas del Perú. *IGOBERNANZA*, 7(27), 246–263. <https://doi.org/10.47865/igob.vol7.n27.2024.362>
- Funakoshi, G. (1975). *Karate-Do: Mi camino* (D. Noguchi, Trad.). Editorial Herder. (Obra original publicada en 1956)
- Oyama, M. (1979). *What is Karate?* (2nd ed.). Japan Publications.
- King Jr., M. L. (1967). *Where do we go from here: Chaos or community?*
- Fundación FAAM. (2025). *VII Jornada Deporte para Todos: Fomentar la inclusión social a través del deporte*. Fundación FAAM.
- Burns, G. W. (2002). *The art of assertiveness: How to communicate with confidence and self-assurance*. McGraw-Hill.
- Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). *Willpower: Rediscovering the greatest human strength*. Penguin Press.
- Smith, A. (1989). *Reflective practice: A guide for educators*. Harcourt Brace Jovanovich.
- Lewis, C. S. (1943). *La abolición del hombre*. Geoffrey Bles.
- UNICEF. (2019). *Promoviendo la equidad e inclusión en la educación: Estrategias y buenas prácticas*. UNICEF. <https://www.unicef.org/>

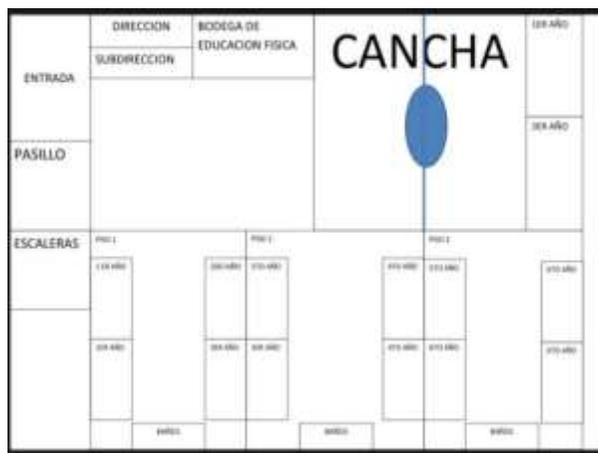
VI. ANEXOS.



1.0 Ubicación de la escuela



1.1 Fachada de la escuela



1.2 Croquis de la escuela

Intención didáctica (Sesión 2): El alumno fomentara el trabajo individual y colectivo	Fecha de aplicación martes 15 de octubre
Actividades: Duración de la clase: 40 minutos	
Calentamiento: 10 minutos	
CONEJERAS Y MADRIGUERAS: El juego de las boyas el juego consiste en que se colocaran detrás de una boya, uno quedara sin bolla el objetivo es que al sonar el silbato o la música cambiaran de bolla siempre habrá uno que se quede una boya, lo que se trabaja aquí es la concentración, la velocidad de reacción y atención.	
Parte medular: 20 minutos	
<ol style="list-style-type: none"> 1. ACT. "CRUZAR LA CALLE": Se forman 4 equipos; 2 se sitúan detrás de la línea de fondo y los otros dos en las líneas laterales del campo. Los dos equipos que están detrás de la línea de fondo deben atravesar el espacio hasta llegar a la otra línea sin ser tocados por la pelota que es lanzada desde los laterales (primero un equipo y luego el otro). A quien le pegue la pelota queda eliminado. 2. ACT. "PERIODICOS SALVADORES": Todos los participantes se desplazan alrededor de hojas de periódico. Se van quitando hojas, y los jugadores tienen que ir apoyándose en el resto de compañeros para no tocar el suelo. Hay que conseguir que todo el grupo entre en el menor número de hojas de periódico. 3. ACT. "EL ABECEDARIO": Formar una letra del abecedario, entre los componentes del grupo tumbándose en el suelo. 4. ACT. "1ª sesión lo básico y el porqué del Karate": En esta actividad utilizaré los recursos básicos de las defensas del Karate para relacionarlos con movimientos cotidianos, qué se va a valorar, habilidades, destrezas y actitudes 	
Parte final: 10 minutos	
Se aplicará el diagnóstico realizado ya que es grupo focal.	

2.0 Planeación actividad 1 y 2



2.1 Foto evidencia



2.2 Foto evidencia 2



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO
 BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
 LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
 CICLO ESCOLAR 2024-2025
 DIAGNOSTICO



Nombre del Alumno: WENDY BRIGITTE JUACHE PEREZ

	1	2	3	4
	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1. Me siento parte del grupo en clase.				/
2. Me gusta compartir con todos mis compañeros.				/
3. Me han dejado fuera de un grupo o actividad.	/			
4. Me cuesta hablar frente a la clase.	/			
5. Me da miedo equivocarme cuando juego o hago deporte.		/		
6. Creo que mis compañeros me respetan.				/
7. Cuando alguien se pelea, trato de ayudar a que se calmen				/
8. El karate me ayuda a concentrarme o a calmarme.			/	
9. Desde que hacemos karate, hay menos peleas en el salón				/
10. Me gustaría seguir haciendo karate en la escuela.				/
Total:			3,1	

Promedio	Nivel de inclusión
1.0-1.9	Bajo
2.0-2.9	Medio / En desarrollo
3.0-4.0	Alto

2.3 Cuestionario tipo LIKERT



Nombre del Alumno: CAMILA HERRERA SANCHEZ

	1	2	3	4
	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1. Me siento parte del grupo en clase.		/		
2. Me gusta compartir con todos mis compañeros.				/
3. Me han dejado fuera de un grupo o actividad.		/		
4. Me cuesta hablar frente a la clase.		/		
5. Me da miedo equivocarme cuando juego o hago deporte.				/
6. Creo que mis compañeros me respetan.		/		
7. Cuando alguien se pelea, trato de ayudar a que se calmen				/
8. El karate me ayuda a concentrarme o a calmarme.			/	
9. Desde que hacemos karate, hay menos peleas en el salón		/		
10. Me gustaría seguir haciendo karate en la escuela.				/
Total:			2.9	

Promedio	Nivel de inclusión
1.0-1.9	Bajo
2.0-2.9	Medio / En desarrollo
3.0-4.0	Alto

2.4 Cuestionario tipo LIKERT 2

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
CICLO ESCOLAR 2024-2025 RUBRICA DE EVALUACION

Rubrica Grupal a la clase de educación física Grado: __ Grupo: __

Actividad 1 10/10/2024

Aspectos a evaluar	Excelente 4	Bien 3	Regular 1
Coordinación al realizar las actividades	Tienen una buena coordinación al realizar las actividades ✓	Coordinan al realizar las actividades	No logran coordinar en ningunas actividades
Trabajo cooperativo	Trabajan en conjunto y de manera correcta	Les cuesta trabajar en conjunto.	No trabajan en conjunto ✓
Ejecución de la técnica	Tienen muy buena ejecución de la técnica	Presentan una pequeña dificultad al momento de realizar la técnica	No logran ejecutar la técnica ✓
Atención a las actividades	Prestan atención a las especificaciones	Hay alumnos que batallan en prestar atención ✓	No prestan atención a las especificaciones

2.5 Evaluación actividad 1



Rubrica Grupal a la clase de educación física Grado: __ Grupo: __

Actividad 2

10/10/2024

Aspectos a evaluar	Excelente 4	Bien 3	Regular 1
Coordinación al realizar las actividades	Tienen una buena coordinación al realizar las actividades	Coordinan al realizar las actividades ✓	No logran coordinar en ningunas actividades
Trabajo cooperativo	Trabajan en conjunto y de manera correcta	Les cuesta trabajar en conjunto	No trabajan en conjunto ✓
Ejecución de la técnica	Tienen muy buena ejecución de la técnica	Presentan una pequeña dificultad al momento de realizar la técnica ✓	No logran ejecutar la técnica
Atención a las actividades	Prestan atención a las especificaciones	Hay alumnos que batallan en prestar atención ✓	No prestan atención a las especificaciones

2.6 Evaluación actividad 2

Intención didáctica de la sesión (Sesión 1): El alumno pondrá en practica el trabajo en colectivo	Fecha de aplicación Miércoles 12 de junio Viernes 14 de junio
Actividades:	
Calentamiento: 10 minutos	
Piedra, papel, tijera: El juego consiste, el alumno trota por la cancha a la señal del docente se junta con un compañero juega "piedra, papel o tijera" el perdedor realiza 5 saltos en ángel, 5 saltos tocando el pecho con las rodillas, 5 saltos adelante-atrás, 5 saltos a los lados.	
Parte medular: 20 minutos	
<ol style="list-style-type: none"> 1. ACT. "NUDO HUMANO": Todos los participantes agarrados de las manos se enredan. Otro compañero tratará de desenlir al grupo. 2. ACT. "EL BANCO ORDENADO": Los jugadores deben situarse sobre el banco, colocándose según (Estatura, año o mes de nacimiento, etc). En este juego no se puede pisar el suelo 3. ACT. "NAUFRAGO": Todo el grupo debe situarse dentro de la cuerda (círculo), sin pisar el exterior. Al principio, el diámetro de este es grande, y se va reduciendo poco a poco 4. para crear cierta dificultad. 	
Parte final: 10 minutos	
Ejercicios de estiramiento y evaluación de las actividades en conjunto con el grupo.	

3.0 Planeación actividad 3 y 4



3.1 Foto evidencia



3.2 Foto evidencia 2



Rubrica Grupal a la clase de educación física Grado: __ Grupo: _

Actividad 3

17/10/2024

Aspectos a evaluar	Excelente 4	Bien 3	Regular 1
Coordinación al realizar las actividades	Tienen una buena coordinación al realizar las actividades	Coordinan al realizar las actividades ✓	No logran coordinar en ningunas actividades
Trabajo cooperativo	Trabajan en conjunto y de manera correcta	Les cuesta trabajar en conjunto ✓	No trabajan en conjunto
Ejecución de la técnica	Tienen muy buena ejecución de la técnica	Presentan una pequeña dificultad al momento de realizar la técnica ✓	No logran ejecutar la técnica
Atención a las actividades	Prestan atención a las especificaciones	Hay alumnos que batallan en prestar atención ✓	No prestan atención a las especificaciones ✓

3.3 Evaluación actividad 3



Rubrica Grupal a la clase de educación física Grado: __ Grupo: _

Actividad 4 23/10/2024

Aspectos a evaluar	Excelente 4	Bien 3	Regular 1
Coordinación al realizar las actividades	Tienen una buena coordinación al realizar las actividades	Coordinan al realizar las actividades ✓	No logran coordinar en ningunas actividades
Trabajo cooperativo	Trabajan en conjunto y de manera correcta	Les cuesta trabajar en conjunto ✓	No trabajan en conjunto
Ejecución de la técnica	Tienen muy buena ejecución de la técnica	Presentan una pequeña dificultad al momento de realizar la técnica ✓	No logran ejecutar la técnica
Atención a las actividades	Prestan atención a las especificaciones	Hay alumnos que batallan en prestar atención ✓	No prestan atención a las especificaciones

3.4 Evaluación actividad 4

Intención didáctica (Sesión 1): El alumno experimentara situaciones sin algún segmento corporal.	Fecha de aplicación Miércoles 20 de noviembre Jueves 21 de noviembre
Actividades: Duración de la clase: 40 minutos	
Calentamiento: 10 minutos	
LA VACA: El juego consiste en que al ritmo de la canción "la vaca" irán desplazándose libremente al detener la canción jugarán piedra papel o tijera el que pierda se ira juntado atrás de el así hasta que se haga una fila grande.	
Parte medular: 20 minutos	
<ol style="list-style-type: none"> 1. ACT. "SIN MANOS": El grupo debe levantarse/incorporarse a la indicación del profesor y sin soltarse (Frontal o de espaldas). No se pueden utilizar las manos para ayudarse. 2. ACT. "SIN MIRAR": Todo el grupo se desplaza con los ojos vendados, excepto el último que dará las indicaciones para que formen una figura geométrica (Círculo, cuadrado, rombo...), sin soltarse de los hombros. 1. ACT. "SALVAVIDAS": Un compañero tumbado en una colchoneta, es transportado por los compañeros hasta el final de la pista. Todos los jugadores serán transportadores y transportados 	
Parte final: 10 minutos	
Se harán comentarios de retroalimentación sobre las actividades y se rescataran comentarios ya que los alumnos se pondrán en el lugar de gente discapacitada se les otorgara una hoja en donde ellos escribirán ese sentimiento y que opinan al respecto.	

4.0 planeación actividad 5



4.1 Foto evidencia



4.2 Foto evidencia



4.3 Foto evidencia

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO
 SECRETARÍA Y CATEDRATARIO ESCUELA NORMAL DEL ESTADO LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
 CICLO ESCOLAR 2024-2025 RUBRICA DE EVALUACIÓN

Rubrica Grupal a la clase de educación física Grado: ___ Grupo: ___
 Actividad 5 28/11/2024

Aspectos a evaluar	Excelente 4	Bien 3	Regular 2	Mal 1
Coordinación dentro de las actividades	Tienen una buena coordinación al realizar las actividades ✓	Coordinan al realizar las actividades	Les cuesta coordinar al realizar las actividades	No logran coordinar en ningunas actividades.
Trabajo cooperativo	Trabajan en conjunto y de manera correcta	Les cuesta trabajar en conjunto ✓	No tienden a trabajar mucho en conjunto ya que hay separaciones en el equipo	No trabajan en conjunto
Ejecución de la técnica	Tienen muy buena ejecución de la técnica	Presentan una pequeña dificultad al momento de realizar la técnica ✓	Les cuesta ejecutar la técnica	No logran ejecutar la técnica
Atención a las actividades	Prestan atención a las especificaciones	Hay alumnos que batallan en prestar atención ✓	La mayoría del grupo está sin prestar atención	No prestan atención a las especificaciones

4.4 Evaluación actividad 5

Intención didáctica de la sesión (Sesión 2): El alumno pondrá en práctica el trabajo en equipo mediante juegos cooperativos	Fecha de aplicación Miércoles 27 de noviembre Jueves 28 de noviembre
Actividades: Calentamiento: 10 minutos Piedra, papel, tijera: El juego consiste, el alumno trote por la cancha a la señal del docente se junta con un compañero juega "piedra, papel o tijera" el perdedor realiza 5 saltos en ángel, 5 saltos tocando el pecho con las rodillas, 5 saltos adelante-atrás, 5 saltos a los lados. Parte medular: 20 minutos 1. ACT. "QUE NO SE CAIGA MI PRIMO": Mantear un oso de peluche, intentando que no caiga al suelo. Al que se le caiga tendrá un castigo. 2. ACT. "CUIDEN SU COLA": Los jugadores que forman el círculo lanzan el balón a la "cola de la serpiente" es decir, el último jugador de la fila. Para ello tendrán que pasar el balón y buscar las situaciones idóneas para lanzar el balón mientras que los otros lo impiden. 3. ACT. "VARITA MÁGICA": Todo el grupo se pasa la pica de forma coordinada, apoyándola previamente de forma vertical en el suelo, intentando que esta no caiga al suelo. Parte final: 10 minutos Ejercicios de estiramiento y evaluación de las actividades en conjunto con el grupo.	Duración de la clase: 40 minutos

5.0 planeación actividad 6



5.1 Foto evidencia



5.2 Foto evidencia 2



5.3 Foto evidencia 3



Rubrica Grupal a la clase de educación física Grado: __ Grupo: __

Actividad 6

28/11/2024

Aspectos a evaluar	Excelente 4	Bien 3	Regular 1
Coordinación al realizar las actividades	Tienen una buena coordinación al realizar las actividades ✓	Coordinan al realizar las actividades	No logran coordinar en ningunas actividades
Trabajo cooperativo	Trabajan en conjunto y de manera correcta ✓	Les cuesta trabajar en conjunto	No trabajan en conjunto
Ejecución de la técnica	Tienen muy buena ejecución de la técnica ✓	Presentan una pequeña dificultad al momento de realizar la técnica	No logran ejecutar la técnica
Atención a las actividades	Prestan atención a las especificaciones ✓	Hay alumnos que batallan en prestar atención	No prestan atención a las especificaciones

5.4 evaluación actividad 6



6.0 Ciclo Reflexivo de Smith